Wythnos 4 / Arddegau cynnar CA3
Alltudiaeth a Heddwch

Cynllun y Sesiwn

Prif neges: 'Paid bod ag ofn, achos dw i gyda thi'

Adnodau Allweddol:

Eseia 43:2-5 (beibl.net)

'Pan fyddi di'n mynd drwy lifogydd, bydda i gyda ti;
neu drwy afonydd, fyddan nhw ddim yn dy gario di i ffwrdd.
Wrth i ti gerdded drwy dân, fyddi di'n cael dim niwed; fydd
y fflamau ddim yn dy losgi di. . . Paid bod ag ofn, achos dw i gyda ti.'

Adnoddau:

- Papur a phensiliau neu feiros
- Rhywbeth i wneud llinell ar gyfer y raddfa pwysau
- Dau boster, un yn dweud 'Dim heddwch' a'r llall yn dweud 'Mae'n heddychlon iawn'
- Cyfleusterau i wylio ffilm ar YouTube: www.youtube.com/watch?v=xtrK2GnZyVg

GWREIDDIAU *AC YSTYR* | EXODUS *A RHYDDID* | **ALLTUDIAETH** *A HEDDWCH* | MESEIA *A CHARIAD* | YSBRYD *A CHYMUNED* | GOBAITH *A CHARTREF*

‘Twirl’ o Gariad

Dewiswch wirfoddolwr a rhoi mwgwd arno neu gofynnwch iddo wynebu’r wal (fel na allant weld y tri gwirfoddolwr arall sydd ar fin cael eu dewis). Dewiswch dri gwirfoddolwr arall (gan fod yn ofalus i beidio defnyddio eu henwau wrth eu dewis), a rhowch rifau 2, 3, 4 iddynt. Rhowch gwestiwn yr wythnos hon i wirfoddolwr rhif 1 - os nad oes mwgwd arno gall ddarllen y cwestiwn yn uchel, neu os yw yn gwisgo mwgwd, gall yr arweinydd ei ddarllen (os bydd y rhai iau yn ei chael hi’n anodd i ddarllen y cwestiwn, efallai y bydd angen i’r arweinydd ddarllen). Dylech annog gwirfoddolwr 1 i wrando’n ofalus ar yr atebion y mae gwirfoddolwyr rhif 2, 3 a 4 yn eu rhoi. Rhaid iddyn nhw ddewis yr ateb gorau - a pwy bynnag maen nhw’n ei ddewis fel yr enillydd fydd yr un maen nhw’n rhannu’r ‘Twirl’ gyda nhw (gellir defnyddio unrhyw far siocled dau ddarn).

Cwestiynau’r wythnos hon, yn seiliedig ar sesiwn yr wythnos diwethaf, yw:
Beth mae’r Beibl yn dweud ein bod ni’n gaethweision iddo? (Ateb: Pechod)
Beth sy’n dod â rhyddid yn ôl y Beibl? (Ateb: Gwrando ar Dduw)
Er mwyn gwrando ar Dduw, beth sydd angen i ni ei wneud? (Ymddiried ynddo)
Mae gwrando ac ymddiried yn arwain at beth? (Byw allan yr hyn mae Duw yn ei ddweud)

