

cynnal+

8 FED SUL ADFERIAD CYMRU

27 HYDREF 2019



STAFELL FYW CAERDYDD
YN AGORY DRWSI FYWYD NEWYDD
LIVING ROOM CARDIFF
OPENING THE DOOR TO A NEW LIFE



TREFN Y GWASANAETH

Llefarydd 1: (Cyflwyniad)

Llefarydd 2: (Gweddi Agoriadol)

Emyn 1: Rhif 867 Heddwch ar ddaear lawr.....

Llefarydd 3: Darlleniad Cyntaf

Llefarydd 4: Ail Ddarlleniad

Emyn 2: Rhif 868 Iôr gwna fi'n offeryn dy hedd.....

Llefarydd 5: (Jona - Rhan 1)

Llefarydd 6: (Jona - Rhan 2)

Llefarydd 7: (Jona - Rhan 3)

Llefarydd 8: (Jona - Rhan 4)

Emyn 3: Rhif 869 Meddwl am fyd heb flodyn....

Llefarydd 9: Pregeth neu Anerchiad

Llefarydd 10: Gweddi

Emyn 4: Rhif 871 Dyro dy gariad i'n clymu.....

Y Fendith

LLEFARYDD 1: (CYFLWYNIAD)

Bob blwyddyn ers 2012 mae gwasanaeth arbennig yn cael ei baratoi ar gyfer yr amser hwn o'r flwyddyn o'r enw Gwasanaeth Sul Adferiad. A dyma ein gwasanaeth am eleni. Mae Sul Adferiad yn ein hatgoffa pa mor fregus ydym ni i gyd a'n bod ni i gyd yn ddynol. Cawn ein hatgoffa mai amherffaith ydym ni i gyd a bod yna grac anferthol ym mhob un ohonom. 'Rydym yn berffaith amherffaith! Oherwydd hyn fe deimlwn yn annigonol wrth wynebu bywyd a'i wahanol broblemau, a byddwn yn troi at alcohol, cyffuriau, gamblo, rhyw, rheoli pobl eraill neu at nifer o bethau eraill i lanw'r bwlc a deimlwn oddi mewn i ni. Wrth i ni fyfyrto ar hyn i gyd heddiw, rydym yn mynd i ystyried un o storïau mawr y Beibl sef stori Jona. Byddwn yn gweld pa mor berthnasol yw'r stori i ni heddiw a bod yna Jona y tu mewn i ni i gyd. Ond yn gyntaf gadewch i ni weddio.

LLEFARYDD 2: (GWEDDI AGORIADOL)

O Dduw Ein Tad a Thad ein Harglwydd Iesu, trown atat Ti yn awr i ofyn am dy fendith ar yr oedfa hon. Gweddiwn am dy fendith ar bawb fydd yn cymryd rhan ac arnom ni i gyd wrth i ni ystyried adferiad.

Ti yw'r Pŵer sy'n Uwch na ni a dim ond gyda Thi y mae unrhyw adferiad yn bosibl. Dim ond gyda Thi y cawn y bywyd llawn a'r tawelwch meddwl yr ydym ni i gyd eu heisiau. A dyna beth ydym ni i gyd yn gweddio amdano nawr - heddwch yn ein calonnau a'r profiad o fod mewn heddwch gyda Thi, gyda'n gilydd a gyda ni ein hunain.

Gofynnwn y cyfan yn enw Iesu.

Amen

Emyn 1:

Rhif 867 (Caneuon Ffydd) : Heddwch ar ddaear lawr

LLEFARYDD 3: DARLLENIAD CYNTAF:

Stori Jona yn yr Hen Destament yw ein testun heddiw a dyma fel mae'r stori yn dechrau:- (Daw'r darlleniadau o beibl.net)

Jona yn dianc oddi wrth yr Arglwydd

1Dyma'r ARGLWYDD yn dweud wrth Jona, fab Amittai,²“Dos i ddinas fawr Ninefe, ar unwaith! Dw i eisiau i ti gyhoeddi barn ar y bobl yno, achos dw i wedi gweld yr holl bethau drwg maen nhw'n wneud.”³Ond dyma Jona'n ffoi i'r cyfeiriad arall, i Sbaen. Roedd eisiau dianc oddi wrth yr ARGLWYDD. Aeth i lawr i borthladd Jopa, a dod o hyd i long oedd ar fin hwylio i Tarshish yn Sbaen. Ar ôl talu am ei docyn aeth gyda nhw ar y cwch a hwylio i ffwrdd, er mwyn dianc oddi wrth yr ARGLWYDD.

