

A picture containing drawing, food

Description automatically generated

**GWASANAETH SUL ADFERIAD 2022**

**[Gosodir croes, neu ddarlun o groes, ar fwrdd neu allor ym mlaen ystafell y cyfarfod. Wrth i bawb gyrraedd, rhoir darn o bapur neu ‘Post-it’ a phensel i bob un.]**

**Emyn**

Rho im yr hedd na ŵyr y byd amdano (Caneuon Ffydd 787)

**Arweinydd**  
Croeso i Oedfa Sul Adferiad Cymru am 2022, digwyddiad blynyddol ers dros ddegawd bellach pan gawn gyfle i weddïo am adferiad, a diolch amdano, ym mywydau unigolion, mewn cymunedau, yn ein cenedl a ledled ein byd. Adferiad oddi wrth beth? Pob dim sy’n caethiwo pobl a chymdeithas, boed yn ddefnyddiau, yn arferion neu’n deimladau. Mae’n gyfle i gydnabod heriau, ond hefyd i ddathlu bod atebion, ac i weddïo dros bawb sy’n gaeth a thros yr holl rai sy’n gweithio i gynnig iddynt rodd a gwyrth rhyddid. ‘Os yw'r Mab yn eich rhyddhau chwi, byddwch yn rhydd mewn gwirionedd.’

Dechreusom heddiw gydag emyn sy’n dathlu’r hedd hwnnw na ŵyr y byd amdano. Mae pawb ohonom, o bryd i’w gilydd ar lwybr bywyd, yn dyheu am heddwch, neu lonydd – rhag problemau, rhag y pethau sy’n ein caethiwo neu’n bygwth gwneud hynny, weithiau rhag pobl eraill. ‘Gad i mi fod. Gad lonydd i mi.’ Dyna’r mynegiant plaen o’n teimladau ar adegau felly. Ond nid yw ‘heddwch’ yn yr ystyr hwnnw bob tro’n bosibl – ni allwn ddianc rhag sefyllfaoedd, pethau na phobl bob amser, ac, yn wir, gall fod nad dyna’r peth gorau i’w wneud beth bynnag. Ac mae pobl yn rhy aml yn dianc i leoedd nad ydyn nhw’n cynnig rhyddid yn y pen draw, ond caethiwed – megis alcohol a chyffuriau eraill, gamblo, pornograffi. A gwaith – gall cyflwr y ‘gwaithoholig’ fod yn gaethiwed go iawn hefyd.   
  
Ond fe fedrwn oll weddïo am heddwch dyfnach – am dangnefedd, yr heddwch mewnol, a all fod yn eiddo i ni hyd oed yng nghanol trafferthion a dioddefaint.

Yn ein gwasanaeth eleni, felly, byddwn yn myfyrio ar feithrin y tangnefedd gwyrthiol hwnnw yn ein bywydau ni ein hunain ac am dywys eraill i brofi’r un iachâd.

**Darllenydd [neu gall pawb gyd-ddarllen]**

Salm 91

**Arweinydd**

Wrth iddo agosáu at y Groes, mae Iesu’n addo i ni ei dangnefedd ei hun, y tangnefedd a oedd i’w gynnal yntau ar yr awr dduaf.

**Darllenydd**

Ioan 14:19-27

**Arweinydd**Gadewch i ni gyfarch Duw mewn gweddi.

**Pawb**  
Deuwn o’th flaen heddiw, O Dduw,  
gyda’n holl obeithion a’n hofnau,  
ein dathlu a’n difaru,

ein rhyddid a’n rhwymau,

gan ofyn i ti lenwi calonnau pawb ohonom  
â’r tangnefedd hwnnw na all y byd ei roddi:

dy dangnefedd di.

Maddau i ni’n holl fethiannau

a dyro i ni dy Ysbryd o’r newydd  
i gerdded mewn rhyddid  
a rhannu dy dangnefedd di   
â phawb a gyfarfyddwn ar ein llwybrau,  
yn enwedig y sawl  
sy’n ymgodymu,

efallai heb yn wybod i ni ac mewn unigrwydd llwyr,  
â chaethiwed o unrhyw fath.  
Oherwydd ynot ti mae ein gwir ryddid,

ynot ti mae’n hunig obaith,

ac oddi wrthyt ti y derbyniwn dangnefedd

yn y bywyd hwn a hyd dragwyddoldeb.  
Amen.

**Arweinydd**  
Gall tangnefedd gynnig i ni dawelwch a gorffwys. Ac mae gorffwys yn rhan hollbwysig o fywyd. Yn wir, cawn ein gorchymyn i orffwys yn ôl egwyddor y Saboth. Ac nid rhywbeth sy’n ymwneud yn unig ag un dydd arbennig o fewn saith mo hynny, ond egwyddor i’w chofleidio bob dydd o’n bywydau – mae cymryd saib, neu hoe, o bryd i’w gilydd cyn bwysiced, os nad yn bwysicach, na llawer o’r pethau rydym yn eu cyflawni fel arall. Wedi’r cyfan, nid ‘gwneudau’ dynol ydyn ni, ond bodau dynol – yn rhy aml, rydym yn ein twyllo ein hunain i feddwl mai’r ‘gwneud’ sy’n ein diffinio ni. Mae angen trefnu gofod yn ein bywydau i ddathlu ein ‘bod’.

**[Ennyd o dawelwch]**

Serch hynny, mae tangnefedd yn golygu mwy nag ymdawelu yng nghanol y storm, oherwydd mae tangnefedd yn ddeinamig – ac mae’n gryfach na’r storm ffyrnicaf!

