



**STAFELL FYW CAERDYDD**

YN AGOR Y DRWS I FYWYD NEWYDD

**LIVING ROOM CARDIFF**

OPENING THE DOOR TO A NEW LIFE

# GWASANAETH SUL ADFERIAD

**28 HYDREF 2018**



[WWW.LIVINGROOM-CARDIFF.COM](http://WWW.LIVINGROOM-CARDIFF.COM)



## **NODIADAU AM Y GWASANAETH:**

1. Mae'r gwasanaeth mewn is-adrannau gyda chyflwyniad a diweddsglo. Mae pob adran yn cynnwys myfyrdod fel cyflwyniad, darlleniad o'r Beibl, amser tawel, gweddi ac emyn neu siant Taizé. Nid oes pregeth.
2. Mae'n bosibl y bydd yna eglwysi na all ddefnyddio'r gwasanaeth hwn ar 28 Hydref am ba bynnag reswm. Gellir defnyddio un o'r adrannau neu'r eiriolaeth mewn cyd-destunau eraill, e.e. grŵp gweddi, astudiaeth Feiblaidd neu gyfnod defosiynol byr mewn math arall o gyfarfod. Byddai'n briodol gwneud hyn ar unrhyw adeg yn ystod y deng niwrnod o 18 Hydref i 28 Hydref. Mae diwrnod Sant Luc ar 18 Hydref pan fyddwn yn gweddio dros bob agwedd o'r weinidogaeth iacháu.
3. Mae'r gwasanaeth yn fyfyrdodol. Cofiwch ei arwain yn araf ac yn fyfyrion. Argymhellir munud ar gyfer yr amser tawel. Mae'n amhosibl brasamcanu hyd cyfnod o dawelwch ond pa beth bynnag fyddwch chi'n ei ddefnyddio fel amserydd, gofalgwch na fydd yn cadw sŵn!
4. Cofiwch roi darn o bapur a phensil i bawb yn y gynulleidfa.
5. Mae'r rhifau wrth ochr yr emynau Cymraeg o Ganeuon Ffydd. Gellir cael y gerddoriaeth ar gyfer y siantau Taizé ar [www.taize.fr/en\\_article10308.html](http://www.taize.fr/en_article10308.html).
6. Gall aelodau o'r gynulleidfa gyflwyno'r darlleniadau a'r gweddiau.



## CYFLWYNIAD

**Arweinydd:** Croeso i'r gwasanaeth hwn sy'n nodi Sul Adferiad. Mae fframwaith y gwasanaeth wedi ei seilio ar Raglen y Deuddeng Cam, sydd wedi bod yn sylfaen adferiad, beth bynnag oedd achos y cyflwr, i nifer fawr o bobl.

Mae'r rhaglen yn rhannu ffurf a phatrwm gyda llwybrau ysbrydol erall, a'r pedair elfen gyffredin yn ffurfio'r pedair adran sydd i'r gwasanaeth hwn.

1. Yn gyntaf, byddwn yn ystyried ein diffyg grym dynol a'n gwendid.
2. Yna byddwn yn troi at Dduw, sef yr unig un a all faddau a'n hachub.
3. Bydd y drydedd adran yn ein helpu i ystyried sut i dyfu ac i ddyfnhau ein perthynas gyda Duw.
4. Yn olaf, byddwn yn ystyried beth yw ystyr ein perthynas gyda phobl eraill a gyda byd Duw.

