y cwrs **gweddi**

Sesiwn 7:

# Gwrando

**Canllaw Astudio Grwpiau Bach**

## 1. Cyflwynwch y sesiwn 5 munud

**Adnod allweddol "Dyro inni heddiw ein bara beunyddiol"—Mathew 6:11**

- Yn y sesiwn hon, byddwn yn dadbacio'r ffyrdd ymarferol y gallwn ni "diwnio mewn" i glywed llais Duw.
- Dechreuwch y sesiwn trwy agor mewn gweddi.

## 2. Gwyliwch y Fideo 20 munud

**Darnau o'r Beibl** 1 Samuel 3:1-10

**Pwyntiau crynhoi**

- Rydyn ni wedi'n cynllunio i gerdded a siarad â Duw.
- Arafwch, ceisiwch fod yn galon-dyner.
- Wrth wrando ar Dduw, cofiwch ABC – Advice, Bible, Common Sense - Cyngor, Beibl, Synnwyr Cyffredin.

## 3. Cwestiynau Trafod 20 munud

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

C. A ydych yn teimlo bod eich cysylltiad â llais Duw fel "wi-fi", "ffôn symudol" neu "post malwen"?
Ydych chi'n ei chael hi'n amlwg pan fydd Duw yn siarad â chi?

Soniodd Pete ein bod ni i gyd yn clywed Duw yn wahanol:
**"Mae'n iawn clywed Duw yn y ffordd y mae wedi eich gwneud chi."**

C. A ydych yn profi clywed llais Duw mewn modd neilltuol ? Os felly, sut?

Awgrymodd Pete ddwy ffordd y gallwn ni "diwnio i mewn" i lais Duw: **"Arafwch"**

C. Pa weithrediadau ymarferol a allech chi eu cymryd yr wythnos hon i wneud amser i wrando ar Dduw?
**"Cadw calonnau meddal"**

C. Pa fodd y gallwn annog ein gilydd i "gadw ein calonnau yn feddal" ym mhrysurdeb ein bywyd beunyddiol ?

# 4. Gweithredu 15 munud

Ceisiwch wrando ar Dduw gyda'ch gilydd.
Mae yna ychydig o ffyrdd gwahanol efallai yr hoffech chi wneud hyn, yn dibynnu ar eich grŵp:

- Rhannwch yn grwpiau bach o 3 o bobl, a chymerwch eich tro yn gwrando ar Dduw am un person ar y tro. Atgoffwch aelodau eich grŵp i gymhwyso'r acronym "ABC" ar gyfer unrhyw beth maen nhw'n meddwl mae Duw yn ei ddweud!

- Ymarferwch y Lectio Divina gyda'ch gilydd fel grŵp.
  Efallai yr hoffech chi archwilio dysgeidiaeth Iesu yn Mathew 5:13-16

Cofiwch:
- Darllenwch – Deall
- Archwiliwch – Dychymyg
- Gweddïwch – Deialog
- Mwynhewch – Dathliad

**Nodyn i'r arweinydd**

Edrychwch ar yr Offeryn Gweddi ar y Lectio Divina, sy'n cynnwys cyfarwyddiadau i grwpiau.

## Adnoddau'r Sied Offer: Gwrando

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

- "How to Speak in Tongues" - Sut i Siarad mewn Tafodau

- "How to do the Lectio Divina" - Sut i wneud y "Lectio Divina"

- "How to Journal" - Sut i gadw Newyddiadur

- "How to turn Parenting into Prayer" - Bod yn rhiant a gweddi