Adferiad

Gwasanaeth Sul Adferiad Cymru

29 Hydref 2023

Ysgrifennwyd gan y Parch Ganon Ddr Trystan Owain Hughes

ymbiliau gan Eleanor Williams

cynnal

Y Gwasanaeth Cwnsela Eglwysig ar gyfer Clerigion, Gweinidogion yr Efengyl, Gweithwyr Cristnogol, a'u teuluoedd

Cyflwyniad

Croeso cynnes i Oedfa Sul Adferiad Cymru, 2023. Cynhelir Sul Adferiad yn flynyddol ac mae'n gyfle i ni gofio am y rhai sy'n dioddef o wahanol fathau o ddibyniaeth neu gaethiwed a hefyd yn gyfle i ddiolch am y rhai sy'n eu cynorthwyo wrth iddynt gerdded y llwybrau anodd hyn. Cyn troi at ein darlleniad cyntaf, fe ddechreuwn mewn gweddi. Gweddïwn.

Gweddi

Dduw cariadus,
yn ein dioddefaint a'n llawenydd,
ym mhob perthynas ac yn ein bywydau bob dydd,
deled dy deyrnas.
Agor ein llygaid i'th bresenoldeb,
ein clustiau i'th alwad,
agor ein calonnau i'th gariad,
agor ein ffyrdd i'th ewyllys di,
agor ein gweithredoedd i'th dosturi,
agor ein poen i'th dangnefedd,
ac, o wneud hynny, agor ein byd i'th obaith.
Yn enw Iesu, Amen

Darlleniad: Mathew 22:34-40

Clywodd y Phariseaid iddo roi taw ar y Sadwceaid, a daethant at ei gilydd. Ac i roi prawf arno, gofynnodd un ohonynt, ac yntau'n athro'r Gyfraith, "Athro, pa orchymyn yw'r mwyaf yn y Gyfraith?" Dywedodd Iesu wrtho, " 'Câr yr Arglwydd dy Dduw â'th holl galon ac â'th holl enaid ac â'th holl feddwl.' Dyma'r gorchymyn cyntaf a'r pwysicaf. Ac y mae'r ail yn debyg iddo: 'Câr dy gymydog fel ti dy hun.' Ar y ddau orchymyn hyn y mae'r holl Gyfraith a'r proffwydi yn dibynnu."

Emyn 1: Tyrd atom ni, O Grewr pob goleuni (Berwyn)

Myfyrdod rhan un

Flynyddoedd yn ôl, ar ddechrau fy ngweinidogaeth, roeddwn i'n arwain oedfa mewn cartref gofal. Darllenais ran o Efengyl Mathew yn hyderus: 'Câr yr Arglwydd dy Dduw â'th holl galon ac â'th holl enaid ac â'th holl feddwl.' Dyma'r gorchymyn cyntaf a'r pwysicaf. Ac y mae'r ail yn debyg iddo: 'Câr dy gymydog fel ti dy hun.' Yn hollol ddirybudd, gwaeddodd gwraig oedrannus o gefn yr ystafell: "Dydw i ddim yn caru fy nghymydog". Wyddwn i ddim beth i'w ddweud. Edrychais ar y gofalwyr, edrychodd y gofalwyr arnaf i. Ond yn ystod y cyfnod byr yna o dawelwch cafodd y wraig gyfle i ychwanegu: "a gwranda di, ficer, petai ti'n ei nabod hi, byddet ti ddim yn ei charu hi chwaith!"

Roedd y wraig wedi taro ar wirionedd oesol, wrth gwrs – mae'n haws pregethu am gariad a thrugaredd na rhoi'r rhinweddau hyn ar waith yn ein bywyd. Mae'r rhai sy'n brwydro yn erbyn dibyniaeth ar alcohol, cyffuriau, bwyd, rhyw, pornograffi, neu gamblo yn ymwybodol iawn o feirniadaeth pobl. Mae'r rhai mewn adferiad wedi cael y profiad o weld pobl yn eu siomi, yn eu trin yn wael, gyda'u geiriau a'u gweithredoedd yn anghwrtais ac yn peri loes. Yn yr un modd, gall y rhai ohonom sy'n gofalu am y rhai sy'n dioddef ac sy'n gaeth gael ein trin â difaterwch ac anniolchgarwch gan y rhai y byddwn yn ceisio'u helpu. Beth bynnag yw ein profiad, roedd Iesu'n gwbl glir - cawn ein galw i garu eraill, waeth pa mor anodd yw hynny a waeth os yw hynny'n ymddangos yn ddelfrydol.

