

10 FED SUL ADFERIAD CYMRU

CYDNABOD, CODI A CHYFRANNU

31 HYDREF 2021



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



CYFLWYNYDD

Croeso i wasanaeth 10fed Sul Adferiad Cymru. Ar y Sul hwn gwahododdwn Gristnogion Cymru i uno mewn gweddi dros y rhai sy'n gaeth, yn ddibynol; gan ofyn i Dduw ein helpu ni i'w helpu nhw. Croeso i chi.

GWEDDIWN

Ysbryd Sanctaidd, tarddiad pob gwirionedd, rhoddwr y pŵer,
Tyrd arnom yn awr
Mor dyner â cholomen
neu fel tafodau o dân bywiol,
Mor dawel ag awel hwyrddydd haf
neu fel gwynt nerthol yn rhuo,
Tyrd a thriga ynom,
Caniatâ inni wneud y pethau hynny a oedd yn amhosib;
Annheilwng fel yr ydym, Ysbryd Sanctaidd y Duw byw,
rho i ni'r rhoddion hynny y gallwn eu defnyddio er anrhydedd
a gogoniant i Ti,
fel ein bod yn dangos dy ffrwythau Di
hyd yn oed yn ein bywydau ni.
Gogoniant i ti'r Tad
Gogoniant i ti'r Arglwydd Iesu Grist
Gogoniant i ti'r Ysbryd Sanctaidd
AMEN (Gweddi Shalom)

Emyn:

O Duw, ein Tad Cynhaliwr popeth byw (C.Ff 788)

Mae Sul Adferiad yn Sul i bawb ohonom gan fod adferiad yn gosod ffocws ar ein gwerthoedd a'n blaenoriaethau; y pethau 'rydym yn eu prisio fwyaf yn ein bywyd, y pethau sy' bwysicaf i ni a'r pethau 'rydym yn eu cymryd yn ganiataol. Dyma'r pethau sy'n dangos sut yr edrychwn ar fyd a bywyd – ein bywyd ni'n hunain. Ai bywyd o hunllef ynte bywyd llawn a chrwn yw'n bywyd ni?

Ond osgoi'r cwestiynau hyn yw'n tuedd ni i gyd, eu bwrw o'r neilltu - ac i lawer mae holi'r cwestiynau hyn fel edrych dros ddibyn serth i wacter llwyr a dwys, Mae alcohol neu gyffur yn cau'r meddwl a'r llygad rhagddynt gan amharu'n ddifrifol ar fywydau degau o bobl eraill. Ond cwestiynau ynglŷn â be ydi byw ydi'r rhain. Cwestiynau i bob un ohonom gan fod pawb ohonom am wisgo rhyw fasg neu'i gilydd i'n cadw rhag gweld y dibyn a'r diddymdra.

CYFLWYNYDD

**'Beth ydwyt ti a minnau, frawd
Ond swp o esgyrn mewn gwisg o gnawd'**

Ie, mae ynom duedd rhwydd i osgoi cwestiynau dwys bywyd – pwy ydym, pam ydym ni'n bodoli, sut a beth sy'n creu'r cymysgedd o feddyliau a phrofiadau a'r dylanwadau a'n mowldiodd neu'n sigo. A beth am farwolaeth ei hun? Cymerwn gymaint yn ganiataol – ni'n hunain, perthnasau a ffrindiau a Duw ei hun. Dydyn ni ddim yn gweld y daioni nac yn gwerthfawrogi cymaint sydd o'n plaid.

CYFLWYNYDD

Gadewch i ni ddistewi.

Arglwydd, helpa ni i' th werthfawrogi Di, ffynhonnell ac egni ein bywyd.

Arglwydd, helpa ni i werthfawrogi teulu a ffrindiau.

Arglwydd, helpa ni i werthfawrogi ein perthynas â'n heglwys a'n cyd-aelodau.

Helpa ni i weld rhyfeddod ein bodolaeth a chanolbwyntio ar y daioni sydd yn ein bywydau ac ym mywydau eraill.

Nid gogoniant cyfeillgarwch yn unig ddaw trwy'r llaw estynedig, y wên garedig a'r gwmniaeth llawen ond hefyd yr ysbrydoliaeth ddaw i ni wrth ddarganfod bod rhywun arall yn credu ynom ac yn barod i ymddiried eu cyfeillgarwch inni. Helpa ni i fod yn ffrindiau da gyda Thi a chyda'n gilydd.