Rhoddwyd i chwi bensil a darn o bapur. Yn ystod y cyfnodau o dawelwch efallai y carech nodi y syniadau a'r heriau bydd Duw yn ei roi i chi. Bydd yr hyn a ysgrifennwch rhyngddoch chwi a Duw, ac ni fydd yn cael ei rannu gydag unrhyw un arall, oni bai eich bod yn dewis gwneud hynny gyda pherson y byddwch yn ymddiried ynddo/i. Bydd pwy bynnag fydd yn defnyddio Rhaglen y Deuddeg Cam, ynghyd â phwy bynnag fydd yn tystio ei fod yn ddilynwyr Iesu, angen meddwl a chalon agored i'r Ysbryd Glân. Felly gweddiwn drwy ddweud:



**STAFELL FYW CAERDYDD**

YN AGOR Y DRWS I FYWYD NEWYDD

**LIVING ROOM CARDIFF**

OPENING THE DOOR TO A NEW LIFE

Arglwydd Dduw, ein Tad nefol,. Rwynt yn Dduw sy'n ein rhyfeddu ac yn ein harwain i fannau annisgwyl. Dyro i ni yr Ysbryd Glân ac arwain ein meddyliau a'n calonnau i'th wirionedd, a dyro i ni'r gwroldeb i fynd lle byddi yn ein harwain. Gweddiwn yn enw Iesu, Amen.

### ***Eryn:***

O Dduw, rho im dy Ysbryd (580) *neu*

Distewch, cans mae presenoldeb Crist (600)

### ***Neu siantau Taisé:***

F'enaïd, mola'r lôr, bendithia'i enw gwiw,

F'enaïd, mola'r lôr, bendithia'i enw gwiw,

---

## **RHAN 1 - CYDNABYDDWN EIN GWENDID**

***Arweinydd:*** Man cychwyn adferiad a phob adnewyddiad personol neu droëdigaeth yw cydnabod ein bod heb rym, yn wan ac yn bechaduriaid. Dywed Cam 1, "Cyfaddefwn ein bod yn ddi-rym dros ein cyflwr, a bod ein bywydau allan o reolaeth". Bydd synhwyro nad yw popeth yn iawn yn rhagflaenu pob newid, a gall y cyfnod fod yn llawn dioddefaint arswydus. Mae'n bwysig dod o hyd i rywun y gallwn rannu ein cythrwfl gyda hwy. Bydd ffrind sensitif yn medru esmwytho'r boen a'n cynorthwyo i ddadansoddi'r sefyllfa. A ydych wedi profi cythrwfl fel hyn? Ai dyma fan cychwyn eich adferiad o'r ddibyniaeth, neu o ffordd o fyw sydd wedi gwrthod Duw? A wnaeth hyn rhagflaenu



**STAFELL FYW CAERDYDD**

YN AGOR Y DRWS I FYWYD NEWYDD

**LIVING ROOM CARDIFF**

OPENING THE DOOR TO A NEW LIFE

penderfyniad a newidiodd eich ffordd o fyw?

Gwyddai'r Apostol Paul am gythrwfl mewnol. *Rhufeiniaid 7: 14-25.*

## TAWELWCH

Arglwydd Dduw, cydnabyddwn ein bod yn ddi-rym a'n bod mewn gwendid. Gwyddom na allwn newid ein hunain. Gwyddom na allwn newid llawer o bethau yn ein byd sy'n groes i'th ewyllys di. Gyda Sant Paul, rydym am wneud yr hyn sy'n iawn a chael ein trawsnewid, ond rydym yn methu. Helpa ni i weld yn gliriach ac i gydnabod y gwirionedd amdanom ein hunain, a cheisio'r dewrder i dderbyn ein hunain.

Gweddiwn gyda'n gilydd:

**Dad nefol, y mae pob calon yn agored i ti. Ni allwn guddio un dim oddi wrthyt. Glanha ni â fflam dy Ysbryd Glân er mwyn inni dy garu a'th addoli'n ffyddlon, trwy Iesu Grist ein Harglwydd. Amen.**

### **Emyn:**

Pererin wyf mewn anial dir (682) *neu*

Ti yw'r hwn sy'n gwrando gweddi (700)

### **Neu siant Taizé:**

O Arglwydd Crist, rho im dy oleuni,

Nid ofnaf ansicrwydd y tywyllwch du,

O Arglwydd Crist, rho im dy oleuni,

Tyrd i'm calon, tyrd ataf i.



