Living & Learning
Dysgu i Dyfu

Pastoral Visiting
Ymweld Bugeiliol

ATHROFA **PADARN** SANT
ST **PADARN'S** INSTITUTE

Am y Cwrs

Modiwl ydy hwn o'r cwrs, 'Dysgu i Dyfu, Diwinyddiaeth i Eglwys Pererinion' a gynlluniwyd i helpu'r bobl hynny a hoffai chwarae mwy o ran mewn ymweld bugeiliol. Cwrs chwe-sesiwn ydyw. Mae'r pedwar sesiwn cyntaf yn archwilio gwahanol agweddau ar ymweld bugeiliol, a gellir eu cwblhau mewn ffordd hyblyg. Gallwch ddewis cael un sesiwn bob wythnos neu fe allwch gyfuno'r sesiynau i ffurfio gwaith un diwrnod. Ar ôl i chi gwblhau'r pedwar sesiwn cyntaf, bydd gofyn i chi ennill profiad mewn ymweld bugeiliol. Mae'r sesiwn olaf, y chweched, wedi'i gynlllunio i'ch galluogi i fyfyrio ar eich profiadau o ymweld bugeiliol a rhoi cyfle i chi a'ch eglwys ganfod ffordd ymlaen i chi.

Bu ymweld bugeiliol erioed yn rhan allweddol o waith yr offeiriad neu'r gweinidog ac erys felly heddiw. Fodd bynnag, mae ad-drefnu bugeiliol, ac yn enwedig o fewn yr Eglwys yng Nghymru, datblygu Ardaloedd Gweinidogaeth wedi creu cyfleoedd i bob aelod o'r eglwys chwarae mwy o ran mewn ymweliadau bugeiliol. Mae hyn wedi cael ei gysylltu'n uniongyrchol â'r cynnydd cyson yn natblygiad y weinidogaeth leyg, cydnabyddiaeth o natur gydweithredol yr eglwys ac ymrwymiad cynyddol i gysyniad 'gweinidogaeth pob Cristion a fedyddiwyd.' Mae hyn yn wir am bob enwad.

Er ei bod yn anochel bod clerigwyr heddiw wedi etifeddu disgwyliadau a ffurfiwyd mewn amseroedd cynharach, mae gofyn i glerigwyr heddiw weithio ar y cyd â'u cynulleidfaoedd a'u plwyfolion i feithrin teimlad yr eglwys o alwedigaeth ac i'w gwneud hi'n bosib i weinidogaethu i eraill ffynnu. Mae hyn wedi arwain at ddatblygu timoedd gweinidogaeth yn yr Ardaloedd Gweinidogaeth sydd newydd gael eu ffurfio a chydnabyddiaeth y bydd ar bob plwyf angen help a chefnogaeth disgyblion Cristnogol lleol i gyflawni tasg draddodiadol yr Eglwys yn Nghymru o ddarparu gofal bugeiliol.

Mae'r modiwl hwn wedi cael ei seilio ar yr egwyddor Gristionogol fod pob person yn cael ei garu gan Dduw ac o werth yn ei olwg. A ninnau yn ddisgyblion i Iesu Grist, rydym yn caru Duw gan i Dduw ein caru ni gyntaf. O ganlyniad rhaid inni ddeall ein cyfeillgarwch ninnau â Duw cyn ein bod yn gallu cynnig a deall cyfleillgarwch ag eraill yn ei enw. Felly mae'n rhaid inni seilio ein perthynas â'n cymydog, ac â'r rhai rydym wedi cael ein galw i'w gwasanaethu, ar ein perthynas â Duw.

Felly mae hunan-ymwybyddiaeth yn bwysig iawn i'r rhai sydd â rhan mewn gwaith bugeiliol. Mewn gwirionedd, po fwyaf y deallwn ein hunain, mwyaf oll y down i ddeall y rhai hynny y cyfarfyddwn â hwy. I fod yn ymwelydd bugeiliol da, rhaid bod yn wrandäwr da ac i fod yn wrandäwr da, mae gofyn inni fedru 'gwrando' arnom ein hunain, a gwrando ar Dduw mewn gweddi. Ac i fod yn wrandäwr, mae gofyn bod yn gefn i rywun y gweinidogaethwn iddynt yn hytrach na bod yn ffrind iddynt.