Yr her i ni yw camu heibio'n ego unigol a chydnabod yr hyn sy'n gyffredin rhyngom. Mae'r rhan fwyaf o Gristnogion yn gweddïo "ein Tad" yn wythnosol, ond yn ddiwinyddol mae'r pwyslais wedi bod ar y gair 'tad' yn hytrach na'r gair 'ein'. Os yw Duw yn dad i ni gyd ('ein' tad), mae hynny'n golygu ein bod ni gyd yn blant i Dduw ac yn frodyr a chwiorydd i'n gilydd – waeth os ydym ni'n hoffi hynny ai peidio! Mae hyn yn sail i dosturi radical ddylai ein herio a'n hysbrydoli ar Sul Adferiad.

Mae'n wir dweud fod y geiriau 'brodyr a chwiorydd' yn cael eu defnyddio'r aml iawn yn yr Ysgrythur. Yn ychwanegol at hyn mae'r Testament newydd yn defnyddio'r gair Groeg 'brodyr' (adelphoi) yn aml i gyfeirio at ddynion a merched fel ei gilydd. Mewn cyfieithiadau mwy diweddar, defnyddir y gair 'credinwyr' neu 'ddisgyblion' er mwyn bod yn gynhwysol. Ond mae rhywbeth pwysig yn mynd ar goll o'r gair gwreiddiol wrth wneud hyn ac mae'n adlewyrchiad o'r symud cyffredin a welir mewn cylchoedd Cristnogol oddi wrth y defnydd o'r geiriau 'brodyr' a 'chwiorydd'. Mae grwpiau eraill, grwpiau ffydd (megis Islam) neu grwpiau ethnig neu hil, yn parhau i ddefnyddio'r gair 'brawd' a 'chwaer' wrth gyfarch ei gilydd. Mae fy nhad, sy'n weinidog ordeiniedig gyda'r Eglwys Anglicanaidd yng Nghymru, yn parhau i ddefnyddio'r termau hyn wth gyfarfod â dieithriaid. Ond mae hyn bellach mor anghyffredin, pan ddywedodd 'Diolch, frawd' wrth weithiwr siop, cafodd ei synnu pan ofynnwyd iddo i ba gangen o'r seiri rhyddion roedd e'n perthyn! Wrth i'r traddodiad Beiblaidd hwn wanio, mae'r elfen deuluol o'r daith ddynol yn mynd ar goll i Gristnogion. Mae ystyried eraill yn frodyr a chwiorydd yn ein harwain i gydnabod ein hagosrwydd at, a'n dyletswydd i eraill.

Wedi'r cyfan, nid rhywbeth ar wahân yw cariad at Dduw a chariad at gyd-ddyn yn ein bywyd ysbrydol ond yn hytrach dwy ochr i'r un geiniog. Dywedodd Dorothy Day, gweithredwraig gymdeithasol a safodd ochr yn ochr â'r rhai oedd yn dioddef o ddibyniaeth ar strydoedd Efrog Newydd a mannau eraill, 'Ni allwn garu Duw oni bai ei bod yn caru'n gilydd, ac os am garu rhaid i ni adnabod ein gilydd'.

Mae'n ddiddorol nodi fod y gair am 'dosturi' yn yr Hen Destament yn perthyn i'r term Hebraeg am y groth sef rechem. Mewn geiriau eraill dylai'r modd yr ydym yn ymdrin â'n gilydd adlewyrchu'r cariad a geir o fewn teulu. Dylem drin eraill fel petaent wedi rhannu'r un groth â ni, fel petaent yn perthyn i ni o ran cig a gwaed. Mae hyn yn cynnwys y rhai nad ydyn ni'n

cyd-dynnu â nhw, y rhai nad ydyn ni'n cytuno â nhw, y rhai sy'n sâl neu wedi'u hanafu, y mewnfudwyr a'r ceiswyr lloches, y tlawd, y newynog, y rhai sy'n dioddef o ddibyniaeth, y rhai o genhedloedd a hil wahanol, a'r carcharorion. Dywedodd Desmond Tutu: "Yn nheulu Duw, does neb ar y tu allan. Mae pawb yn cael eu cynnwys. Y du a'r gwyn, y cyfoethog a'r tlawd, yr hoywon a'r heterorywiol, Iddew ac Arab, Palestiniaid ac Israeliaid, Catholig Rhufeinig a Phrotestant, Serbiaid ac Albaniaid, Hutu a Tutsi, Mwslemiaid a Christnogion, Bwdistiaid a Hindwiaid, Pacistaniaid ac Indiaid – mae pawb yn perthyn.....Rydym yn aelodau o'r un teulu....Dywed Duw, 'Pawb, mae pawb yn blant i mi'. Mae hyn yn ysgytwol. Mae'n radical".