---

## **RHAN 2 - MAE DUW YN CARU, DERBYN A MADDAU**

**Arweinydd:** Mewn unrhyw sefyllfa o wendid, yr unig un a all ein cynorthwyo yw Duw. Byddwn yn aml yn rhoi ein hymddiriedaeth yn unrhyw un neu unrhyw beth nad yw'n Dduw. Bydd yr adict yn ymddiried mewn alcohol, cyffuriau, gamblo, rhyw neu beth bynnag yw ei ddibyniaeth. Bydd pob un, ar ryw adeg neu'i gilydd, yn rhoi rhywbeth arall yn lle Duw, boed yn berson, neu yrfa, cartref, ennill cyfoeth fod yn berchen ar eiddo, ceisio enwogrwydd neu chwilio am ganmoliaeth pobl eraill. Bydd Cam 2 yn cydnabod mai dim ond grym sydd yn fwy na ni ein hunain sy'n medru adfer ein bywydau cythryblus i fod yn ei iawn bwyll. Yn Cam 3 penderfynwn drosglwyddo bopeth sydd gennym i Dduw gan gynnwys ni ein hunain. Bydd camau 4-9 yn nodi canlyniadau ein hymrwymiad i Dduw. Bydd hyn yn cynnwys archwiliad trylwyr, cyffesu popeth a aeth o'i le yn ein bywydau a gofyn i Dduw ein newid gan wneud iawn i bawb rydym wedi achosi drwg iddynt.

Y term traddodiadol a ddefnyddir gan Gristnogion yw troëdigaeth. I rai gall hyn fod yn chwyldro sydyn a thrawmatig. I eraill, bydd yn broses hir ac araf. Sut bynnag bydd yn digwydd, bydd yn arwain at newid cyfeiriad ac ymrwymiad llwyr o'n hunain i gariad Duw yng Nghrist. Mae'n gydnabyddiaeth bod y gwir Dduw yn ein caru, ein derbyn fel ag yr ydym, ac yn maddau popeth sydd yn groes i'w ewyllys. Myfyriwch ar eich troedigaeth. A oedd yn ddigwyddiad sydyn neu'n broses raddol, yn ddigwyddiad diweddar neu amser maith



**STAFELL FYW CAERDYDD**

YN AGOR Y DRWS I FYWYD NEWYDD

**LIVING ROOM CARDIFF**

OPENING THE DOOR TO A NEW LIFE

yn ôl? A ydych yn siwr fod Duw yn eich caru, yn eich derbyn ac yn maddau i chi? *Rhufeiniaid 8: 28, 35-39*

## **TAWELWCH**

Ceisiwch yr Arglwydd tra gellir ei gael;

**Galwch arno tra bydd yn agos.**

Gadawed y drygionus eu ffyrdd

**A'r anghyfiawn eu meddyliau.**

Dychwelwch at yr Arglwydd, a fydd yn trugarhau;

**At ein Duw, a fydd yn maddau yn helaeth.**

**Hollalluog a thrugarog Dduw, yr ydym wedi pechu yn dy erbyn ar feddwl, gair a gweithred. Nid ydym wedi dy garu â'n holl galon; nac wedi caru eraill fel y mae Crist yn ein caru ni. Y mae'n wir ddrwg gennym. Yn dy drugaredd, maddau inni. Cynorthwya ni i ddiwygio ein bywydau; fel y byddwn yn ymhyfrydu yn dy ewyllys ac yn rhodio yn dy ffyrdd, er gogoniant i'th enw. Amen.**

Bydded i Dduw hollalluog, sy'n maddau i bawb sy'n wir edifeiriol, drugarhau wrthy ch/wrthym a'ch/a'n rhyddhau o bechod, eich cadarnhau mewn daioni a'ch/a'n cadw yn y bywyd tragwyddol, trwy lesu Grist ein Harglwydd. Amen.

