GWASANAETH AR GYFER AIL SUL ADFERIAD

CYNGOR CYMRU AR ALCOHOL A CHYFFURIAU ERAILL

Hydref 6ed 2013

CYFFWRDD YMYL EI WISG

Arweinydd

Mae Sul Adferiad yn ein hatgoffa bod pawb yn ddibynnol ar rywbeth er mwyn cadw balans bywyd ac ymdopi â'i brofiadau. Y mae crac o ryw fath ymhob un ohonom, a hwnnw weithiau yn ein baglu neu'n ein rhwystro rhag byw'n llawn. I rai, y mae teimlo'n annigonol ar gyfer wynebu bywyd a'i ofynion yn drech na nhw. Mae ffoi at gyffuriau neu alcohol yn alluogwr dros dro sy'n troi'n ddibyniaeth ac felly'n garchar creulon yn hytrach na rhyddid hyderus. I fyfyrio ar y materion hyn heddiw byddwn yn ystyried y wraig estynnodd ei llaw yng nghanol y dyrfa i gyffwrdd â gwisg Iesu Grist. Ond yn gyntaf gadewch i ni weddïo.

Gweddi

O Dduw, Ein Tad nefol, ynot Ti y mae'r bywyd llawn a chyfan, yr wyt fel llawnder bywyd yr haf ac yn estyn atom gyda gostyngeiddrwydd gwas yn barod i'n cyffwrdd â grym dy gariad a'n gwneud yn gyfan, gan faddau ein ffolineb a'n breuder. Dyro i ni deimlo dy gyffyrddiad wrth i ni dy addoli'r munudau hyn. Ymunwn gyda'n gilydd a chyda'r greadigaeth oll i roi mawl a chlod a gogoniant i Ti ffynhonnell ein bod a gwraidd ein bywyd .

Cydadrodd gweddi'r Arglwydd

Emyn: 'Pan fwyf yn teimlo'n unig lawer awr…' C. Ff. 758

Darllen am yn ail

Hen Destament : Salm 23

Testament Newydd Luc 8 : 41-48

Arweinydd: Ar gyfer ein myfyrdodau heddiw ystyriwn

1 Y Wraig

2 Y weithred

3 Y canlyniadau

Pwy oedd y wraig? (Y Wraig)

Ni wyddom ei henw, na'i thras, na'i chefndir nac o ba le y daeth. Gwraig gyffredin oedd, ymysg eraill 'yn y dorf", o bosibl wedi clywed am Iesu neu ei weld o'r blaen ac am fentro ato. Gwraig ddienw ydoedd wedi dioddef llif gwaed ers 12 mlynedd. Bu'n ddibynnol ar ofal llu o feddygon - gymaint oedd ei hawydd am wellhad ac arferiad. Ond ni chafodd hynny er gwario ei holl arian arnynt. Gwraig yn estyn ei llaw am ryddhad ydoedd. Yn wir, roedd rhyw stigma oesol mewn llif gwaed. Yn draddodiadol roedd Lefiticus 15:25-27 wedi gosod y sail. *(Gall rhywun o'r gynulleidfa ddarllen yr adnodau hyn.)*. Felly nid yn unig yr oedd person â llif gwaed ganddi yn halogedig ac yn aflan ond yr oedd popeth a gyffyrddai o ganlyniad yn cael ei heintio - dillad a phobl. Ni fyddai neb am fod yn agos ati rhag ei chyffwrdd. Mae'n amlwg fod 'estyn ei llaw' yn arwydd o wraig wedi hen ddiflasu, yn cael ei llorio gan ei chyflwr ac yn chwilio am waredigaeth.

Mor bwysig yw sylweddoli na wyddom hyd yn oed enw'r wraig hon. Mor aml y cawn Iesu'n ymwneud â'r dienw. *Gwraig* oedd wrth ffynnon Jacob, *gwas* oedd gan y canwriad, *gwraig* o'r dref yn nhŷ'r Pharisead, *gŵr* ag ysbryd aflan arno, *gwraig* wrth ffynnon Jacob.. Mae enwau gan rai o gymeriadau'r efengylau- e.e. *teulu* Bethania, Saceus, Jairus ac ati. Roedd y rhain yn bobl adnabyddus neu ymysg ffrindiau Iesu. Ond y mae diddordeb Iesu llawn gymaint yn y dinod, y dienw a'r disylw Does neb yn rhy ddisylw, ymylol na gwrthodedig iddo ef ymddiddori ynddynt. Peidied neb byth â meddwl eu bod y tu hwnt neu y tu draw i gyrraedd cariad Duw. Ond rhaid cofio hefyd fod hon yn estyn ei llaw allan - mae hi, er yn swil ac yn ofnus, yn gweld trueni ei chyflwr ac yn dyheu am ryddhad ac adferiad. Pan fo bywyd yn anialwch neu'n ymddangos fel pe'n uffern, mae estyn llaw yn gri calon, yn ddyhead mewnol dwfn am waredigaeth gan ymestyn at yr Un sydd y tu hwnt a thu draw i ni'n hunain ond mae'r cam cyntaf yn ein dwylo ni. O gofio darlun enwog Holman Hunt, mae'r glicied ein hochor ni i'r drws.