Emyn 2: O fy Iesu bendigedig (Dim ond Iesu)

Darlleniad: Genesis 3:1-13

Yr oedd y sarff yn fwy cyfrwys na'r holl fwystfilod gwyllt a wnaed gan yr ARGLWYDD Dduw. A dywedodd wrth y wraig, "A yw Duw yn wir wedi dweud, 'Ni chewch fwyta o'r un o goed yr ardd'?" Dywedodd y wraig wrth y sarff, "Cawn fwyta o ffrwyth coed yr ardd, ond am ffrwyth y goeden sydd yng nghanol yr ardd dywedodd Duw, 'Peidiwch â bwyta ohono, na chyffwrdd ag ef, rhag ichwi farw.' " Ond dywedodd y sarff wrth y wraig, "Na! ni fyddwch farw; ond fe ŵyr Duw yr agorir eich llygaid y dydd y bwytewch ohono, a byddwch fel Duw yn gwybod da a drwg." A phan ddeallodd y wraig fod y pren yn dda i fwyta ohono, a'i fod yn deg i'r golwg ac yn bren i'w ddymuno i beri doethineb, cymerodd o'i ffrwyth a'i fwyta, a'i roi hefyd i'w gŵr oedd gyda hi, a bwytaodd yntau. Yna agorwyd eu llygaid hwy ill dau i wybod eu bod yn noeth, a gwnïasant ddail ffigysbren i wneud ffedogau iddynt eu hunain.

A chlywsant sŵn yr ARGLWYDD Dduw yn rhodio yn yr ardd gyda hwyr y dydd, ac ymguddiodd y dyn a'i wraig o olwg yr ARGLWYDD Dduw ymysg coed yr ardd. Ond galwodd yr ARGLWYDD Dduw ar y dyn, a dweud wrtho, "Ble'r wyt ti?" Atebodd yntau, "Clywais dy sŵn yn yr ardd, ac ofnais oherwydd fy mod yn noeth, ac ymguddiais." Dywedodd yntau, "Pwy a ddywedodd wrthyt dy fod yn noeth? A wyt ti wedi bwyta o'r pren y gorchmynnais iti beidio â bwyta ohono?" A dywedodd y dyn, "Y wraig a roddaist i fod gyda mi a roes i mi o ffrwyth y pren, a bwyteais innau." Yna dywedodd yr ARGLWYDD Dduw wrth y wraig, "Pam y gwnaethost hyn?" A dywedodd y wraig, "Y sarff a'm twyllodd, a bwyteais innau."

Myfyrdod rhan dau

Mae athrawiaeth pechod gwreiddiol yn ein dysgu bod pechod Adda ac Efa wedi llygru'r holl genedlaethau a'u dilynodd. Gwawdio neu'n wfftio'r athrawiaeth hon a wna'r byd seciwlar yn aml. Efallai bod yr iaith a'r delweddau gaiff eu defnyddio yn ymddangos yn hen ffasiwn a dieithr i ni heddiw (yn enwedig y neidr sy'n siarad!), ond prin fod unrhyw athrawiaeth yn fwy perthnasol i ni heddiw. Os ydym am gadarnhau tosturi radical, rhaid cydnabod ein bod ni i gyd â gogwydd at fod yn hunanol a hunan-ganolog, waeth pwy ydym ni, ble bynnag ydym ni, waeth pa mor sefydlog yw ein bywyd yn ymddangosiadol heddiw, ac mae hyn yn arwain at gwymp.