Mae cael ein gwahodd i gartref rhywun rydym yn ymweld ag ef/hi yn golygu mynd i mewn i'w lle preifat nhw ac i mewn i'w bywyd. Felly mynd i mewn fel gwestai a gwas Crist yr ydym. Felly mae'n bwysig ein bod yn cydnabod ein cryfderau a'n gwendidau wrth wrando ac ymweld a gwybod pryd a sut i geisio help pellach i'r rhai rydym yn ymweld â nhw a chefnogaeth briodol i ni ein hunain.

Mae'r modiwl hwn yn anelu at roi i chi ddealltwraieth sylfaenol o bopeth sydd yn ymwneud ag ymweld bugeiliol a'ch galluogi i fyfyrio ar eich profiad eich hun fel ymwelydd. Fe'ch cynorthwya i ddeall sut i fod yn wrandäwr da, sut i reoli sgwrs fugeiliol, sut i ddelio gydag ymarferoldeb ymweld a sut i fyfyrio ar eich ymarfer. Wedyn fe fydd yn help i chi weld a yw Duw yn eich galw at y gwaith hwn.

About the Course

This is a module of the course, 'Living and Learning, Theology for a Pilgrim Church' that is designed to help those people who would like to become more involved in pastoral visiting. It is a six session course. The first four sessions explore different aspects of pastoral visiting, and can be completed in a flexible way. You may opt to have one session every week or you may combine the sessions into a single day's work. After you have completed the first five sessions you will be required to gain experience in pastoral visiting. The last, sixth, session is designed to enable you to reflect on your experiences of pastoral visiting and give you and your church an opportunity to discern a way forward for you.

Pastoral visiting has always been a key part of the priest or minister's work and remains so today. However, pastoral reorganisation, and particularly within the Church in Wales, the development of Ministry Areas has created opportunities for an increased involvement in pastoral visiting for all members of the church. This is directly related to a steady increase in the development of lay ministry, a recognition of the essentially collaborative nature of the church, and a growing commitment to the concept of the 'ministry of all baptized Christians'. This is true of all denominations.

Although inevitably inheriting expectations formed in earlier times, today's clergy are required to work collaboratively with their congregations and parishioners, to nurture the church's sense of vocation and to enable the ministry of others to flourish. This has led to the development of ministry teams in the newly developing Ministry Areas and a recognition that each church will need the help and support of local Christian disciples to fulfil the Church in Wales' traditional task of pastoral care.

This module is grounded upon the Christian principle that all people are loved and are of value to God. As disciples of Jesus Christ, we love because God loved us first. As a consequence we must know friendship with God for ourselves before we can offer and know friendship with others in his name. We must therefore base our relationship with our neighbour, and those we are called to serve, on our relationship with God.

Self-awareness is therefore very important for those involved in pastoral work. In truth, the more we know ourselves, the better we will come to understand those we meet. To be a good pastoral visitor is to be a good listener and to be a good listener requires that we are also able to 'listen' to ourselves, and listen to God in prayer. And to be a listener is to 'be-friend' rather than to 'be friends' with those to whom we minister.

To be invited into the home of someone we visit is to enter into their private space and into their life. We therefore enter as a guest and as a servant of Christ. It is therefore important that we acknowledge our strengths and weaknesses in listening and visiting and know when and how to seek further help for those we visit and appropriate support for ourselves.

This module aims to provide you with a basic understanding of all that is involved in pastoral visiting and to enable you to reflect on your own experience as a visitor. It will help you to understand how to be a good listener, how to manage a pastoral conversation, how to deal with the practicalities of visiting and how to reflect on your practice. It will then help you to discern if God is calling you to this work.

Sesiwn 1

Gofal Bugeiliol

Cyn y Sesiwn

1. Darllenwch y Cyflwyniad.

2 Enwch adegau y bu i chi dderbyn gofal bugeiliol a myfyriwch arnyn nhw.
Atebwch y cwestiwn
Beth oedd yn gymorth a/neu yn annefnyddiol i chi yn y profiadau hyn?

Session 1

Pastoral Care

Before the Session

1. Read the Introduction.
2. Identify and reflect on times that you have received pastoral care.
   Address the question
   What did you find helpful and/or unhelpful in these experiences?

Cyflwyniad

Yn y 'New Dictionary of Pastoral Studies' (Gol. Carr, 2002, tud. 252) diffinir gofal bugeiliol fel,

"Y gweithgareddau hynny gan yr Eglwys sydd yn cael eu cyfeirio at gynnal neu adfer iechyd a chyfanrwydd unigolion a chymunedau yng nghyd-destun dibenion achubol Duw ar gyfer y greadigaeth.'