Meddai John Roberts:

Pan fyddo beichiau bywyd yn trymhau
a blinder byd yn peri i'm lesgau
gwn am y llaw a all fy nghynnal i
â'i gafael ynof er nas gwelaf hi

Stori o brofiad y Stafell Fyw

O'r gynulleidfa: Stori Mai – problemau gyda bwyd

Mi 'nes i bopeth yn y cyfnod yma i drio 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 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 rhoddi fy mywyd ar 'hold' am 4 mis...Mi wynebais fy holl ofnau am y tro cyntaf erioed. Mi sylweddolais fy mod i'n sal, a mod i angen help; ac mi ofynnais am yr help yna, a'i gael. (Gwefan CCACE)

O'r gynulleidfa: Stori Jim

Roeddwn bellach wedi fy nhrechu'n llwyr, fel yr oeddwn yn fodlon gwneud unrhyw beth i gael gwellhad, ac yn barod i wrando ac i ystyried fod iachad yn bosib drwy ffydd a chred mewn bywyd ysbrydol, a fod yna bwer goruwch na fi a all fy helpu os y byddwn yn gofyn am hynny, gallwch ei alw'n Dduw os mynnwch. Roeddwn i wedi methu ar ben fy hun, roedd hynny'n sicr, yn bendant roedd angen cymorth o'r tu allan, arnaf. Ar y dechrau rhoddais fy ffydd yn y Stafell Fyw ac yn fy ngyfeillion oedd yn ceisio gwellhad yn yr un modd â fi.....Dechreuais dderbyn a chredu fod 'na bwer a grym ysbrydol yn gofalu drostof a Fo bellach sy'n cael gwared o fy ofnau a fy ansicrwydd os yr ydw i'n rhoi'r cyfan yn ei ofal..... *(gwefan CCACE)*

Gweddi

Bendigedig wyt Ti, O Arglwydd ein Duw am i Ti yn dy drugaredd ymddiddori yn dy bobl heb gyfrif na statws, nac enw, na thras na chefndir. Yn Iesu gwelwn dy gariad yn ymestyn at unigolion ble maent a phwy bynnag ydynt ar daith bywyd. Dathlwn dy gariad hael; llawenhawn ynot ac yn ein llawenydd cofiwn am.*(gellir ychwanegu yma enwau rhai yr eiriolwn drostynt....) Amen*

Emyn : Pan fwy'n cerdded drwy'r cysgodion.. C Ff 772

Beth wnaeth y wraig (Ei gweithred)

Estyn ei llaw i gyffwrdd ymyl gwisg Iesu, agor y glicied, dyna a wnaeth a hynny'n arwydd nid yn unig o'i dyhead dwfn am adferiad ond hefyd o'i ffydd yn Iesu. Nid bod y ffydd honno'n gref a chadarn. Dichon nad oedd fawr mwy na dweud 'Dwi wedi clywed am hwn a'r hyn y mae'n medru ei wneud, mi rof i gynnig arno' a daeth o'r tu cefn gan gyffwrdd yn ymyl ei wisg. Nid oedd yn dymuno gwneud ffŷs na ffwdan - dod o'r tu cefn a chwilio'i chyfle'n dawel. Ac nid oedd hynny'n newydd gan fod yn yr Ysgrythur ac yn yr hen fyd enghreifftiau o ddynion arbennig â phŵer neilltuol ganddynt y byddai pobol wrth gyffwrdd â hwy neu â'u dillad yn cael adferiad. Roedd sôn am rywrai'n cael adferiad hyd yn oed wrth *weld* Abraham. Mae'n bosibl bod yma elfen ofergoelus, *cyffwrdd â gwisg??* Ond y tu cefn i hynny roedd disgwyliad - *efallai, efallai?* Os bychan y ffydd, mi roedd yn ddigon i dynnu sylw Iesu gan iddo synhwyro i rywbeth ddigwydd ac i egni fynd oddi wrtho.