AMEN

Cydadrodd Gweddi'r Arglwydd.

CYFLWYNYDD

Pan fo'r cwestiynau dwys yn ein carcharu a ninnau heb nerth na gweledigaeth, daw dameg enwoca'r Beibl, dameg y Mab Afradlon, i'n hatgoffa o dri cham i'n rhyddhau i gyfle ac felly i fywyd newydd – Cydnabod, yna Codi a Chyfrannu, Mae'r tri cham yn broses o gael ei Hadfer i fywyd gwell sydd y tu hwnt i'n holl freuddwydion.

Gwrandawn ar y geiriau Luc 15:11-24.

Ac meddai, "Yr oedd dyn a chanddo ddau fab. Dywedodd yr ieuengaf ohonynt wrth ei dad, 'Fy nhad, dyro i mi'r gyfran o'th ystad sydd i ddod imi.' A rhannodd yntau ei eiddo rhyngddynt. Ychydig ddyddiau yn ddiweddarach, wedi newid y cwbl am arian, ymfudodd y mab ieuengaf i wlad bell, ac yno gwastraffodd ei eiddo ar fyw'n afradlon. Pan oedd wedi gwario'r cyfan, daeth newyn enbyd ar y wlad honno, a dechreuodd yntau fod mewn eisiau. Aeth yn weithiwr cyflog i un o ddinasyddion y wlad, ac anfonodd hwnnw ef i'w gaeau i ofalu am y moch. Buasai'n falch o wneud pryd o'r plisg yr oedd y moch yn eu bwyta; ond nid oedd neb yn cynnig dim iddo. Yna, daeth ato'i hun a dweud, 'Faint o weision cyflog sydd gan fy nhad, a phob un ohonynt yn cael mwy na digon o fara, a minnau yma yn marw o newyn? Fe godaf, ac fe af at fy nhad a dweud wrtho, 'Fy nhad, pechais yn erbyn y nef ac yn dy erbyn di. Nid wyf mwyach yn haeddu fy ngalw'n fab iti, cymer fi fel un o'th weision cyflog.' Yna, cododd a mynd at ei dad. A phan oedd eto ymhell i ffwrdd, gwelodd ei dad ef. Tosturiodd wrtho, rhedodd ato, a rhoes ei freichiau am ei wddf a'i gusanu. Ac meddai ei fab wrtho, 'Fy nhad, pechais yn erbyn y nef ac yn dy erbyn di. Nid wyf mwyach yn haeddu fy ngalw'n fab iti.' Ond meddai ei dad wrth ei weision, 'Brysiwch! Dewch â gwisg allan, yr orau, a'i gosod amdano. Rhowch fodrwy ar ei fys a sandalau ar ei draed. Dewch â'r llo sydd wedi

ei besgi, a lladdwch ef. Gadewch inni wledda a llawenhau, oherwydd yr oedd hwn, fy mab, wedi marw, a daeth yn fyw eto; yr oedd ar goll, a chafwyd hyd iddo. Yna dechreuodd wledda yn llawen.

CYFLWYNYDD: CYDNABOD

Arwydd amlwg o broblem y mab oedd ei awydd i adael cartref, dilyn ei drywydd ei hun gan deimlo'n gwbl hunan hyderus y gallai gamddefnyddio'r etifeddiaeth a dderbyniodd trwy ei gwastraffu, byw'n flêr os nad yn anfoesol gan dybio bod rhyddid yn golygu gwneud fel y myn. Rhyw swancio arddangosiadol a hunanhyder ffals. Tra roedd y cyfoeth yn parhau, felly hefyd y poblogrwydd er iddo golli hunan barch a gwerth. Nid bod annibyniaeth a hyder ynddynt eu hunain yn niweidiol ond rhyw fath o annibyniaeth a hunanhyder gwneud oedd hwn –'gan fyw yn afradlon'; rhyw fasg megis yn cuddio bywyd gwag a gwastraffus. Rhyw fyw pwdr heb seiliau na gwerthoedd; rhyw fyw gwag gan dybio mai byw yn rhydd o hualau yw bywyd gwirioneddol a hynny'n arwain at greu hualau gwaeth; byw ar y materol a'r ymddangosiadol neu fyw plastig, a thybio mai hynny yw byw mewn gwirionedd.