Ac ar ddechrau ei llyfr[1] noda Margaret Whipp,

> *"Y peth cyntaf mae'n rhaid inni ei gydnabod ...ydy nad yw gofalu ynddo'i hun yn gorfod bod yn ofnadwy o gymhleth. Mae yn natur y rhan fwyaf o weithgarwch bugeiliol mewn gwirionedd, i fynd rhagddo ar hyd llwybrau eithaf gwylaidd, yn aml iawn yn bwnglera ymlaen trwy gyfarfod â rhywun ar hap a chael sgwrs nad yw rhywun ond yn hanner ei deall tuag at y cipolwg cyntaf ar obaith person a'i iachâd. Felly ymddengys fod safiad o ostyngeiddrwydd, deallusol ac ysbrydol, yn rhagofyniad hanfodol at ofal bugeiliol dilys."*

Yn draddodiadol, adnabuwyd pedwar prif linyn gofal bugeiliol sef iacháu, cynnal, cyfarwyddo a chymodi. Mae'r rhain wedi esgor ar ystod o weithgareddau sydd wedi cynnwys cyngor a chwnsela medrus, sacramentau a defodau iacháu, gwaith elusennol a gweithredu cymdeithasol a'r gweithgareddau syml cysuro, cefnogi ac annog. Fodd bynnag, mae pob un o'r gweithgareddau hyn wedi cael ei seilio ar ddeall pwrpas Duw i'r ddynol ryw ac i'r greadigaeth.

Yn 1 Ioan 4: 19 darllenwn 'Yr ydym ni'n caru, am iddo ef yn gyntaf ein caru ni' ac yn ein hysgrythurau mae digonedd o enghreifftiau o sut mae Duw yn dangos ei gariad tuag atom. Cariad Duw, gan orlifo o galon y Drindod, sydd yn galw dynion i berthynas gariadus ag ef. Ac wrth wneud mae'n mynnu ein bod yn gofalu am ein gilydd.

Felly pan ofynnir i Iesu pa un o'r gorchmynion yn y gyfraith yw'r mwyaf, y mae'n ymateb trwy ddweud, 'Câr yr Arglwydd dy Dduw a'th holl galon ac â'th holl enaid ac â'th holl feddwl'. Dyma'r gorchymyn mwyaf a'r cyntaf. Ac y mae'r ail yn debyg iddo: 'Car dy gymydog fel ti dy hun'. (Mathew 22: 36)

Y mae llawer o ddelweddau pwysig yn y beibl, sydd yn dod i'r amlwg o naratifau hen ein ffydd, a all ein cynorthwyo i ddeall gwaith gofal bugeiliol. Felly, o'r Hen Destament y mae gennym y ddelwedd o Exodus, adeg yn hanes Pobl Dduw pan gânt eu harwain o gaethiwed yn yr Aifft i ryddid yng Ngwlad yr Addewid. Ac y mae geiriau fel 'caethiwed' a 'rhyddid' yn cael eu defnyddio gan y rhai yn ein byd ni heddiw sydd yn dioddef trawma, afiechyd meddyliol neu gorfforol, camdriniaeth neu brofedigaeth.

O'r Hen Destament hefyd y daw'r ddelwedd o'r 'anial', amser o brofi pan ddaw'r bobl o hyd i Dduw trwy galedi a dioddef yn yr anialwch. Yr oedd yr anial yn fan lle roedd cymhorthion cyfarwydd bywyd wedi eu tynnu oddi yno, a gadawyd y crwydyn yn agored i niwed ac yn agored i gyfarfyddiad â Duw.

Yn agos at hyn mae'r ddelwedd o 'alltudiaeth'. Pan gludwyd y bobl i gaethglud o Jerwsalem i Fabilon fe'u gorfodwyd i fyw â'r teimlad eu bod yn'wrthodedig' ac wedi'u torri i ffwrdd o'u gwreiddiau a'u hunaniaeth fel pobl. Yn alltud roedd arnynt angen dysgu sut i ddarganfod gweledigaeth newydd o beth allai hi olygu i fod yn bobl Dduw.

A dilynwyd y gaethglud gan y dychwelyd adref. Dychwelodd y bobl mewn llawenydd i ail-adeiladu eu cenedl, ail-adeiladu eu bywyd ac ail-adeiladu eu teml.

Introduction

In 'The New Dictionary of Pastoral Studies' (Ed Carr, 2002, p252) pastoral care is defi ed as,

'Those activities of the Church which are directed towards maintaining or restoring the health and wholeness of individuals and communities in the context of God's redemptive purposes for all creation'.