4Ond dyma'r ARGLWYDD yn gwneud i wynt cryf chwythu ar y môr. Roedd y storm mor wyllt nes bod y llong mewn perygl o gael ei dryllio. 5Roedd criw y llong wedi dychryn am eu bywydau. Dyma pob un yn gweiddi ar ei dduw am help. A dyma nhw'n dechrau taflu'r cargo i'r môr, er mwyn gwneud y llong yn ysgafnach. Ond roedd Jona'n cysgu'n drwm drwy'r cwbl! Roedd e wedi mynd i lawr i'r howld i orwedd i lawr, ac wedi syrthio i gysgu. 6Dyma'r capten yn dod ar ei draws, a'i ddeffro. “Beth wyt ti'n meddwl wyt ti'n wneud yn cysgu yma!” meddai. “Cod, a galw ar dy dduw! Falle y bydd e'n ein helpu ni, a'n cadw ni rhag boddi.”

7Dyma griw'r llong yn dod at ei gilydd, a dweud, “Gadewch i ni ofyn i'r duwiau ddangos i ni pwy sydd ar fai am y storm ofnadwy yma.” Felly dyma nhw'n taflu coelbren, a darganfod mai Jona oedd e. 8A dyma nhw'n gofyn i Jona, “Dywed, pam mae'r drychineb yma wedi digwydd? Beth ydy dy waith di? O ble wyt ti'n dod? O ba wlad? Pa genedl wyt ti'n perthyn iddi?” 9A dyma Jona'n ateb,

“Hebrëwr ydw i. Dw i’n addoli’r ARGLWYDD, Duw’r nefoedd. Fe ydy’r Duw sydd wedi creu y môr a’r tir.”

10Pan glywon nhw hyn roedd y dynion wedi dychryn fwy fyth. “Beth wyt ti wedi’i wneud o’i le?” medden nhw. (Roedden nhw’n gwybod ei fod e’n ceisio dianc oddi wrth yr ARGLWYDD, am ei fod e wedi dweud hynny wrthyn nhw’n gynharach.)

11Roedd y storm yn mynd o ddrwg i waeth. A dyma’r morwyr yn gofyn i Jona, “Beth wnawn ni hefo ti? Oes rhywbeth allwn ni wneud i dawelu’r storm yma?”
12Dyma fe’n ateb, “Taflwch fi i’r môr a bydd y storm yn tawelu. Arna i mae’r bai eich bod chi yn y storm ofnadwy yma.”

13Yn lle gwneud hynny dyma’r morwyr yn ceisio rhwyfo’n galed i gyrraedd y tir. Ond methu wnaethon nhw; roedd y storm yn dal i fynd o ddrwg i waeth. 14Felly dyma nhw’n gweddïo ar yr ARGLWYDD, “O, plis ARGLWYDD, paid gadael i ni foddï o achos y dyn yma. Paid cosbi ni am wneud hyn iddo os ydy e’n ddiuog. Ti sydd wedi achosi hyn i gyd i ddigwydd.” 15Yna dyma nhw’n gafael yn Jona a’i daflu i’r môr, a dyma’r storm yn tawelu. 16Roedd hyn wedi gwneud i’r morwyr ofni’r ARGLWYDD go iawn, a dyma nhw’n addo ar lw y bydden nhw’n offrymu aberthau iddo.

17A dyma’r ARGLWYDD yn anfon pysgodyn mawr i lyncu Jona. Roedd Jona ym mol y pysgodyn am dri diwrnod a thair noson.

LLEFARYDD 4: AIL DDARLLENIAD

[Dyma Jona yn gweddïo ar yr ARGLWYDD ei Dduw o fol y pysgodyn.
2Rôn i mewn trafferthion;

dyma fi'n galw ar yr ARGLWYDD,
a dyma fe'n fy ateb i.

