Sesiwn 5
Gweddi

Nod

Erbyn diwedd y sesiwn hon, fe ddylai aelodau'r grŵp fedru:

- Deall y rhyngweithio adeiladol sydd i'w gael rhwng menter Duw, ein gweddïau a'n gweithredoedd ninnau.
- Nodi ychydig o gyfeillion penodol i ymrwymo i weddïo drostyn nhw'n gyson.

Cyn y sesiwn...

Darllenwch: Story Bearer – Penodau 12-14

Adolygu

Dyma'r bumed a'r olaf o'r sesiynau. Cymerwch amser i fyfyrio ar y cwrs hyd yn hyn, gan ganiatáu i aelodau'r grŵp rannu unrhyw un o'r pethau sydd wedi newid iddyn nhw, fel canlyniad i'r adegau hyn gyda'ch gilydd. Os oes unrhyw un wedi bod yn ymarfer rhannu eu stori, rhowch wahoddiad iddyn nhw fentro ar hynny eto o flaen y grŵp os ydyn nhw'n dymuno.

Croeso

Rhowch ddau ddarn o bapur i bob aelod o'r grŵp. Gofynnwch iddyn nhw dynnu llun cylch mawr ar bob un darn ac esbonio fod rhaid iddyn nhw dynnu llun dwy siart gylch. Mae'r siart gylch gyntaf er mwyn amcangyfrif beth sy'n hawlio amser eu prif weithgareddau yn ystod oriau effro - rhannwch y cylch i gymaint o gategorïau ag sydd angen, megis bwyta, gweithio, gofal plant, gwaith eglwys - does dim rhaid ei gymryd gormod o ddifri - rhyw ymarferiad bach ysgafn er mwyn ennyn sgwrs ydy hyn i fod. Efallai yr hoffech drafod pa weithgareddau yr hoffai'r aelodau wneud mwy neu lai ohonyn nhw.

Yna, ailadroddwch y gweithgaredd, gan ganolbwyntio ar eu bywyd gweddi yn unig, o ran y mathau o weddïau maen nhw'n eu hoffrymu, e.e. diolch, mawl, edifarhau, gofynion a cheisiadau, gweddïo dros gleifion, gweddïo dros deulu ayyb. Gofynnwch i bobl ystyried categori o weddïo i ffrindiau ddod yn Gristnogion.

Mae gweddi i gyd yn bwysig a hawdd ydy hi inni deimlo'n euog am beidio â gweddïo digon, ond yn y sesiwn hon, rydyn ni'n mynd i edrych ar weddïo dros ffrindiau, iddyn nhw ddod i'r bywyd.

Darllenwch...

Colosiaid 4:2-6

Gwyliwch...

***Life Changers*, sesiwn 2 - https://vimeo.com/394823392/a6d2c2873b**

Trafodwch

- Sut beth mae gweddi yn edrych yn eich bywyd chi? A oes ganddoch chi rythmau gweddi sydd wedi bod yn ddefnyddiol ichi wrth weddïo?
- Sut beth mae gweddi yn edrych yn nhermau gweddïo i ffrindiau ddod i nabod Iesu? A oes ganddoch chi restr o bobl fel y disgrifia Phil ar dudalen 121 o Story Bearer? Soniwch wrth y grŵp am y bobl hynny ar y rhestr, neu a fyddai ar restr petai ganddoch chi un.

- Mae Colosiaid 4 yn dweud wrthon ni am weddïo i Dduw agor drws i'r neges. Beth, yn eich meddwl chi, mae hynny'n ei olygu i ni heddiw? Beth mae'n ei olygu yn eich bywyd chi?
- Sut fasech chi'n disgrifio'r berthynas rhwng gweddi ac efengylu? Ydych chi'n meddwl fod y cydbwysedd iawn ganddon ni fel eglwys? Sut fyddai modd gwella ar hyn?

Gwyliwch...

Bear Grylls yn gweddïo - https://www.youtube.com/watch?v=V6FJ9rWhp7M

Trafodwch

- Mae Bear Grylls yn dangos dewrder hyfryd wrth gynnig gweddïo dros y Cyn- arlywydd Obama. Wnaethoch chi erioed gynnig gweddïo dros rywun nad oedd yn Gristion? Os felly, sut aeth hi?

Gweithgaredd

Darllenwch y dyfyniad canlynol allan o Story Bearer:

There was a great American preacher called Dwight L Moody. One day he began a list just like you. However, he was clearly 1) an optimist, 2) highly ambitious, 3) time rich and 4) very popular because his list did not contain five names but one hundred. Wonderfully, ninety-six of his one hundred friends decided to follow Jesus during his lifetime! Isn't that amazing?! What is even more amazing is that the final four were converted at his funeral! Imagine what would happen if we all had lists like Dwight L Moody and were as committed as he was to praying for them. Imagine if in our prayers at church we prayed for lost individuals in our communities as much as we pray for the sick or disasters from the news headlines. Imagine what it would be like if your friends knew Jesus for themselves and let that fuel your prayers for them.

Anogwch y grŵp i dreulio amser yn myfyrio'n dawel ar eu ffrindiau a gofynnwch iddyn nhw ddechrau sgwennu eu rhestr. Mae'n ddigon posib fod hyn yn hen arferiad cyfarwydd i sawl

un a rhestr parod eisoes, ond dyma gyfle i adolygu ac ychwanegu unrhyw enwau o'r newydd. Efallai na ddaw unrhyw un yn agos at rifau trawiadol Moody ond ar bapur, neu nodyn ar ffôn, sgwennwch y rhestr allan eto. Mae'n bosib y byddai chwarae cerddoriaeth Gristnogol yn y cefndir yn helpu ymdawelu'r awyrgylch.

Unwaith y bydd y rhestrau wedi'u cwblhau, rhowch ddarn o wlân, llinyn neu edefyn i bob aelod o'r grŵp. Eglurwch mai rhywbeth gweladwy ydy hwn i'w hatgoffa o'r rhestr i'w helpu i weddïo. Gwahoddwch pob aelod o'r grŵp i glymu cwlwm yn y darn o ddefnydd ar gyfer pob enw ar eu rhestr ac i dreulio amser mewn gweddi wrth gyflawni hyn. Anogwch nhw i gadw'r defnydd mewn rhywle amlwg, un ai fel nod tudalen yn eu Beibl neu wrth ymyl y gwely, i'w hatgoffa i weddïo dros eu ffrindiau.

Ymateb

Gan ddefnyddio'r hyd o ddefnydd, anogwch pob person i siarad am y ffrindiau a gynrychiolir gan bob cwlwm. Fe fydd rhai o'r ffrindiau'n wybyddus i rai o aelodau'r grŵp, ond nid eraill. Wedi iddyn nhw siarad am eu ffrindiau, gweddïwch, fel grŵp, dros yr aelod sydd wedi rhannu hyn, y bydden nhw'n gennad da i'r ffrindiau hynny ac yn ffyddlon mewn gweddi drostyn nhw. Fe gewch chi longyfarch eich gilydd am gwblhau'r pum sesiwn yma ac anogwch eich gilydd i ddal ati, bob un ohonoch, i fod, nid yn unig yn ffrind da, ond yn gennad da sydd â straeon sy'n werth eu hadrodd a'u rhannu.