



EXILE
& PEACE

Sesiwn 4: Alltudiaeth & Heddwch

Arweiniad Grwp Bychan

Cynhesu (cysylltu â'r thema)

Gwrandewch ar 'The Sound of Silence' gan Simon & Garfunkel, ac ystyriwch thema tywyllwch / tawelwch / alltudiaeth yn y geiriau. A yw'r gân, a ysgrifenydd 50 mlynedd yn ôl, yn dal i atsain heddiw?

Ar gwaethaf camau mewn gwyddoniaeth a thechnoleg, mae arbenigwyr wedi galw'n hoes ni yn "oes pryder". Sut ydych yn gweld hyn yn ein byd heddiw? Sut ydym yn delio â'n pryder ni?

A yw heddwch go iawn yn bosib heddiw neu ai rhith yw hynny?

Neges (Fideo cryno)

Fideo pump i saith munud gan Jos Edwards sydd yn crynhoi stori fawr y Beibl a sut mae'n berthnasol i'n bywydau ni.

Darlleniadau beiblaidd (i'w cyd-ddarllen)

Barnwyr 3.7–11; Jeremeia 25.8–14; Salm 137.1–9; Eseia 43.1–7; Jeremeia 29.1–14; Daniel 1.1–21; Eseia 9.1–7

Amser trafod

- Ym mha ffordd ydym ni i gyd yn byw oddi cartref, mewn math o alltudiaeth? Sut ydym ni'n profi hyn yn ein realiti dyddiol?
- Yn ystod cyfnod y barnwyr a'r brenhinoedd, aeth Israel yn sownd mewn cylchoedd negyddol. Pa batrymau o ymddygiad sy'n dwyn ein heddwch oddi wrthym? Sut allwn ni dorri'r cylchoedd negyddol hyn?
- Yn y chweched ganrif CC, profodd Israel dywyllwch alltudiaeth. Ydych chi wedi wynebu tymhorau o boen a dioddefaint? Sut ydych chi a phobl yr ydych yn nabod wedi profi heddwch Duw yn a thrwy stormydd bywyd?
- Er gwaethaf alltudiaeth, mae Daniel yn dangos bob pobl Dduw yn medru "ennill oddi cartref". Pa arferion penodol sydd yn help i ni wrthsefyll diwylliant gelyniaethus?
- Sut mae syniad y Beibl am heddwch ('shalom') yn help i ni ddeall ystyr heddwch go iawn?

Amser ymateb (adlewyrchu a gweddio)

Nodwch rai pethau sy'n bygwth eich heddwch heddiw. Wedyn, gwrandewch ar 'Surrounded' gan Michael W Smith, a gadewch i Dduw amgylchynu eich ofnau gyda'i bresenoldeb heddiw. *Pwy yn eich bywyd sydd angen heddwch heddiw? A fydddech yn medru estyn allan atynt heno gyda neges a dwyn heddwch iddynt?*

Cynnwys dydd

Parhewch â'r daith yr wythnos hon trwy ddarllen y penodau dyddiol o gynnwys ac Ysgrythur yn llyfr y gyfres gan Andrew Ollerton, *The Bible: A Story that makes sense of life* (Hodder).