Gwaeddais am dy help di,
o ganol byd y meirw,
a dyma ti'n gwrandu arna i!

3Teflaist fi i'r dyfnder;
i waelod y môr.

Roedd y cerrynt o'm cwmpas,
a'r tonnau mawr yn torri uwch fy mhen.

4Rôn i'n meddwl fy mod i wedi cael
fy ysgubo i ffwrdd gen ti am byth,
ac y byddwn i byth yn cael gweld
dy deml sanctaidd di eto!

5Rôn i bron boddi -
roedd y môr dwfn o'm cwmpas,
a gwymon wedi lapio am fy mhen.

6Rôn i wedi suddo
at waelod isa'r mynyddoedd.

Roedd giatiau'r ddaear ddofn
wedi cloi tu ôl i mi am byth.

Ond dyma ti, ARGLWYDD Dduw,
yn fy achub i o'r Pwll dwfn.

7Pan oedd fy mywyd yn llithro i ffwrdd,
dyma fi'n galw arnat ti, ARGLWYDD;
a dyma ti'n gwrandu ar fy ngweddi
o dy deml sanctaidd.

8Mae'r rhai sy'n addoli eilunod diwerth
yn troi cefn ar dy drugaredd di.

9Ond dw i am offrymu aberth i ti,

a chanu mawl i ti'n gyhoeddus.

Bydda i'n gwneud beth dw i wedi'i addo!

Yr ARGLWYDD ydy'r un sy'n achub!

10Yna dyma'r ARGLWYDD yn dweud wrth y pysgodyn am chwydu Jona ar dir sych.

Emyn 2

Rhif 868 (Caneuon Ffydd) Iôr, gwna fi'n offeryn dy hedd....

LLEFARYDD 5: JONA (RHAN 1)

Er bod y stori hon o Lyfr Jona yn yr Hen Destament yn 2,800 mlwydd oed, mae'n rhyfeddol pa mor berthnasol ydyw i ni, ac i'n byd heddiw. Mae Jona yn anwybyddu Duw, yn rhedeg bant oddi wrtho ac yn mynd ar long. Ond pan ddaw storm ar y môr a Jona yn cael ei daflu i'r môr, mae'n sylweddoli bod angen Duw arno ac mae'n ildio iddo.

Stori am y daith ysbrydol yw hon. Rhedeg bant rhag ei hun yr oedd Jona ac roedd wedi penderfynu mynd mor bell ag y gallai. A dyna yw ein hanes ni gyd yn aml - ceisio rhedeg bant rhag ein hunain a rhag problemau bywyd. Mae alcohol, cyffuriau, gamblo, rhyw, rheoli pobl eraill, a degau o bethau eraill yn gallu rhoi'r argraff ein bod yn gallu rhedeg bant oddi wrth ni ein hunain. Mae eraill yn ceisio dianc rhag eu hunain trwy gasglu arian a phethau materol, trwy statws, hunan-bwysigrwydd a bod yn ego-ganolog.

Ond ar ôl ceisio dianc roedd Jona yn teimlo ei fod yn y gwaelodion, y dŵr yn cau amdano a bolltau bywyd wedi cau y tu ôl iddo. Ac mae miliynau yn teimlo fel yna heddiw - eu bod bron boddi a'r cyfan yn cau amdanynt. Nid yw alcohol, cyffuriau

na swydd, statws nac arian yn gallu ein galluogi i ni ddianc rhag ein hunain.

LLEFARYDD 6: JONA (RHAN 2):

Dywedir ein bod ni gyd, o leiaf un waith yn ystod ein bywyd, yn gorfod holi'n hunain, "Pwy ydw i a phwy ydy Duw". Dyna sy'n digwydd i Jona ym mol y pysgodyn. Mae'n gorfod wynebu ei hunan ac ateb y ddau gwestiwn yma. A dyna mae'r sawl sy'n gaeth i ddibyniaeth yn gorfod ei wneud cyn gwella - gofyn "Pwy ydw i a phwy ydy Duw ?

Wedi i Jona ofyn hyn i'w hun fe wnaeth y sefyllfa newid a dyna yw hanes pawb sydd yn gaeth i ddibyniaeth.