Ar Sul Adferiad oedwn i fyfyrio ar bwysigrwydd ffydd. Er cydnabod bod elfen ofergoelus yn y cyffwrdd oherwydd nid cyffwrdd y wisg ddaeth â'r adferiad ond yn hytrach grym Iesu. Y mae iddi nesáu a chyffwrdd yn arwydd o ffydd, yn arwydd o ddirnadaeth fod mwy na pherson cyffredin yma sydd â'r gallu ganddo i wneud gwahaniaeth a'i hadfer.

Ymgom

Llais 1 Be ydy'r ffydd 'ma mae pobol yn sôn gymaint amdano. Perthyn i fyd crefydd y mae o'n 'te?

Llais 2 Wel ie a nage. Mae yna dîm o feddygon acw sy'n trin afiechydon y galon. Maen nhw wedi cael enw da a rhai'n dweud eu bod yn gwneud gwyrthiau. Mae'u llwyddiant nhw wedi mynd ar led ac mae gan bobl ffydd ynddyn nhw.

Llais 3 Be wyt ti'n ddweud ydy bod yna ddigon o dystiolaeth i bobl drystio'r tîm hwn?

Llais 1 Ie, enghraifft arall ydy'r Stafell Fyw – sy'n gymuned adfer ar gyfer unrhyw un sydd am fentro cymryd y cam cyntaf i ddelio â'u dibyniaethau neu wrth geisio datblygu a chynnal adferiad. Maent hefyd yn croesawu ac yn darparu cyngor a chefnogaeth i aelodau'r teulu, partneriaid neu ffrindiau sydd hefyd yn aml yn cael eu heffeithio gan y problemau hyn.

Llais 2 Ai ffydd felly ydy bod ni'n gwybod digon i fentro.

Llais 1 Ie, mae yna dystiolaeth

Llais 3 O, ro'n i wedi meddwl bod ffydd yn golygu bod ni'n gwybod yr ateb i bob cwestiwn

Llais 1 Na, rhywbeth sy'n tyfu efo profiad ydy ffydd wrth weld fod y dystiolaeth yn saff a diogel. Ond mae'r mentro'n bwysig, wir yn fan cychwyn.

Llais 3 Wyt ti'n meddwl felly fod yna rywbeth o gwmpas Iesu o Nasareth, hwyrach yr hanes amdano neu'r profiad ohono wedi cyffwrdd y ddynes cyn iddi hi gyffwrdd ei wisg?

Llais 1 Siŵr bod hi'n gwybod rhywbeth amdano i fentro cyffwrdd ei wisg a'r clywed amdano yn fan cychwyn a'r mentro yn arwydd o'i ffydd.

Llais 2 ...Felly, roedd yna rywbeth yn hanes y wraig y gallai Iesu gydio ynddo a'i hawydd i fentro a dyna pam y dywedodd dy ffydd a'th iachaodd nid y cyffwrdd â'r wisg.

Llais 3 Wela i, awydd, gweld, teimlo, profi dyma eiriau cychwyn ffydd ac yn y fanna mae gwella neu adferiad yn dechrau.

Arweinydd

Mae Luc am ddweud wrthon ni drwy'r hanes hwn fod yna dystiolaeth i ni ddechrau sylweddoli pwy yw Iesu fel y gallwn ddechrau ymddiried ynddo, yn enwedig o'i gysylltu â iachau merch Jairus a chofio hefyd fel y bu Iesu yn dysgu'r torfeydd mai Fo sy'n adfer bywydau drylliedig am fod egni cariad Duw ei hun yn llifo drwyddo ac yn cyrraedd pobl. Dyma'r grym sy'n llifo drwyddo ac yn adfer hunan barch ac urddas, yn iachau hen ddoluriau a'n gwneud yn gyfan. Mi gofiwch eiriau Williams Pantycelyn,

'Does gennyf ond dy allu mawr i'm nerthu i fynd ymlaen
dy iachawdwriaeth yw fy ngrym a'm concwest i a'm cân'

Gweddi

Bendigedig wyt Ti O Arglwydd ein Duw. Dangosaist i ni fod pob un yn cyfrif ac o fewn radar dy gariad, mai dy fwriad yw ein hadfer bob un i'r person llawn dwf a chwbl aeddfed welwn yn Iesu - beth bynnag yw'r crac neu'r diffyg sydd ynom. Bendigedig wyt Ti yn Iesu, croeshoeliedig ac atgyfodedig, nerth ein bywyd a gobaith ein gwneud yn gyfan. Amen.