### ***Eryn:***

Dyma gariad fel y moroedd (205) *neu*

Mae Duw yn llond pob lle (76)



**STAFELL FYW CAERDYDD**

YN AGOR Y DRWS I FYWYD NEWYDD

**LIVING ROOM CARDIFF**

OPENING THE DOOR TO A NEW LIFE

## **Neu siant Taizé:**

Yr lôr yw ein gwawr, ein gwawr a'n lachawdwr  
yn Nuw mae'n ffydd, yn Nuw mae'n ffydd.

---

## **RHAN 3 – TYFU YN NUW**

**Arweinydd:** Bydd gwir adferiad, newid, gwir dröedigaeth, yn broses barhaol, rhaid adnewyddu'r broses adferiad yn ddyddiol. Yn Cam 10, mae'r person mewn adferiad yn parhau i arolygu ei fethiannau ac yn eu cydnabod. Ceir tair rhan i Gam 11. Y rhan gyntaf yw ymrwymiad drwy weddi a myfyrdod i dyfu mewn cyswllt cyson gyda Duw. Bydd yr ail ran yn ymrwymiad drwy weddi er mwyn deall meddwl Duw, ac yn y trydydd rhan ceir ymrwymiad drwy weddi, i geisio grym Duw i gyflawni ei ewyllys.

Nid dyna yr unig ymrwymiad dyddiol gan berson sydd mewn adferiad. Mae yn batrwm tyfiant i bawb sy'n cyflwyno ei hun i Dduw, ble bynnag y man dechrau.

Pan fyddwn yn cychwyn ar bererinod o fod yn ddisgyblion i Grist, bydd angen adolygu ein bywyd yn gyson. Yn ein gweddïau o gyffes, ymddiriedwn yng nghariad a maddeuant Duw a ddaw trwy Iesu Grist. Mewn gweddi a myfyrdod, ac mewn sawl modd arall, sy'n cynnwys dysgu, darllen ysbrydol, a threulio amser gydag eraill sydd ar yr un daith, byddwn yn dod yn agosach at Dduw. Wrth i ni ddod i adnabod





**STAFELL FYW CAERDYDD**

YN AGOR Y DRWS I FYWYD NEWYDD

**LIVING ROOM CARDIFF**

OPENING THE DOOR TO A NEW LIFE

Duw yn well, byddwn yn medru deall ei ewyllys, adnabod ei ewyllys a gofyn am ei rym i gyflawni ei ewyllys.

Ym mha ffordd fyddwch chi'n datblygu eich perthynas gyda Duw?  
*Effesiaid 4: 14-20*

## **TAWELWCH**

Hollalluog Dduw, ti yn unig all ddod â threfn i chwantau a serchiadau afreolus y ddynoliaeth bechadurus: dyro ras i'th bobl i garu dy orchmynion a deisyfu dy addewidion; fel, yn aml droeon y byd hwn, y sefydlir ein calonnau'n ddiogel lle mae gwir llawenydd i'w gael, trwy Iesu Grist ein Harglwydd. Amen.

### **Gweddiwn:**

**Cymer Arglwydd, ein rhyddid. Derbyn fy nghof, fy neall, a'm holl ewyllys. Mae popeth sydd gennyf yn rodd gennyf ti. Dychwelaf y cyfan i ti ac ildio'n llwyr i ti wneud yn ôl dy ewyllys. Dyro i mi yn unig dy gariad a'th ras, fel y byddaf yn gyfoethog ynddynt ac heb angen i ofyn am fwy. Amen.**

### **Emyn:**

Arglwydd Iesu, dysg i'm gerdded (710) *neu*

Abba Dad, O gad i'm fod (802)