Fe wnaeth Jona ddarganfod mai dim ond Duw allai ei godi o'r gwaelodion. Nid oedd un person dynol nac unrhyw beth dynol yn mynd i allu gwneud hyn. A dyna mae unrhyw un sydd ar lwybr adferiad yn ei sylweddoli - mai dim ond Duw all ein codi o'r gwaelodion a dim ond Duw all rhoi nerth i ni guro beth bynnag sydd angen ei guro.

LLEFARYDD 7: (JONA RHAN 3)

Cyn iddo newid, roedd Jona yn dilyn ei ewyllys ei hun ac nid ewyllys Duw. Roedd yn gwneud beth bynnag yr oedd ef eisiau heb aros i feddwl beth roedd Duw eisiau. Ond ym mol y pysgodyn mae'n ildio'n llwyr i Dduw ac yn penderfynu ei fod yn mynd i wneud ewyllys Duw o hyn ymlaen. Ar ôl gwneud hyn mae'n sylweddoli fod Duw yn rhoi nerth iddo i gyflawni beth bynnag sydd angen ei wneud. Mae'n mynd i Ninefe ac yn cael llwyddiant ysgubol drwy gydweithio â Duw yno. Mae'n sylweddoli mai Duw a Jona sydd ar waith yn Ninefe ac nid Jona yn unig.

Rhaid i bob un sydd ar lwybr adferiad wneud hyn – ildio'n hewyllys i Dduw iddo gael gweithio trwom ni. Fe deimlwn yn aml ein bod yn gwybod yn well na Duw ac rydym yn torri ar draws ei gynlluniau. Mae angen i ni, fel y gwnaeth Jona, ildio'n llwyr i Dduw a chael ffydd lwyr ynddo Ef. O wneud hynny, fe sylweddolwn ein bod yn cael nerth sydd y tu hwnt i ni'n hunain i wneud beth bynnag sydd angen ei wneud. Beth bynnag sydd yn ein poeni, mae Duw gyda ni i wrth i ni wynebu'r broblem.

A'r hyn a wnaeth Jona ar ôl derbyn oddi wrth Dduw? Mynd i Ninefe i rannu yr hyn oedd ganddo - neges Dduw. Dyna un o'r prif bethau am adferiad - mae'n rhaid i ni rannu popeth rydym wedi ei dderbyn os ydym eisiau parhau ar y daith ysbrydol.

LLEFARYDD 8: (JONA RHAN 4)

Yr hyn wnaeth Jona ei ddarganfod oedd gwerau fwyaf bywyd sef mai cariad yw'r unig ateb. Fe wnaeth ddarganfod y cariad sydd oddi mewn iddo'i hun ac fe wnaeth ddarganfod y cariad sydd y tu ôl i'r bydysawd cyfan sef cariad Duw. A dyna'r wers y mae'n rhaid i bawb sydd eisiau adferiad ei dysgu - mai cariad yw'r unig ateb. Mae pawb sydd mewn adferiad ar daith, taith i ddarganfod y cariad sydd y tu mewn i'r hunan - taith personol i ddarganfod y cariad hwnnw sydd yn rhan o'r cariad cosmig.

Ar ddiwedd y dydd nid yw alcohol, cyffuriau, rhyw, gamblo, rheoli pobl eraill na dim arall yn mynd i wneud y tro. Nid yw statws, swydd bwysig, car drud, arian, hunan-bwysigrwydd na dim arall yn ddigonol. Cariad yw'r unig ateb - darganfod y cariad sydd y tu mewn i ni ac sy'n rhan o gariad tragwyddol Duw. Dyna sylweddolodd Jona 2,800 o flynyddoedd yn ôl a dyna'r neges i ni heddiw. Cariad yw'r unig ateb.

Emyn 3 :

Rhif 869 (Caneuon Ffydd) Meddwl am fyd heb flodyn.....

LLEFARYDD 9: PREGETH NEU ANERCHIAD BYR:*Rhai pwyntiau posibl:*

Egluro stori Jona

Stori mor berthnasol i ni heddiw

Stori am daith ysbrydol pob un ohonom

Rhedeg bant oddi wrth Dduw

Rhedeg bant oddi wrth ein hunain

Cyrraedd y gwaelodion - dim ffordd mas

Pwy ydw i a pwy ydy Duw?