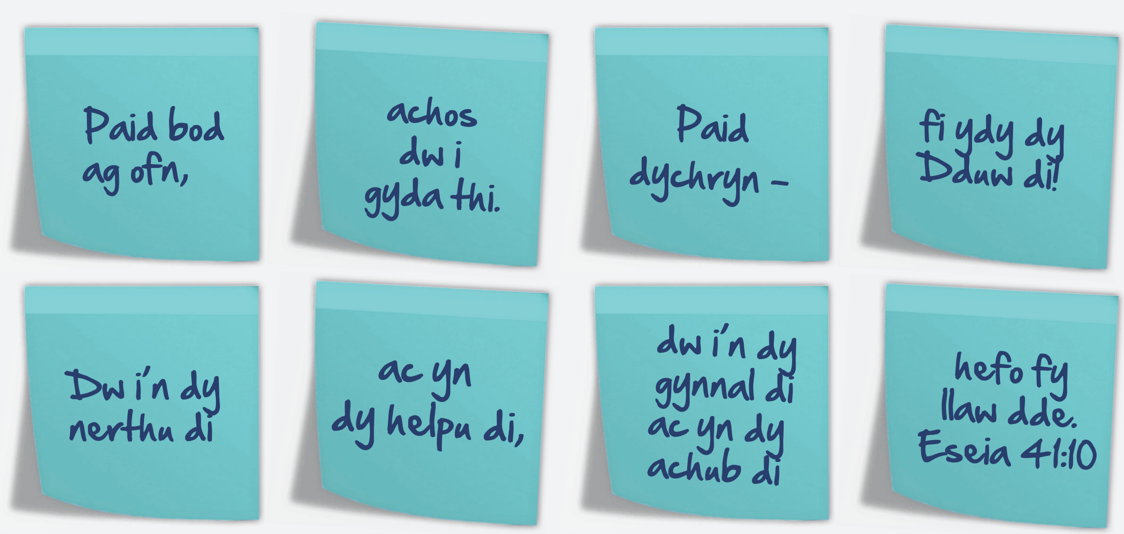
Addasu ar gyfer Zoom

- Gellir dal chwarae hyn os ar Zoom - yn syml, mae angen i wirfoddolwr 1 roi mwgwd ei hun ymlaen o flaen y sgrin
- Pan ddewiswch eich tri gwirfoddolwr ychwanegol, ysgrifennwch eu henwau ar bapur a’u dal at y sgrin, fel y gallant weld a gwybod pwy rydych chi wedi’i ddewis
- Bydd angen i chi gael bar o Twirl gyda chi wrth eich ymyl i’w ddangos ar y sgrin ac esgus ei roi i’r enillwyr terfynol

Cychwyn gyda’r Beibl

Cyfeiriwch at adnod allweddol y Beibl - os ydych chi’n defnyddio papur, ysgrifennwch yr adnodau ar ddarnau gwahanol o bapur fel yn y diagram isod. Darllenwch yr adnod yn uchel gyda’ch gilydd

Dechreuwch bob darlleniad gyda’r llinellau hyn: *‘Mae’r Beibl yn LLAWN o eiriau Duw. Mae’n gist drysor rhyfeddol, yn llawn o bethau hardd a phwysig. Beth sydd ganddo i’w ddweud wrthym ni heddiw?’*



Addasu ar gyfer Zoom

- Y ffordd hawsaf o wneud hyn yw cael yr adnod ar PowerPoint a rhannu eich sgrin
- Gallwch hefyd ei ysgrifennu ar bapur a’i ddal i fyny at y sgrin

Gweithgaredd: Cymhariaeth Heddwch

Atgoffwch y bobl ifanc bod 'cymhariaeth' yn fater o gymharu un peth gyda rhywbeth arall, gan ddefnyddio geiriau 'fel' neu 'yn debyg i'. Anogwch y bobl ifanc i feddwl am gymariaethau ar gyfer y gair heddwch (e.e. 'mor heddychlon â babi sy'n cysgu'). Gadewch iddyn nhw fod mor greadigol ac mor ddoniol ag y maen nhw eisiau. Gan ddefnyddio eu cymariaethau, nodwch rai o rinweddau craidd heddwch (e.e. tawelwch, sicrwydd, llonyddwch, dim gofid) a'u hysgrifennu ar ddarn o bapur ar wahân.

Datganiad Heddwch
Gan ddefnyddio'r geiriau y mae'r bobl ifanc wedi'u defnyddio yn eu cymariaethau, lluniwch ddiffiniad o beth yw heddwch. Ceisiwch greu rhywbeth tebyg i hyn: *'Mae heddwch yn sicrwydd o dawelwch a thangnefedd, waeth pa mor ddrwg yw'r amgylchiadau. Mae'n absenoldeb o bethau fel gofid a phryder llethol. Mae heddwch yn rhoi'r gallu i ni gymryd anadl ddofn ac wynebu rhywbeth ofnadwy wyneb yn wyneb tra'n dal i gadw'n dawel ein meddwl.'*

Ymarfer Heddwch
Rhowch ychydig o gyfle i'r bobl ifanc 'brofi heddwch.' Gofynnwch iddyn nhw gau eu llygaid ac anadlu i mewn trwy eu trwyn a dal am bedair eiliad ac yna anadlu allan trwy eu ceg am bedair eiliad. Ailadroddwch hyn sawl gwaith. Yna gwnewch ychydig o ymarferion ymestyn, pob un gyda llygaid ar gau a chan annog patrwm anadlu araf.