### **Neu siant Taizé:**

I'th ofal di, fy Ngheidwad, rhof iti'n llawen fy einioes,

I'th ofal di, fy Ngheidwad, rhof iti'n llawen fy einioes,



---

## RHAN 4 – CARU BYD DUW

**Arweinydd:** Mae cariad yn brofiad i'w rannu a phan fyddwn yn gwybod beth yw cariad a grym adnewyddol Duw, mae'n galw arnom i'w rhannu gydag eraill. Mae Cam 12 yn ymrwymiad i rannu gyda'r sawl sy'n gaeth i'r amrywiol gyflyrrau, beth yw'r iachad a'r rhyddid sy'n dilyn Cam 12. Bydd y 12 Cam yn dod â deffrôad ysbrydol a bydd rhannu'r profiad o ddilyn rhaglen y 12 Cam yn helpu eraill sydd mewn caethiwed i gyflyrrau i ddarganfod y newidiad a geir yn Nuw. Drwy bwer Duw, byddwn yn symud o'n cyflwr pechadurus ac anhrefn ein bywyd tuag at y bywyd cyflawn, a gweld pa fodd y gallwn rannu hynny gydag eraill. Dyma'r llwybr y bydd pawb sy'n profi troëdigaeth yn ei gerdded, os yn glwm i'r cyflyrrau hyn a'i peidio. Dyma beth yw gwasanaethu, a bydd y modd y byddwn yn gwasanaethu yn dibynnu ar y doniau, y profiadau a'r dyheadau sydd gennym. Bydd Duw yn galw ar bob un o'r moddau hyn i'w wasanaethu. Mae pob un ohonom yn unigryw, ac mae ein gweinidogaeth i wasanaethu yn unigryw hefyd. Bydd Duw yn ein defnyddio i ddwyn ei gariad a'i iachâd i eraill, ym mha fodd bynnag sydd yn fwyaf addas i ni.

*1 Ioan 4: 7-21*

## TAWELWCH

Gweddïwn gyda'n gilydd:

**Hollalluog Dduw, yng Nghrist yr wyt yn gwneud popeth yn newydd: trawsffurfia dlodi ein natur â chyfoeth dy ras, ac yn**



**STAFELL FYW CAERDYDD**

YN AGOR Y DRWS I FYWYD NEWYDD

**LIVING ROOM CARDIFF**

OPENING THE DOOR TO A NEW LIFE

**adnewyddiad ein bywydau gwna'n hysbys dy ogoniant nefol,  
trwy Iesu Grist dy Fab ein Harglwydd. Amen.**

### **Emyn:**

Dwed a flinaist ar y gormes (837) *neu*

Agor di ein llygaid Arglwydd (841)

### **Neu Siant Taizé:**

Cyfiawnder a heddwed yw teyrnas ein Duw, mwynhâd yn yr Ysbryd Glân  
Tyrd lôr, ac agor i ni byrth aur dy deyrnas.

---

## **CRYNHOI**

**Arweinydd:** Rydym wedi ystyried y llwybr adferiad y bydd yr adict yn  
ei gerdded, ac ar sut bydd hynny yn cyfeirio bywyd y sawl sy'n ymroi  
i Dduw. Down yn awr ynghyd ein myfyrdodau mewn gweddi dros  
bawb sydd ar lwybr adferiad, dros bawb sy'n byw drwy gariad Duw a  
thros bawb sydd angen cariad Duw

Dyma'r ymateb i'n heiriolaeth:

**Pawb: Cymorth ni i wybod ac i wneuthur dy ewyllys**

Arglwydd Dduw, gweddiwn y byddi'n ein rhyddhau o rywau  
caethiwed o bob math. Iachâ deuluoedd pawb sy'n gaeth, a hwythau  
wedi profi niwed yn eu bywydau. Cryfha y sawl sy'n gweithio yn  
yr Stafell Fyw i geisio cynorthwyo'r adict ar hyd llwybrau adferiad.  
Dydo iddynt yr adnoddau sydd eu hangen arnynt, yn ysbrydol,



**STAFELL FYW CAERDYDD**

YN AGOR Y DRWS I FYWYD NEWYDD

**LIVING ROOM CARDIFF**

OPENING THE DOOR TO A NEW LIFE

yn ymarferol ac yn ariannol. Gweddïwn dros y canolfannau yng Nghaerdydd, Caerfyrddin a Chaernarfon, a dros CAIS, sef y cwmni sy'n goruchwyllo'r Stafell Fyw.