At the beginning of her book[1] Margaret Whipp notes,

> *"The first thing we must acknowledge…is that caring in itself need not be terribly complicated. It is in the nature of most pastoral activity, in fact, to proceed by quite modest pathways, often bumbling along through chance encounters and half understood exchanges towards some first glimpses of human hope and healing. A stance of humility therefore, both intellectually and spiritually, seems to be an essential prerequisite for authentic pastoral care."*

Traditionally, four main strands of pastoral care have been identified as healing, sustaining, guiding and reconciling. These have spawned a range of activities which have included skilled advice and counselling, sacraments and healing rituals, charitable work and social action and simple acts of comfort, support and encouragement. However, all of these activities have been grounded in an understanding of God's purpose for humanity and for the whole of creation.

In 1 John 4: 19 we read that 'We love because he first loved us' and our scriptures abound in examples of the ways in which God shows his love for us. It is God's love, overflowing from the heart of the Trinity, that calls human beings into a loving relationship with him. And in doing so he demands that we care for each other.

Therefore when Jesus is asked which of the commandments in the law is the greatest he responds by saying, 'You shall love the Lord your God with all your heart, and with all your soul, and with all your mind'. This is the first and greatest commandment. And a second is like it: 'You shall love your neighbour as yourself '. (Matthew 22: 36)

There are many important images in the bible, which emerge from the ancient narratives of our faith, that can help us to understand the work of pastoral care. Therefore, from the Old Testament we have the image of Exodus, a moment in the history of the people of God when they are led out from captivity in Egypt to freedom in the Promised Land. Words like 'captivity' and 'freedom' are used by those in our world today who suffer trauma, mental or physical illness, abuse or bereavement.

From the Old Testament also comes the image of 'wilderness', a time of testing when the people find God through hardship and suffering in the desert. The wilderness was a place in which the familiar supports of life were removed and the wanderer was left vulnerable and open to an encounter with God.

Close to this is the image of 'exile'. When the people were carried off into exile from Jerusalem to Babylon they were forced to live with a sense of being 'forsaken' and cut off from their roots and identity as a people. In exile they needed to learn how to discover a new vision of what it might mean to be God's people. And exile was followed by homecoming. The people returned in joy to rebuild their nation, rebuild their lives and rebuild their temple.

In the New Testament we have the image of the Kingdom. In Christ, God's Kingdom is revealed as the poor hear the good news, captives are released, the blind see and the oppressed go free (Luke 4 18-19). Kingdom

Yn y Testament Newydd mae gennym ddelwedd y Deyrnas. Yng Nghrist, datguddir Teyrnas Dduw wrth i'r tlawd glywed y newyddion da, wrth i'r caethion gael eu rhyddhau, ac wrth i'r dall weld ac mae'r rhai dan ormes yn mynd yn rhydd (Luc 4 18-19). A châi'r disgyblion cyntaf eu herio gan y werthoedd y Deyrnas fel yr heriant ninnau i fyw a gweithredu â thosturi, â chyfiawnder ac â chariad. Mae'r rhain i gyd yn ddelweddau beiblaidd cyfoethog sydd yn ein helpu i fyfyrio yn weddigar ar y gwaith y'n gelwir i'w wneud fel disgyblion i Iesu Grist.

Fel disgyblion Cristnogol fe'n hanfonir allan, fel y câi'r disgyblion cyntaf, i ofalu am anghenion y bobl, fel tystion i Newyddion Da Iesu Grist. Ac fel ymwelwyr bugeiliol gofynnir inni dreulio amser â phobl, i wrando arnynt a gofalu am eu hanghenion. Dyma yn bennaf waith gofal bugeiliol a nodir uchod fel 'gweithred o gysuro, cefnogi ac annog'. Yn aml iawn, gelwir hyn yn weinidogaeth presenoldeb. Fe'n gelwir i wasanaethu Crist drwy fod gyda'n gilydd, yn fodlon rhoi o'n hamser i fod gyda hwy a sefyll wrth eu hochr. Yn wir, mae'n wir yn aml fod ein tystio 'tawedog' yn gallu bod mor effeithiol ag unrhyw air a leferir.