Dim ond Duw all ein hadfer ni

Gwneud ewyllys ein hunain neu ewyllys Duw

Ildio i Dduw

Derbyn nerth trwy ildio i Dduw

Cariad yw'r unig ateb

Y cariad oddi mewn i ni sy'n rhan o gariad tragwyddol Duw

LLEFARYDD 10: (GWEDDI)*Gweddiwn.*

Ar Sul Adferiad trown atat Ti mewn gweddi. Meddylw'n am yr holl bobl sydd mewn angen ar hyn o bryd - pob un sydd yn chwilio am adferiad. Y rhai sydd yn gaeth i alcohol, i gyffuriau, i gamblo, i ryw, i reoli eraill neu unrhyw beth arall sydd yn caethiwo pobl heddiw.

Diolchwn am waith y "Stafell Fyw" yn cynnig cymorth i bawb sydd yn chwilio

am adferiad. Rhown ddiolch am yr holl waith y mae'r "Stafell Fyw" wedi ei wneud ers ei sefydlu fel y ganolfan ddyddiol gyntaf erioed yng Nghymru i helpu pobl sydd yn gaeth i bob math o ddibyniaethau. Diolchwn hefyd am CAIS, rhiant gwmni'r Stafell Fyw; Adferiad / Recovery hefyd, endid newydd sy'n cynnig help a chefnogaeth i rai'n dioddef o salwch meddwl a dibyniaeth ar y cyd; a phob sefydliad a brawdoliaeth arall sy'n helpu eraill yn anhunanol.

Diolchwn hefyd am "Cynnal" sy'n cynnig cymorth i weinidogion a'u teuluoedd er mwyn iddynt gyflawni eu gwaith yn fwy effeithiol wrth geisio dy wasanaethu Di.

Meddyliwn am y rhai sydd wedi mwynhau llawenydd adferiad ac yn gallu byw bywyd llawer llawnach a hapusach. A'n dymuniad yw i bob un allu byw bywyd yn ei gyflawnder - y bywyd y soniai Iesu amdano yn gyson.

Ti yw'r pŵer uwch sydd yn gallu ein codi o'r gwaelodion. Fel y codwyd Jona o'r gwaelodion, rwyt Ti yn gallu ein codi ni i gyd – dim ond i ni gydweithio â Thi ar lwybr adferiad.

Rydym yn sylweddoli ein bod ni yn aml yn rhedeg bant rhag ein hunain. Nid yn unig yn ceisio dianc trwy alcohol a chyffuriau, ond hefyd yn ceisio dianc rhag ein hunain wrth fynd ar ôl pethau'r byd hwn - arian, eiddo, swydd uchel, statws, hunan-les a hunan-bwysigrwydd. Agor ein llygaid ni i weld nad yw'r pethau hyn byth yn mynd i'n bodloni ni, a gweld mai oddi mewn i ni y daw'r gwir hapusrwydd yr ydym yn chwilio amdano.

Arwain ni i weld mai trwy ildio i Ti y daw llawenydd, trwy wneud dy ewylllys Di ac nid ein hewylllys ein hunain.

Ac yn fwy na dim heddiw, arwain ni i weld mai cariad yw'r unig ateb i'n problemau ni i gyd. Gwna i ni chwilio oddi mewn i ni'n hunain am y cariad sydd ynom ni i gyd. A'r cariad hwnnw yn rhan o dy gariad tragwyddol Di. A gofynnwn y cyfan yn enw'r cariad mwyaf a welodd ein byd erioed, sef Iesu Grist, yr hwn a'n dysgodd i weddio fel hyn, Ein Tad, yr hwn wyt yn y nefoedd.....

Emyn 4 :

Rhif 871 (Caneuon Ffydd) Dyro dy gariad i'n clymu.....

Y FENDITH :

Dduw, dyro i ni'r nerth i dderbyn yr hyn na allwn ei newid, y gwroldeb i newid yr hyn a allwn, a'r doethineb i wybod y gwahaniaeth . Amen