Cymhwyso: Gofynnwch i'r bobl ifanc sut maen nhw'n teimlo? Fe ddylent fod yn dweud pethau fel, yn hamddenol, yn ddigynnwrf, yn dawel fy meddwl ac efallai'n gysglyd. Gofynnwch iddyn nhw a ydyn nhw'n hoffi'r teimlad hwnnw?

Mae heddwch Duw yn dawelwch ac yn sicrwydd y medrwn ddibynnu arno ymhob sefyllfa. Pam? Oherwydd mae Duw yn dweud, 'Paid bod ag ofn, oherwydd dw i gyda thi.' (Eseia 43.1-5)

Y CWESTIWN MAWR
Trafodwch: 'A yw heddwch fel hyn yn bosibl?'
Mae'r Beibl yn dangos inni dro ar ôl tro, os ydym yng nghwmni Duw, ei fod gyda ni bob amser ac felly nid oes angen i ni ofni. Gallwn ni bob amser brofi ei heddwch.

Gweithgaredd: Senarios Heddwch

Gofynnwch i'ch pobl ifanc nodi faint o heddwch y gallent ei brofi mewn gwirionedd yn y senarios a ganlyn.

Rhowch gyfle iddyn nhw i fod yn onest ac yn agored - yn wirion, os oes angen. Os yw rhai o'r senarios yn rhy agos at rai o brofiadau'r bobl ifanc, yna ewch heibio iddynt.

- Rydych chi'n deffro ar fore Llun ac yn sylweddoli eich bod wedi anghofio'n llwyr am brawf gwyddoniaeth y bore hwnnw
- Mae eich rhieni'n ffraeo
- Mae gennych chi ymarfer piano mewn 20 munud ac rydych chi'n gwybod nad ydych chi wedi trafferthu ymarfer
- Mae eich tŷ ar dân
- Rydych chi tua dwy filltir o'ch cartref ac mae storm fellt a tharanau gwyllt yn taro
- Mae rhywun rydych chi'n ei garu yn sydyn yn mynd yn wael iawn
- Mae llifogydd sydyn yn taro eich tŷ ac mae eiddo eich teulu wedi ei ddifrodi
- Rydych chi ar drip gwersylla ac yn mynd i nofio yn yr afon. Yn sydyn daw ymchwydd yn yr afon ac mae dyfnder y dŵr yn dyblu

Darllen:
'Pan fyddi di'n mynd drwy lifogydd, bydda i gyda thi; neu drwy afonydd, fyddan nhw ddim yn dy gario di i ffwrdd. Wrth i ti gerdded drwy dân, fyddi di'n cael dim niwed; fydd y fflamau ddim yn dy losgi di… Paid bod ag ofn, achos dw i gyda ti.' (Eseia 43.2-3, beibl.net)

Cymhwyso: Yn ôl pob tebyg, ym mhob sefyllfa uchod gallwn gael ymdeimlad o heddwch.

Gweithgaredd: Cwestiynau

*(Os mewn sesiwn **Zoom** efallai gallwch anfon y cwestiynau allan cyn y cyfarfod, felly bod gan y bobl ifanc amser i feddwl am eu hatebion.)*

Trafodwch y canlynol:

· A allwn ni wir brofi heddwch mewn sefyllfaoedd enbyd?

· Sut allwn ni brofi heddwch ym mhob amgylchiad? Beth sydd angen i ni ei gael i wneud i hynny weithio?

Rhan o'r ateb y mae'n rhaid i ni ei gyrraedd yw bod yn rhaid i ni ymddiried mewn Duw sydd y tu hwnt i'n dealltwriaeth (Philipiaid 4:7). Mae angen dewrder a gostyngeiddrwydd arnom ni - a chredu bod Duw dal mewn rheolaeth o bob dim, hyd yn oed os yw popeth arall yn teimlo fel petaent allan o reolaeth.

Gwyliwch: gwyliwch y film ganlynol am fywyd Daniel: **www.youtube.com/watch?v=xtrK2GnZyVg**

Darllenwch neu crynhowch stori Daniel yn Daniel 6 o beibl.net.