Ym Mathew 5: 13-15 gelwir y disgyblion i fod yn halen a goleuni. Bod yn halen ydy bod yn ddiffuant, dilys, gonest a byw gyda chywirdeb. Ac mae cywirdeb yn bwysig os ydym i fynd allan ac ymweld. Golyga fod yn wir gyda ni ein hunain a sylweddoli bod y math hwn o ofal bugeiliol wedi'i seilio ar gydymddibyniaeth, nid ar arbenigedd. Does dim angen inni wybod yr atebion i gyd, ond pan awn i ddyfroedd dyfnion, mae angen inni gydnabod hynny a bod arnom angen galw ar wybodaeth ac arbenigedd pobl eraill, yn yr eglwys ac yn y byd secwlar fel ei gilydd. Mewn gwirionedd mae angen inni fod yn wylaidd i fod yn effeithiol yn fugeiliol, wedi ein gwreiddio ym mhrofiad cymhleth bywyd dynol cyffredin.

Fe'n gelwir hefyd i fod yn oleuni, neu yn hytrach i adlewyrchu bywyd dwyfol Crist trwy ein bywydau a'n gweithredoedd. Ac ni allwn adlewyrchu goleuni Crist, oni bai ein bod yn ymwybodol ohonom ni ein hunain, o'n gwendidau ac o'n hanghenion. Pan ymwelwn, rydym yn cymryd gyda ni y cyfan o bwy ydym, a'r cyfan o brofiadau bywyd. Cyn ein bod yn gallu gwrando yn effeithiol ar berson arall, mae angen inni wrando arnon ni ein hunain, i ddeall ein teimladau a'n hemosiynau ein hunain, sut mae profiadau ein bywyd wedi effeithio arnom, lle mae'n cyfyngiadau yn gorwedd; ac efallai bod â'r profiad o wybod sut beth ydy cael rhywun yn gwrando arnom ni. Mae'n golygu ystyried pa mor integredig ydym ni fel person, sut rydym yn cynnal ein bywyd mewn cydbwysedd.

Yng ngeiriau Alistair V Campbell[2], o'i waith ar ofal bugeiliol,

> *"Wrth gynnig gofal, fe gychwynnwn gyffwrdd â'r profiadau hynny sydd y tu hwnt i eiriau lle mae bywyd a marwolaeth yn cwrdd, lle mae'r gwerthoedd y mae bodolaeth dyn yn dibynnu arnynt yn cael eu cwestiynu, lle mae'n ymddangos bod ymylon ein bywydau unigol yn uno â rhai pobl eraill."*

values challenged the first disciples as they challenge us to live and act with compassion, with justice and with love. All these are rich biblical images that help us to reflect prayerfully on the work we are called to do as disciples of Jesus Christ.

As Christian disciples we are sent out, as the first disciples were, to tend to the needs of the people, as witnesses to the Good News of Jesus Christ. As pastoral visitors we are asked to spend time with people, to listen to them and to attend to their needs. This is primarily the work of pastoral care identified above as an 'act of comfort, support and encouragement'. This is often called a ministry of presence. We are called to serve Christ by simply being present with another, willing to give time to be with them and stand alongside them. Indeed, it is often true that our 'silent' witness can be as effective as any word spoken.

In Matthew 5: 13-15 disciples are called to be salt and light. To be salt is to be genuine, authentic and honest and to live with integrity. Integrity is important if we are to go out and visit. It is to be true to our self and to realise that this kind of pastoral care is grounded in sharing as equals and not in 'being the expert'. We don't need to know all the answers, but we do need to acknowledge when we get out of our depth and need to call upon the knowledge and expertise of others, both in the church and in the secular world. In fact we need to be humble to be effective as pastors and to be earthed in the complex experience of ordinary human life.

We are called also to be light, or rather to reflect the divine light of Christ through our lives and our actions. We cannot reflect the light of Christ unless we are aware of ourselves, of our weaknesses and of our needs. When we visit we take with us the whole of who we are, and the whole of our life experiences. Before we can effectively listen to another we need to listen to our self, to understand our own feelings and emotions, how the experiences of our lives have affected us, where our limitations lie; and perhaps to have experienced what it is like to be listened to. It is to think about how integrated we are as a person, how we hold our life in balance.

In the words of Alistair V Campbell[2], from his work on pastoral care,

> *"In offering care to another we begin to touch upon those ineffable experiences where life and death meet, where the values upon which human existence depends are under question, where the edges of our individual lives seem to merge with those of others."*

I'r Sesiwn Hwn

Cyrraedd Ac Addoli

Fel grŵp

1. Addolwch gyda'ch gilydd.

Prosiect 1

Fel grŵp

Adnabuwyd gofal bugeiliol fel iacháu, cynnal, tywys a chymodi, i unigolion, i'r eglwys ac i'r gymuned.