Ond roedd yn rhaid byw y bywyd hwn hyd nes iddo dynnu'r masg a gweld ei hun yn ei wir liwiau - wedi cerdded y dibyn a disgyn i'r dyfnder isaf. Trodd y cyfoeth y disgwyliai iddo fod yn wynfyd yn wacter, pob ffrind wedi cefnu, neb am roi cymorth iddo a da ganddo oedd bwydo gyda'r moch. Y wlad bell a'i haddewidion wedi troi'n ddirmyg, ei gobaith a'i hatyniad wedi troi yn garchar ac yn unigrwydd llethol, nes o'r diwedd yr unig opsiwn oedd cydnabod ei sefyllfa a'i gyflwr. Daeth i adnabod ei hun, profi ei freuder ei hun a sylweddoli bod yr allwedd yn ei law ei hun - 'a phan ddaeth ato'i hun.'

Dyna yw cam cyntaf adferiad - cael cip olwg arnom ein hunain Gall ein prysurdeb, cyflogau bras, ceir, tai neu wyliau heb sôn am alcohol neu gyffur, gor-weithio, ac ati fod yn fwgwd i guddio gwacter parchusrwydd arddangosiadol, gall roi hyder gwag neu ffals a hynny'n arwain at gaethiwed meddwl, corff ac ysbryd. Nid yw'n olygfa braf ond y mae'n obeithiol!

O'R GYNULLEIDFA: STORI ALCOHOLIG

*"Ym mis Mehefin 2019 roedd fy nghorff, fy meddwl a f'enaid mewn poen. Doedd dim ffydd gen i, a phob tamaid o egni oedd gen i yn cael ei ddefnyddio i drïo dianc o'r **duwch**. A'r unig ffordd i ddianc oedd drwy yfed. Nid yfed hapus mewn tafarn efo ffrindie, miwsig, sgwrsio a chwerthin, ond yfed trist ac unig. Meddwi tywyll a pheryglus. O'r tu allan, roedd gen i fywyd perffaith! Gŵr, plant, swydd, tŷ... Ond y gwir oedd bod popeth yn llanast llwyr. Treuliais sawl noson yn A&E, ges i ymweliad gan yr heddlu, apwyntiadau meddygol di-ri, cyfnod o rhai wythnosau yng ngofal tîm creisys iechyd meddwl yn y gymuned, a ro'n i'n rhedeg i ffwrdd bob cyfle posib, a neb yn gwybod lle o'n i. Doeddwn i ddim isio marw, ond doeddwn i ddim chwaith isio byw. Cyfnod anoddaf fy mywyd.*

Wrth ddechrau ar fy nhaith adferiad drwy fynychu grwpiau fel rhai Stafell Fyw a Cynnal, nes i ddysgu dau beth yn sydyn iawn – roedd yn rhaid i mi fod yn onest, ac roedd yn rhaid i mi gael ffydd. Mi rois i fy ffydd yn y grwpiau i ddechre, ac yn ara' bach mi ddois i i ddeall ac i wir gredu fod yna bŵer llawer iawn uwch na mi yn barod i fy helpu i, dim ond i mi fod yn barod i ofyn am yr help hwnnw. Mae fy mywyd i a fy nheulu wedi newid yn llwyr bellach a dwi'n rhoi fy mhen ar fy ngobennydd bob nos yn diolch i Dduw am ddiwrnod arall o adferiad."

DARLLEN: SALM 23

Yr Arglwydd yw fy mugail
ni bydd eisiau arnaf.

Gwna i mi orwedd mewn porfeydd breision,
a thywys fi gerllaw y dyfroedd tawel,
ac y mae Ef yn fy adfywio.

Fé'm harwain ar hyd llwybrau cyfiawnder
er mwyn ei enw.

Er i mi gerdded trwy ddyffryn tywyll du,
nid ofnaf unrhyw niwed,

oherwydd yr wyt ti gyda mi,
a'th wialen a'th ffon yn fy nghysuro.

Yr wyt yn arlwyyo bwrdd o'm blaen
yng ngŵydd fy ngelynion;

yr wyt yn eneinio fy mhen ag olew;
y mae fy nghwpan yn llawn.