`

**Darllenydd**Marc 4:35-41

**Arweinydd**Yng nghanol y storm, a’r bygythiad i fywydau pawb oedd ar y dŵr y noson honno, Iesu’n unig sy’n dawel, yn dangnefeddus. Ond wedi iddo ddeffro, mae’n gweithredu yn y modd mwyaf pwerus, gan dawelu’r gwyntoedd a’r dyfroedd mewn amrantiad. Dyna dangnefedd ar ei fwyaf deinamig. Yn wir, mae’r gair ‘deinamig’ yn deillio o’r gair Groeg *dwnamos* - grym, egni – ac mae’r un elfen yn digwydd yn y gair ‘deinameit’ hefyd. Nid rhywbeth sy’n cilio ac yn osgoi wynebu heriau yw tangnefedd – ond grym sy’n ein galluogi i ymryddhau o’r hyn sy’n ein bygwth ac yn ein caethiwo ni ein hunain ac sy’n rhoi’r nerth i ni gynorthwyo eraill i ymryddhau yn yr un modd.

**[Yma, gall unigolyn adrodd hanes grym rhyddhaol ac adferiadol tangnefedd yn ei fywyd yntau neu hithau, neu brofiad o weld hynny’n digwydd ym mywyd rhywun neu rywrai eraill. Fel arall, gellir gwahodd pawb i fyfyrio’n dawel am ychydig funudau, gyda cherddoriaeth dyner i’w chlywed yn y cefndir, ynghylch profiadau tebyg yn eu bywydau hwythau.]**

**Arweinydd**  
Hoffwn yn awr eich gwahodd i ysgrifennu ar y darn o bapur a roddwyd i chi wrth ddod i’r gwasanaeth heddiw un gair, neu efallai enw cyntaf rhywun, y mae myfyrio ynghylch tangnefedd wedi ei osod ar eich cof a’ch ysbryd yn y gwasanaeth hwn, ac, yn ystod canu’r emyn nesaf, ddod â’r darn papur a’i osod gerbron y groes i’w gyflwyno mewn diolch a dyhead gerbron Duw.

[Tôn: Llys Aeron (93)]

Arglwydd Dduw tangnefedd,  
doed dy Ysbryd Glân  
yn iachâd distawrwydd  
a’r tafodau tân.

Rho in orffwys tawel  
er cryfhau ein sêl,  
fel cawn nerth i sefyll  
rhag pob heriau ddêl.

Lle bo loes caethiwed  
yn dilorni’r da,  
doed rhyddhad tangnefedd  
i lefaru ‘Na!’

Arglwydd Dduw’r tangnefedd  
oesol ei barhad,  
rho in ras adferiad  
i adfywio’n gwlad.

Sion Aled Owen (2022)

**Arweinydd**

Mae tangnefedd hefyd yn rym i’n hadfer ni pan fo bywyd wedi mynd ar gyfeiliorn, pan nad oes ateb arall yn amlwg yn wyneb gormes caethiwed ac iselder. Ond nid ateb hawdd mo hynny – rhaid wrth ymdrech a meithrin gobaith cadarn. A rhaid i ni gyd-gerdded ar daith adferiad. Hynod anodd os nad amhosibl yw cerdded y llwybr hwnnw ar eich pen eich hun. Ac mae cymdeithas gyfan, ein cenedl gyfan, ein byd cyfan, angen profi gwyrth adferiad heddiw, i’n troi oddi wrth y difaterwch, yr hunanoldeb a’r sinigiaeth a all ddifa ein dyfodol wrth i ni wynebu bygythiadau i’n bodolaeth ninnau a bywyd ar y ddaear, megis newid hinsawdd a’r perygl o lithro tuag at ryfel niwclear.

Gweddïwn.

**Pawb**

Dduw tangnefedd,

cynorthwya ni i feithrin adferiad  
ym mhob agwedd ar ein bywydau.

Os ydym yn gaeth, arwain ni tuag at ryddid.

Os yw pechod yn ein llethu, arwain ni at edifeirwch.

Os ydym yn anobeithio, synna ni â goleuni gobaith.

Ac os gwelwn angen mewn eraill

rho i ni’r doethineb i ymateb yn y modd orau sydd o fewn ein gallu.

Cyflwynwn i’th ofal  
ein heglwysi, ein cymunedau, ein cenedl a’n byd,  
gan ymrwymo i ddatod rhwymau

ac i hyrwyddo rhyddid ac adferiad

yng ngrym dy dangnefedd di  
a rennaist drwy dy ras â ninnau.

Gwrando ni

wrth i ni grynhoi ein gweddïau

yn y geiriau a ddysgodd Iesu Grist ei hun i ni.

[Gweddi’r Arglwydd, yn y ffurf sy’n arferol ar gyfer y gynulleidfa.]

**Emyn**

Mewn anialwch ‘rwyf yn trigo (Caneuon Ffydd 262)

**Arweinydd**  
Tangnefedd Duw sydd uwchlaw pob deall a gadwo ein calonnau a’n meddyliau yng ngwybodaeth a chariad Duw, a’i Fab Iesu Grist ein Harglwydd.

**Pawb**

Gras ein Harglwydd Grist a chariad Duw a chymdeithas yr Ysbryd Glân a fo gyda ni oll, yn awr a hyd byth bythoedd. Amen.

**Os hoffech chi fwy o wybodaeth, cysylltwch â:**

Wynford Ellis Owen

Ymgynghorydd Cwnsela Arbenigol/ *Specialist Counselling Consultant*

CYNNAL – y gwasanaeth cwnsela i glerigion, gweinidogion yr efengyl,

gweithwyr Cristnogol, a’u teuluoedd,

96-98 Neville Street, Glan-yr-Afon, Caerdydd CF11 6LS

E-bost: [wynfordellisowen@adferiad.org.uk](mailto:wynfordellisowen@adferiad.org.uk)

Ffôn: 07796464045 neu 029 2040 7407