**Pawb: Cymorth ni i wybod ac i wneuthur dy ewylllys.**

Arglwydd ein Duw, gweddïwn y byddi'n rhyddhau pawb o'r caethiwed i bwer, cenfigen, cyfoeth, statws a hunan-fudd. Gweddïwn am ^ heddwch, lle gwelir y nodweddion hyn, sy'n arwain at wrthdaro a thrais, ar waith. Gweddïwn dros ..... (enwch ardal lle mae gwrthdaro ar hyn o bryd). Bydded i bawb sydd â dylanwad dros fywydau eraill, boed mewn gwleidyddiaeth, masnach neu wasanaethau cyhoeddus, adnabod dy gariad di a phâr iddynt drin eraill gyda chariad a pharch.

**Pawb: Cymorth ni i wybod ac i wneuthur dy ewylllys.**

Arglwydd Dduw, mae ein budd hunanol yn bygwth dinistrio dy fyd. Dyro i ni y gras i droedio'n ofalus, ac i arfer parch at bopeth byw, i ofalu am y tir fel y bydd pobl yn medru cael yr hyn sydd ei angen nawr ac i'r dyfodol.

**Pawb: Cymorth ni i wybod ac i wneuthur dy ewylllys.**

Arglwydd Dduw, gweddïwn dros bobl o ffydd, i'r sawl sy'n gwybod fod gwir grefydd yn ymwneud â chariad a iachâd. Cryfha pawb sy'n ceiso byw mewn cariad. Tynn ni'n agosach at ein gilydd a llenwa ni gyda'r



**STAFELL FYW CAERDYDD**

YN AGOR Y DRWS I FYWYD NEWYDD

**LIVING ROOM CARDIFF**

OPENING THE DOOR TO A NEW LIFE

cariad rwyf am i ni ei rannu gydag eraill.

### **Pawb:** Cymorth ni i wybod ac i wneuthur dy ewyllys.

Mewn ymddiriedaeth a hyder llwyr yn dy gariad, gweddiwn y weddi a ddysgodd Iesu i ni :

Ein Tad, yr hwn wyt yn y nefoedd...

### **Emyn:**

A ddoi di i'm dilyn i (801) *neu*

Un cam bach ar hyd y byd yr af (800)

### **Neu Siant Taizé:**

Canmolwch enw'r Arglwydd, holl bobloedd y ddaear lawr;

Canmolwch enw'r Arglwydd, holl bobloedd y ddaear lawr.

**Arweinydd:** Boed i Dduw'r tangnefedd, yr hwn a ddug yn ôl oddi wrth y meirw ein Harglwydd Iesu, eich/ein cyflawni â phob daioni er mwyn i chwi/ni wneud ei ewyllys ef: a bendith Duw hollalluog, y Tad, y Mab, a'r Ysbryd Glân a fo yn eich/ein plith ac a drigo gyda chwi/ni yn wastad. Amen.



**STAFELL FYW CAERDYDD**

YN AGOR Y DRWS I FYWYD NEWYDD

**LIVING ROOM CARDIFF**

OPENING THE DOOR TO A NEW LIFE

---

## CYDNABYDDIAETHAU

Hawlfraint (h) Gwasg yr Eglwys yng Nghymru yw *Gweddi Ddyddiol 2009* (yn cynnwys *Trefn Gwasanaethau Ychwanegol y rhoddwyd iddynt y teitl Boreol a Hwylol Weddi 2009*) y cynhwyswyd deunydd ohono yn y gwasanaeth hwn.

Mae'r gwasanaeth hwn yn cynnwys rhannau o'r *Ffur ar gyfer y Cymun Bendigaid 2004* hawlfraint (h) Gwasg yr Eglwys yng Nghymru 2004

Colectau hawlfraint (h) Gwasg yr Eglwys yng Nghymru

Paratowyd y gwasanaeth hwn gan y Parchedig Margaret Le Grice a chyfieithwyd gan y Parchedig Denzil I John (ar wahân i'r rhannau o Wasanaethau'r Eglwys yng Nghymru).