Yn sicr, bydd daioni a thrugaredd yn fy nilyn
bob dydd o'm bywyd,

a byddaf yn byw yn nhŷ'r Arglwydd
weddill fy nyddiau

Emyn:

Mor Fawr Wyt Ti (Caneuon Ffydd 140)

CYFLWYNYDD: CODI

Nid yw'n hawdd i neb wynebu trueni ei fywyd na chymryd y cam cyntaf trwy gydnabod ei angen am gymorth. Cam anos yw gwneud rhywbeth cadarnhaol i herio'r sefyllfa. Does dim pwynt mewn aros yn hunan dosturiol, rhaid penderfynu symud ymlaen ac y mae hynny'n golygu,

codi, mentro, magu gyts ac asgwrn cefn. Mae yna adeg yn hanes pob person lle mae'n rhaid symud ymlaen a chodi yn does? Wnaiff o ddim cydnabod bod amgylchiadau na dim arall wedi cael y llaw uchaf arno. Dyw'r Mab Afradlon ddim yn eithriad yn hynny o beth. Y cam nesaf iddo oedd dweud, – 'mi a godaf ac a âf at fy nhad', a pharatodd yr hyn roedd am ei ddweud a chydabod, 'Pechais yn erbyn y nef ac o'th flaen dithau'.

Nid rhyw eiriau sentimental na phlentynnaidd a gwanllyd yw 'mynd at fy nhad'. Dyma ddyn sydd wedi cyrraedd pen ei dennyn, wedi taro'r gwaelod heb weld ynddo'i hun ffordd i droi, na goleuni na gobaith. Mae angen penderfyniad a dewrder i droi'n ôl wedi cefnu, i agor calon ar ôl crwydro, i gydnabod gwendid wedi mynd ar goll, ac i bwysu ar drugaredd eraill heb allu gweld dim ynom i'n cymeradwyo.

Gallai'r Mab fod wedi teimlo mai ofer a di bwrpas fyddai gwneud hynny gan ei fod wedi derbyn ei haeddiant. Mae llwybr adferiad yn golygu mentro, gyda'r mentro hwnnw yn creu gobaith. Ac at bwy arall yr âi? Cofiwn mai darlun o Dduw yw'r Tad. Troi at ffynhonnell ein bywyd, ac awdur ein bodolaeth a wnawn a chofiwn mai cariad sy'n- ei- roi- ei-hun ydyw Ef. Does dim yn fwy naturiol i ni na throi at y Cariad diamod a di-drai sy'n gyson yn ein cofleidio a phob amser yn ein codi ar ein traed. Nid heb reswm y soniwn am Dduw yn Iesu fel 'ffynnon y dyfroedd byw', 'goleuni y bywyd', 'y ffordd, y gwirionedd a'r bywyd'.

Mae ei gariad fel dŵr bywiol yn ein hadfywio a'n hadnewyddu, fel mae goleuni a'i wres yn rhoi bywyd. Pryd bynnag rydym yn ceisio'r cariad hwn, ceir ffordd sicr a chadarn i ni adeiladu ein bywyd arni.

O'R GYNULLEIDFA: STORI UN SY'N CAMDDEFNYDDIO BWYD

“Mi ‘nes i bopeth yn y cyfnod yma i drïo rheoli beth oeddwn i’n neud - trio llwgu fy hun; ond unwaith o’n i’n byta tamaid o rywbeth, wedyn roeddwn i’n binjo. Mi rois i fwyd yn y bin lawer gwaith yn fy ngwylltineb, a wedi chydig o funudau, mynd i’r bin i nôl y bwyd a’i fwyta. Mi fyddwn yn dwyn bisgedi a bwyd o gypyrddau fy ffrindiau yn y coleg gan fod fy nghypyrddau i yn wag. Roeddwn i’n meddwl, os nad oeddwn i’n prynu bwyd fasa fo ddim yna i mi ei fwyta! Twyllo pawb a phopeth a fi fy hun.....’doedd gen i ddim diddordeb actio na llwyddo, a’r cwbl o’n i eisiau o un pen o’r dydd i’r llall oedd binjo.....Doeddwn i ddim yn gallu byw fel hyn ddim mwy, felly mi ‘nes y penderfyniad anoddaf –ond y penderfyniad gorau a wnes i erioed – sef rhoi fy mywyd ar ‘hold’ am 4 mis...Mi wynebais fy holl ofnau am y tro cyntaf erioed. Mi sylweddolais fy mod i’n sâl, a mod i angen help; ac mi ofynnais am yr help yna, a’i gael.”