O'i chymryd ar ei phen ei hun, modd bynnag, mae athrawiaeth pechod gwreiddiol yn arwain at ysbrydolrwydd anghyflawn a chyfyng. Rhaid edrych arni ochr yn ochr ag athrawiaeth Gristnogol arall. Ym mhennod gyntaf Genesis, gwelir Duw yn ystyried yr hyn mae wedi'i greu, gan gynnwys y ddynoliaeth, a dywedir wrthym ei fod yn 'gweld bod hyn yn dda iawn'. Mewn geiriau eraill, ar un llaw mae athrawiaeth pechod gwreiddiol, ond ar y llaw arall mae athrawiaeth cyfiawnder gwreiddiol. Ni ddylid byth anwybyddu'r athrawiaeth hanfodol hon na chwaith ei diraddio o ran ei phwysigrwydd – mae'n cadarnhau ein bod ni i gyd, pob un a phawb, yn werthfawr, yn unigryw, yn anhepgor, ac yn rhai y mae Duw'n eu caru yn ddiderfyn.

Ac felly, yng nghyd-destun adferiad, fel ym mhob cyd-destun, rhaid cadarnhau ysbrydolrwydd pechod gwreiddiol a hefyd ysbrydolrwydd cyfiawnder gwreiddiol. I'r sawl ohonom sy'n ymwneud â gofal bugeiliol neu sydd ag aelodau o'r teulu neu ffrindiau mewn adferiad, mae athrawiaeth pechod gwreiddiol yn hanfodol i'n hatgoffa o'n ffaeledigrwydd a'r llinell denau sydd rhwng byw bywyd parchus a bywyd sydd ar chwâl. Os ydym yn ddigon dewr fel Cristnogion i wynebu'r ffaith, o feddu genynnau person arall ac o fod wedi cael magwraeth debyg iddo/iddi, yna byddai siawns dda y byddem yn ymddwyn fel y person hwnnw, ac o ganlyniad mae bron yn amhosib i ni anwybyddu cri'r briwedig, y dibynnol, y dioddefus, yr unig, y rhai sy'n ddibynnol ar alcohol, y pryderus, y digartref, y difreintiedig. Fel yr honnir i John Bradford, diwygiwr o Loegr, ei ddweud yn yr unfed ganrif ar bymtheg wrth weld criw o garcharorion yn cael eu harwain i'w dienyddio: "Oni bai am ras Duw, dyna lle fyddai John Bradford".

Tra bod athrawiaeth pechod gwreiddiol yn ein hatgoffa o'n ffaeledigrwydd, mae athrawiaeth cyfiawnder gwreiddiol yn ein hatgoffa o'r wreichionen ddwyfol sydd ym mhob person, waeth pa mor bell maent wedi teithio i dywyllwch y twnnel. Wedi'r cyfan mae ymgnawdoliad y Testament Newydd yn ein harwain i gydnabod ein bod, wrth ymateb i anghenion y rhai sydd yng ngafael dibyniaeth, caethiwed neu ar lwybr adferiad, yn ymateb i anghenion y Crist. Ceir cadarnhad o hyn yn Efengyl Mathew, "Yn wir, rwy'n dweud wrthych, yn gymaint ag ichwi ei wneud i un o'r lleiaf o'r rhain, fy nghymrodyr, i mi y gwnaethoch." Rhaid i fywyd y Cristion fod yn broses ymarferol o adnabod Iesu mewn pobl eraill, yn enwedig y rhai sy'n dioddef neu'n wynebu anawsterau.

Mae'r math o ysbrydolrwydd sy'n gweld Crist mewn pobl eraill yn ein cynorthwyo i gynnig y gobaith o ddechreuad newydd neu drawsffurfiad. Wedi'r cyfan, tra bod pechod gwreiddiol yn ein hatgoffa fod ein natur a'n magwraeth yn ddylanwad mawr ar ein bywyd, mae cyfiawnder gwreiddiol yn ein hatgoffa nad ydym yn gaethweision i'r ffactorau hyn. Nid robotiaid cymhleth ydym, wedi'n hualu i'n cefndir a'n genynnau. Tra'n bod yn cydnabod gwerth unigryw pob person, er eu natur ffaeledig a thoredig, rydym yn datgan nad creaduriaid gorffenedig ydym, yn bobl na all newid. Dengys yr atgyfodiad nad oes terfyn ar bosibiliadau Duw ac mae ynom y potensial i ddatblygu, tyfu a chael bywyd newydd. "Wele, yr wyf yn gwneud popeth yn newydd", medd llyfr y Datguddiad.

