

Sesiwn 6:

Myfyrdod

Canllaw Astudio Grŵp Bach

1. Cyflwynwch y sesiwn 5 munud

Adnod allweddol - “Ar y ddaear fel yn y nef” - Mathew 6:10

- Yn y sesiwn hon, byddwn yn darganfod sut y gall treulio amser gyda Duw mewn distawrwydd gyfoethogi ein perthynas ag Ef.
- Dechreuwch y sesiwn trwy agor mewn gweddi.

2. Gwylwch y Fideo 25 munud

Darnau o'r Beibl Salm 19, Salm 62, Salm 46, 1 Thesalonïaid 5, Mathew 6:6, Esea 6, Salm 1

Pwyntiau crynhoi

- Mwynhad tawel o bresenoldeb cariadus Duw yw gweddi fyfyrïol.
- Mae tri cham i'r daith fyfyrïol:

Myfyrdod: “Fi a Duw”

Synfyfyrdod: “Duw a fi”

Cymun: “Duw yn unig”

3. Cwestiynau Trafod 15 munud

C. Beth oedd fwyaf defnyddiol neu fwyaf heriol yn y fideo i chi?

C. Beth yw eich ymateb dechreuol i'r arferiad o fyfyrïo? A yw'n eich cyffroi, eich dychryn neu eich diflasu?

“Nid faint rydyn ni'n ei wneud ond faint o gariad rydyn ni'n ei roi i'r gweithredoedd rydyn ni'n eu gwneud.”

C. Sut mae'r dyfyniad hwn o'r Fam Teresa yn herio agwedd ein diwylliant at gyfiawnder cymdeithasol neu weithredu ymarferol?

C. Gall fod yn anodd gwneud amser i oedi a myfyrïo ar Dduw.

Pa rythmau allech chi eu rhoi ar waith i dyfu'r math hwn o weddi yn eich bywyd?

4. Gweithredu

15 munud

Fel grŵp, stopiwch i ymarfer myfyrio:

“Rydym yn ceisio canolbwyntio ein meddyliau yn llawn ar Iesu”.

Anogwch bawb yn eich grŵp i eistedd yn dawel ac yn gyfforddus a chymryd amser i fod yn llonydd. Gallai aelodau'r grŵp fyfyrio'n dawel ar Salm, fel Salm 19, os hoffent.

Nodyn i'r arweinydd

Cofiwch, nod eich amser yw ymgysylltu'n unigol â Duw mewn distawrwydd, nid gweddio gyda'ch gilydd. Caniatewch ddigon o le ac amser i hyn ddigwydd – peidiwch â'i frysio. Ar ddiwedd eich amser gyda'ch gilydd, efallai yr hoffech chi rannu eich meddyliau a'ch myfyrdodau ar yr amser a sut roedd yn teimlo.

Adnoddau'r Sied Offer: Myfyrdod

Mae'r rhain i'w cael yn prayercourse.org/toolshed

- “Silent Prayer” - Gweddi Dawel
- “How to take a One Day Retreat” - Sut i Gael Encil Undydd
- “How to undertake a pilgrimage” - Sut i Ymgymryd â Phererindod