Emyn:

Diolch i Ti yr hollalluog Duw C Ff 48

CYFLWYNYDD: CYFRANNU

Dyma adnod fendigedig na ellir ei gwell i ddisgrifio Duw: *'a phan oedd efe ymhell i ffwrdd, ei dad a'i canfu.'* Tosturiodd wrtho, rhedodd ato, a rhoes ei freichiau am ei wddf a'i gusanu. Dyma'r adferiad – y cofleidio, y cusanu a'r anrhegu – y cyfan yn cyfarfod â dyfnder angen y mab ac yn mynegi cyfoeth helaeth cariad y tad yn lapio am y mab, yn ei iacháu a'i adfer i'w lawn a'i briod le fel mab ac nid fel gwas. Mae'r cofleidio a'r cusanu yn fwy na maddeuant yn unig serch mor hanfodol oedd hwnnw, gan ei fod yn ei dderbyn yn ôl i **berthyn i'r teulu** gan roi o'r neilltu y siom a'r gofid, y cefnu a'r byw afradlon. Mae'n adferiad llawn. Mae'r wisg orau a'r sandalau yn cyfarfod ag angen ac yn rhoi urddas a gwerth, a'r fodrwy yn clymu yr uniad mewn cariad parhaol. A pheidiwn ag anghofio'r llawenydd a'r dathlu, yn wir, y gorfoledd. Ac meddai Iesu – un fel yna ydi Duw. Y Tad sy'n adfer, Duw dathliad, llawenydd a gorfoledd a thrwyddo mae marwolaeth yn troi'n fywyd newydd; y bod ar goll yn troi'n ail-ddarganfod.

O'R GYNULLEIDFA: STORI UN SY'N GORWEITHIO

"Ym mis Mai, 2019 fe ddringais risiau hen ysgol ddibynadwy; un oedd wedi dal pwysau fy nghorff ers degawdau. Roeddwn yn ochneidio wrth gymryd pob cam. Yn fy llaw dde roedd peiriant torri gwrych petrol, trwm, yn pwyntio at yn ôl a'r injan yn troi'n araf. Dyma fyddai'r tro olaf i mi ddefnyddio'r peiriant hwn. Roedd gen i gynllun yn fy mhen i roi diwedd ar bopeth. Siawns y byddai'r crwner yn gweld yr holl greithiau ar fy nghorff ac yn derbyn fod hyn yn ddamwain drasig, a byddai fy ngwraig, fy mhiant a fy mam yn derbyn y casgliad trist hwnnw hefyd. Wrth i mi dynnu'r llafnau cyflym, miniog tuag at fy ngwddw, meddyliais yn sydyn - fe fydden nhw'n tybio mai damwain oedd hyn, ond byddai Duw'n gwybod fy mod wedi lladd fy hun. Cafodd y torrwr gwrych ei daflu i'r

llawr ac fe ddringais innau yn ôl i lawr yn araf; gam wrth gam ingol.

Roedd yr oriau canlynol yn fwy poenus na'r llafnau na ddefnyddiwyd, hyd yn oed, wrth i mi gyffesu fy methiant ymddangosiadol i'm gwraig, yna i'm meddyg teulu ac yna i aelodau'r ganolfan argyfwng lleol. Pasiodd y tri mis nesaf fel breuddwyd. Doedd pobl ddim yn gwybod yn iawn beth i'w ddweud wrth iddynt fy ngweld yn fud a'm llygaid yn ddifywyd. Does gen i ddim cof o bwy ddaeth i'm gweld. Rwy'n cofio crafu "negeseuon gan Dduw" ar gerrig y patio ac un tro lapiais fy hun mewn clogyn clerigol ganol nos a deffro wrth deimlo tafodau fy nau gi cariadus yn fy llyfu a chlywed llais fy ngwraig, oedd yr un mor gariadus, yn fy ngalw yn ôl i'r gwely. Doeddwn i ddim yn gallu cofio pethau; doeddwn i ddim yn gallu rhoi mwy na dau air at ei gilydd ac roedd fy nghalon wedi torri.