Ac felly mae ysbrydolrwydd tad trugarog y mab afradlon wrth wraidd yr alwad i fod yn Gristion. Byddwn yn aml yn cydymdeimlo â'r mab drwg yn y ddameg ac yn ofni weithiau ein bod yn

ymddwyn fel y mab hynaf cenfigennus. Ond mae Duw'n galw arnom i ymuno ag ef, y tad, wrth iddo redeg at hyd yn oed ei blant mwyaf colledig, mwyaf gwrthryfelgar i'w caru a'u croesawu. Mae angen i ni adeiladu teyrnas lle y bydd meibion afradlon yn teimlo bod iddynt groeso, lle na fydd unrhyw berson yn cael ei wrthod. Nid oedd Iesu'n troi ei gefn ar unrhyw un. Roedd yn croesawu pawb â breichiau agored, breichiau ar led ar ffurf croes.

Emyn 3: Cyfamod hedd, Cyfamod cadarn Duw (Navarre)

Gweddïau

Pan fydd yr arweinydd yn dweud y cyfarchiad: Arglwydd cariadus
gofynnir i'r gynulleidfa ymateb gyda'r geiriau: Bydd yn oleuni ar lwybr adferiad

Gweddïwn.

Arglwydd cariadus,
Bydd yn oleuni ar lwybr adferiad.

Pan fydd un ohonom yn colli gafael ar ei hunan-barch,
Arglwydd cariadus,
Bydd yn oleuni ar lwybr adferiad.

Pan fydd un ohonom yn siomi eraill,
Arglwydd cariadus,
Bydd yn oleuni ar lwybr adferiad.

Pan fydd un ohonom yn methu torri'r cylch,
Arglwydd cariadus,
Bydd yn oleuni ar lwybr adferiad.

Pan fyddwn ni'n methu deall sut ddaethom i'r pwynt hwn,
Arglwydd cariadus,
Bydd yn oleuni ar lwybr adferiad.

Pan fydd un ohonom yn gweld cyfyngu ar ein rhyddid,
Arglwydd cariadus,
Bydd yn oleuni ar lwybr adferiad.

Pan fydd un ohonom ni'n teimlo'r fath gywilydd fel na allwn feddwl yn glir,
Arglwydd cariadus,
Bydd yn oleuni ar lwybr adferiad.

Adferiad

Pan fydd un ohonom yn brwydro yn erbyn ein hewyllys,
Arglwydd cariadus,
Bydd yn oleuni ar lwybr adferiad.

Pan fydd un ohonom yn gwrthod cydnabod fod gennym ni broblem,
Arglwydd cariadus,
Bydd yn oleuni ar lwybr adferiad.

Pan fydd un ohonom yn meddwl nad oes ffordd yn ôl,
Arglwydd cariadus,
Bydd yn oleuni ar lwybr adferiad.

Pan fydd un ohonom ni'n meddwl "Wnaiff hyn ddim digwydd i mi – byth!"
Arglwydd cariadus,
Bydd yn oleuni ar lwybr adferiad.

A phan fydd un ohonom yn anghofio dy fod yn disgwyl amdanom i'n harwain ni o ba dywyllwch bynnag sy'n ein llorio,
Arglwydd cariadus,
Bydd yn oleuni ar lwybr adferiad.
Amen

Felly gweddïwn y geiriau a ddysgodd ein Gwaredwr Iesu Grist i ni:

Ein Tad, yr hwn wyt yn y nefoedd,
sancteiddier dy enw.
Deled dy deyrnas.
Gwneler dy ewyllys,
megis yn y nef, felly ar y ddaear hefyd.
Dyro i ni heddiw ein bara beunyddiol.
A maddau i ni ein dyledion,
fel y maddeuwn ninnau i'n dyledwyr.
Ac nac arwain ni i brofedigaeth, eithr gwared ni rhag drwg.
Canys eiddot ti yw'r deyrnas, a'r gallu, a'r gogoniant yn oes oesoedd.
Amen.

Emyn 4: Mi glywaf dyner llais (Gwahoddiad)

Y Fendith

Ac felly, bydded i oleuni Duw ein hamgylchynu,
Bydded i gariad Duw ein cofleidio,
I rym Duw ein diogelu,
I bresenoldeb Duw wylio drosom ni;
A bendith Duw hollalluog, y Tad, y Mab, a'r Ysbryd Glân a fo yn eich plith ac a drigo gyda chwi yn wastad. Amen
Ewch mewn tangnefedd i garu a gwasanaethu'r Arglwydd. Yn enw Crist. Amen

Emyn ychwanegol (os oes angen): Pan fwyf yn teimlo'n unig lawer awr (Ellers)

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â wynfordellisowen@adferiad.org

Ffôn: 07796464045

https://adferiad.org/services/cynnal/