Mae stori Daniel yn dangos pŵer anhygoel Duw inni. Sut mae hyn yn sicrhau heddwch inni?

Mae pobl yn ceisio heddwch a bodlonrwydd trwy geisio dod yn gyfoethog, trwy lwyddiant a cheisio chwilota am bethau sy'n eu gwneud yn hapus. Ydych chi'n credu bod heddwch i'w gael yn y pethau hyn? Esboniwch pam neu pam ddim.

Ystyriwch: Roedd Daniel (er ei fod yn alltud) yn ddoeth ac yn graff. Roedd brenin y Babiloniaid yn ei hoffi ac wedi ei osod mewn sefyllfa o rym. Fodd bynnag, er bod y brenin yn ei hoffi ac wedi rhoi statws a safle iddo ym Mabilon, dim ond Duw y byddai Daniel yn ceisio ei ffafr. Gwrthododd y bwyd gorau a oedd yn cynnwys cig (a allai fod wedi ei roi i eilun). Yn lle hynny, fe wnaeth yfed dŵr a bwyta llysiau. Gwrthododd weddïo ar y brenin. Byddai ond yn gweddïo ar Dduw ac roedd hyn yn beryglus ac arweiniodd at iddo gael ei daflu i ffau 'llewod'. Dim ond yr hyn yr oedd Duw ei eisiau a geisiodd Daniel amdano bob tro, a rhoddodd hynny heddwch iddo o dan yr amgylchiadau mwyaf brawychus.

Sut y gall gwneud fel y mae Duw eisiau dod â heddwch - waeth beth fo'r amgylchiad?

Cymhwyso: Duw sy'n rheoli. Mae bob amser gyda ni felly does dim angen i ni ofni. Gallwn brofi heddwch waeth beth fo'r amgylchiad.

Gweddi greadigol

Rhannwch y bobl ifanc yn barau. Rhaid i berson A wynebu cefn partner B. Rhaid i Bartner A ddefnyddio ei fysedd i ysgrifennu, ar gefn partner B, un llythyren ar y tro, rhywbeth sy'n eu poeni (gadewch iddyn nhw fod yn wirion neu'n ddifrifol). Rhaid i Bartner B geisio gweithio allan beth yw'r gair/pryder hwnnw. Yna bydd angen cyfnewid fel bod Partner B yn ysgrifennu ar gefn Partner A.

Pan fydd y naill a'r llall wedi cael tro, gwahoddwch nhw i weddïo dros ei gilydd.

Gorffennwch trwy weddïo dros y grŵp cyfan:

Gweddi

Arglwydd, rydyn ni'n diolch dy fod ti gyda ni bob amser.

Rwyt ti'n gallu ein cadw ni'n dawel waeth beth rydyn ni'n ei wynebu.

Helpa ni i gofio dy fod yn Dduw Hollalluog, rwyt yn holl-bwerus a nerthol.

Helpa ni i ymddiried ynot ti a dim ond ti.

Rydyn ni'n cyflwyno ein holl ofnau i ti nawr (saib o dawelwch er mwyn i'r bobl ifanc eu rhannu nhw'n dawel gyda Duw)

Ac rydyn ni'n derbyn yr heddwch rwyt ti'n ei gynnig i ni. Amen.

Addasu ar gyfer Zoom

- Gofynnwch i'r bobl ifanc ddefnyddio eu bysedd i ysgrifennu'n dawel ar eu braich neu arwyneb arall eu pryder
- Gweddïwch y weddi uchod
- Fel symbol o Dduw yn cymryd y pryder ac yn ei gyfnewid gyda heddwch - gofynnwch i'r bobl ifanc sychu'r fraich neu'r arwyneb y gwnaethant ysgrifennu arno
- Beth am chwarae ychydig o gerddoriaeth ddistaw heb eiriau a rhoi cynnig ar ymarferion anadl byr sy'n ein tawelu (anadlwch i mewn am gyfrif o bedwar ac allan am gyfrif o bedwar, yn araf iawn)
- Gadewch i'r anadlu fod yn gyfnod o 'heddwch' yn cynnig cyfle i'r bobl ifanc glywed Duw a phrofi ei heddwch

Sesiwn nesaf:

Sesiwn 5: Meseia a Chariad