Yn eno'r Tad, roeddwn i'n ficer! Trist dweud, ond roeddwn i'n ficer oedd wedi treulio 18 mlynedd yn credu bod Duw am i mi weithio 70 neu 80 awr yr wythnos, gan ddibynnu ar y cariad roeddwn i'n ei rannu, a'm dycnwch a'm ffydd i'm cynnal. Roedd cefnogaeth ar gael trwy gyfundrefn yr eglwys ond nid i berson oedd yn teimlo bod modd iddo wella ar ei ben ei hun.

Treuliais dri mis hir yn eistedd yn yr ardd yn gwyllo byd natur yn mynd rhagddo'n llawen, neu'n gorwedd yn fy ngwely yn disgwyl galwad am y cam nesaf gan yr NHS. Yna daeth yr achubiaeth. Awgrymodd fy ngwraig y dylwn gysylltu â Cynnal, gwasanaeth cwnsela'r eglwysi. Bu'n rhaid i mi gael proc go gadarn dair gwaith yr wythnos honno cyn i mi godi'r ffôn. Diwrnod neu ddau'n ddiweddarach cefais gyfarfod â pherson oedd yn deall beth roeddwn i'n ei deimlo. Wythnos neu ddwy yn ddiweddarach fe wnes i gyfarfod ag eraill oedd wedi teithio ymhellach ar hyd ffordd adferiad a dyna pryd y sylweddolais, er efallai fod fy sefyllfa bersonol yn unigryw i mi, nid felly y dull o geisio adferiad. Gam wrth gam, o ddydd i ddydd, fe wnes i ddychwelyd at gragen fy mywyd oedd wedi ei chwalu'n llwyr, ac yna yn araf ei gweld yn cael ei rhoi yn ôl at ei

gilydd - fel porslen brau. Roedd yn rhaid byw bywyd gwahanol; ni fyddai'n bosib i mi ymddiried yn llwyr ynof fy hun fyth eto. Roedd gen i angen help pŵer uwch. Byddai angen ail-danio fy nibyniaeth ar Dduw bob bore er mwyn gallu ymdopi â'r diwrnod, yn y lle cyntaf, ac yna ei fwynhau. Mae pob diwrnod hefyd yn f'atgoffa o ba mor agos roeddwn wedi dod at roi diwedd ar bopeth, ond hefyd pa mor bell i ffwrdd yw'r cyfan bellach, dim ond i mi ymddiried yn Nuw bob dydd. Mae dwy flynedd wedi mynd heibio ers hynny ac rwy'n ôl yn gweithio fel offeiriad plwyf...offeiriad plwyf sydd angen derbyn yn ddyddiol ei fod yn ffaeledig, ac sy'n gwybod ei fod yn cael ei garu, nid er gwaethaf y breuder hwnnw ond o'i herwydd. Un sy'n daer am i eraill wybod hynny hefyd..."

Salm 116: 1-9

Yr wyf yn caru'r Arglwydd, am iddo wrando ar lef fy ngweddi, am iddo droi ei glust ataf y dydd y gwaeddais arno.

Yr oedd clymau angau wedi tynhau amdanaf, a gefynnau Sheol wedi fy nal, a minnau'n dioddef adfyd ac ing.

Yna gelwais ar enw'r Arglwydd: "Yr wyf yn erfyn, Arglwydd, gwared fi."

Graslon yw'r Arglwydd, a chyfiawn, ac y mae ein Duw ni'n tosturio.

Ceidw'r Arglwydd y rhai syml: pan ddarostyngwyd fi, fe'm gwaredodd.

Gorffwysa unwaith eto, fy enaid, oherwydd bu'r Arglwydd yn hael wrthy; oherwydd gwaredodd fy enaid rhag angau, fy llygaid rhag dagrau, fy nhraed rhag baglu.

Rhodiaf gerbron yr Arglwydd yn nhir y rhai byw.