1. 1. Archwiliwch bob un o'r darnau isod yn eu tro.

   a) Rhufeiniaid 12:9-21
   b) Marc 2:1-12
   c) Luc 24:13-35

   Atebwch y cwestiwn
   Sut mae pob un o'r darnau yn mynegi a) iacháu, b) cynnal, c) tywys a/neu ch) cymodi?

2. Atebwch y cwestiwn
   Ym mha ffordd

For this Session

Arrive and Worship

As a group

1. Worship together.

Project 1

As a group

Pastoral care has been identified as healing, sustaining, guiding and reconciling, for individuals, church and community.

1. Explore each of the passages below in turn.

   a) Romans 12:9-21
   b) Mark 2:1-12
   c) Luke 24:13-35

   Address the question
   How does each of these passages express a) healing, b) sustaining, c) guiding and/or d) reconciling?

2. Address the question
   In what other ways might these passages inform our understanding of pastoral care?

Prosiect 2

Yn yr ymarfer hwn, teimlwch yn rhydd i rannau beth rydych chi'n gyfforddus yn ei rannau, a byddwch yn ofalus eich bod yn trin yn gyfrinachol y straeon rydych chi'n eu hadrodd ac ar ôl y sesiwn.

Yn barau

1. Dylai pob un ddisgrifio profiad o dderbyn gofal bugeiliol oedd yn bositif, yn ystyrlon neu yn arwyddocaol i chi.

   Ewch i'r afael â'r cwestiynau

   - Beth a'i gwnaeth fel hynny?
   - Sut y bu i chi ymateb iddo?
   - Beth a wnaeth i chi ymateb fel hynny?

2. Dylai pob un ddisgrifio fel y bu i chi dderbyn gofal bugeiliol a oedd yn annefnyddiol neu yn aflwyddiannus.

   Ewch i'r afael â'r cwestiynau

   - Beth a'i gwnaeth fel hynny?
   - Sut y bu i chi ymateb iddo?
   - Beth a wnaeth i chi ymateb fel hynny?

Fel grŵp

3. Myfyriwch gyda'ch gilydd, beth sy'n gwneud profiad o ofal bugeiliol yn 'fuddiol' neu yn 'annefnyddiol'?

4. Ystyriwch bwysigrwydd:

   - Ystyriaethau ymarferol.
   - Profiadau a hoffterau personol.
   - Y ffyrdd mae Duw yn cael ei adlewyrchu a'i bortreadu.

Myfyrdod

Fel grŵp

1. Dylai pob un rannu yn gryno beth mae wedi'i ddysgu o'r sesiwn hwn.

2. Dywedwch sut mae'r sesiwn hwn wedi gwneud i chi deimlo

Gweddi a Pharatoi

1. Cynigiwch waith y sesiwn i Dduw mewn gweddi.

2. Cynlluniwch eich paratoad ar gyfer y sesiwn nesaf.

Project 2

In this exercise, feel free to share only what you are comfortable sharing, and be careful to observe confidentiality both in the stories you tell and after the session.

In pairs

1. Each describe an experience of having received pastoral care that was positive, meaningful or significant to you.

   Address the questions

   - What made it so?
   - How did you respond to it?
   - What made you respond that way?
2. Each describe an experience of having received pastoral care that was unhelpful or unsuccessful.

   Address the questions

   - What made it so?
   - How did you respond to it?
   - What made you respond that way?

As a group

3. Reflect on what makes an experience of pastoral care 'helpful' or 'unhelpful'?
4. Consider the importance of:

   - Practical considerations.
   - Personal experiences and preferences.
   - The ways in which God is reflected and portrayed.

Reflection

As a group

1. Each share briefly what you have learned from this session.
2. Say how this session has made you feel.

Prayer and Preparation

1. Offer the session's work to God in prayer.
2. Plan your preparation for the next session.

Sesiwn 2

Bod yn Wrandäwr Da

Cyn y Sesiwn

1. Darllenwch y Cyflwyniad.

2. Yn ystod y wythnos, sylwch ar sut mae'r bobl o'ch cwmpas yn defnyddio ieithgorff wrth gyfathrebu.
   Ewch i'r afael â'r cwestiwn
   Sut mae'n helpu neu yn rhwystro cyfathrebu?

Session 2

Being a Good Listener

Before the Session

1. Read the Introduction.
2. During the week, observe the ways in which people around you use body language in communication.
   Address the question
   How does it help or hinder communication?