CYFLWYNYDD:

Mae'n bwysig iawn cofio bod adfer yn golygu dod yn ôl a pherthyn o'r newydd. Yn wir adfer perthynas yw adferiad – cael ein derbyn fel

yr ydym, a chariad yn glanhau, cyfannu, iacháu a chlymu. Y gwneud newydd hwn sy'n adfer hunan barch, yn ein hysgogi a'n tanio ac yn ein cyffroi i berthyn a chyfrannu i fywydau eraill – a dyna'r cylch yn grwn. Mor sylfaenol i bob bywyd llawn yw'r Cariad sy'n peri ein bod yn perthyn oblegid trwy berthyn y mae byw, a byw yw perthyn i deulu, ffrindiau a chymdeithas. A sylfaen pob perthyn yw Duw ei hun. Tyfu yn ein perthynas ag ef sy'n cryfhau a chadarnhau ein bywyd, yn rhoi i ni gadernid a rhuddin. Ef yw ein craig a'n tarian. Pa beth bynnag sy'n cymryd ein hunan barch, ein bywyd oddi arnom, beth bynnag yw mwgwd ein parchusrwydd, neu ein dibyniaeth, pan ddisgyn y rheini gan ddatgelu ein bywyd, pan fydd ein diddymdra yn cau amdanom, teimlwn ei Gariad yn ein croesawu, ein cynhesu a'n hadfer.

Ond ni allai'r mab hynaf ysgwyd llaw na rhannu yn yr adfer. Mynnodd aros o'r neilltu. Daw adfer a'i her gan fod adfer hunan barch y naill yn herio hunan barch y llall. Ond pery'r Tad i ddyheu am adferiad ei holl blant a'i greadigaeth gyfan.

CYFLWYNYDD: GWEDDŪWN

Molwn Di, O Arglwydd ein Craig a'n Prynwr, am dy gariad hael a thrawsnewidiol ac am gael ei adnabod a'i brofi yn Iesu o Nasareth, a groeshoeliwyd ac a atgyfodwyd:

Pawb: Ynot Ti, y Duw byw, yr ymddiriedwn

Arweinydd: Dysg i ni beidio â llethu ein hunain â'n holl ofalon ond dysgu ymddiried ynot a rhoi ein bywyd yn gyfan i'th ofal tyner Di.

Pawb: Ynot Ti, y Duw byw, yr ymddiriedwn

Arweinydd: Gweddiwn dros ein gilydd, yn deulu, ffrindiau, cymdogion, cyd-aelodau, ar i ni dyfu mewn perthynas o gariad â'n gilydd wrth dyfu yn ein perthynas â Thi. Dyna sut y gallwn gario beichiau'n gilydd, cynnal a chefnogi'n gilydd

Pawb: Ynot Ti, y Duw byw, yr ymddiriedwn.

Arweinydd: Gweddiwn dros ein cymdeithas a phawb sy'n teimlo breuder bywyd yn cau amdanynt drwy ddiweithdra, siomedigae-thau, afiechyd, pryderon, ofnau neu wrth ddilyn trywydd anghywir a marwolaeth. Gwna ni, dy bobl, yn arwyddion o oleuni a gobaith yng nghanol breuder y tywyllwch.

Pawb: Ynot Ti, y Duw byw, yr ymddiriedwn.

CYFLWYNYDD:

Dyma emyn i gloi'n gwasanaeth – Gweddi Adferiad, emyn sydd wedi'i gyfansoddi'n arbennig ar gyfer y gwasanaeth hwn, emyn sy'n cyfannu'r Cydnabod, y Codi, a'r Cyfrannu sy'n hanfod pob adferiad. Siôn Aled biau'r geiriau; Sioned Webb, y dôn. Bendith arnoch chi a diolch am eich cefnogaeth.

GWEDDI ADFERIAD (yr emyn)

Galw wnaethom o'n caethiwed
am dy nerth i dorri'n rhydd,
am d'oleuni yn ein t'wyllwch,
am drawsnewid nos yn ddydd:
ac atebaist uwch na'n gobaith
a thu hwnt i'n tipyn ffydd.

Ti a wyddost rym dioddef,
plymiaist tithau'r gwaelod du,
dysgaist mai cydnabod gwendid
ydyw dechrau'r dringo fry:
ond dy nerth ar lethr adferiad
wna'r rhai gwantan hyn yn gry'.

Rho in weld drwy lygaid gobaith,
gweld ym mhawb sydd ar y llawr
rai gall gras eu harwain hefyd
drwy eu nos at doriad gwawr:
i gyd-ddathlu gyda ninnau'n
gwendid yn gadernid mawr.

AMEN