Canlyniadau gweithred y wraig

Y canlyniad cyntaf, wedi dod i gyffyrddiad â Iesu oedd atal y gwaedlif ac felly adferiad corfforol.- symud y baich, diddymu'r cywilydd, rhyddhau'r person. Ond fe ddigwyddodd rhywbeth i Iesu hefyd, oherwydd yn wahanol i 'wneuthurwyr rhyfeddodau' eraill yr oedd Ef wedi teimlo egni yn llifo ohono ac felly holodd pwy â'i cyffyrddodd - mater o embaras i'r wraig oedd gorfod cydnabod ar ei gliniau ger bron y dyrfa ac egluro ei rhesymau. Mae'r Iesu am sefydlu perthynas bersonol â'r wraig hon - nid mater o rannu ei nerth a'i egni yma ac acw ydoedd ond ymateb i angen, neu ffydd person cwbl ddinod gan fod hon hefyd yn un o blant Duw. O ganlyniad cawn y cyfarchiad -'Fy merch'. Cafodd y dinod enw a statws, safle ac anrhydedd ac aeth ar ei thaith - dos mewn tangnefedd. Hynny yw, dos yn dawel dy feddwl a'th galon wedi'r poen a'r gwarth. A dyna'r adferiad yn gyfan.

Llais o'r gynulleidfa

Trwy'r llif gwaed ac ar wahân i unrhyw boen a ddioddefodd, roedd wedi colli ei hunan barch, a'i pherthynas ag eraill yn ei chymuned ond yr oedd ei

hadferiad wedi adfer ei pherthynas â hi'i hunan. Doedd dim yn rhaid swatio, teimlo'n euog ac annifyr, yn unig a gwrthodedig mwyach - cafodd ei hadfer.

Llais o'r gynulleidfa

Trwy'r llif gwaed cafodd ei hysgymuno yn ei 'haflendid' rhag iddi heintio eraill. Roedd bod yn wrthodedig ac unig ac euog yn feichiau anodd eu dwyn - yn enwedig am ei bod wedi ceisio adferiad o gyfeiriad meddygon y dydd. Ond bellach câi rodio'n rhydd a hyderus ac adfer perthynas â ffrindiau a chydnabod. Cafodd ei hadfer yn ei chymuned i fywyd newydd fel person cymeradwy.

Llais o'r gynulleidfa

Ond mae'r gair 'merch' yn dangos perthyn agos ac o gofio pwy yw Iesu a'i neges o dderbyniad drwy gariad Duw, mae'n dynodi perthyn i Dduw, wedi ei hadfer o'i gwendid a'i haflendid i fod yn ferch ac felly'r adferiad yn gyfan, y perthyn yn grwn - iddi ei hun, i'w chymdeithas a'i chydnabod ac i Dduw. Does ryfedd iddo ddweud 'dos mewn tangnefedd'

Emyn: O arwain fy enaid i'r dyfroedd – C Ff 520

Arweinydd

Profiad unig iawn yw teimlo ar goll, yn gaeth a methu â thorri'n rhydd, yn frwnt ac eisiau glanhad, yn ddiobaith ac yn dyheu am obaith, mewn tywyllwch ond yn methu â chanfod y goleuni, perthnasau a ffrindiau yn cefnu neu'n ein gwrthod, tensiynau ac ofnau'n crebachu. Yn enwedig mewn torf a neb yn deall y boen nac yn synhwyro'n tensiwn.

Yr arwydd gobeithiol cyntaf yw'r awydd am dorri'n rhydd, y dyhead am amgenach llawnach bywyd, am waredigaeth ac am adferiad , yr estyn llaw. Heddiw felly dathlwn fod adferiad yn Iesu o Nasareth oherwydd 'fod Duw yng Nghrist Iesu yn cymodi'r byd ag Ef ei hun....' Ynddo Ef yr oedd bywyd a'r bywyd, goleuni dynion ydoedd. Cododd ein Haul ac wrth adael i'w wres Ef - gwres cariad a maddeuant, ein cynhesu a chyfannu ein bywyd blaswn adferiad yn ein perthynas â ni'n hunain, ein cyd-ddynion ac â Duw

Dywedwn

Fy ffiol sydd lawn, daioni a thrugaredd a'm canlynant holl ddyddiau fy mywyd a phreswyliaf yn nhŷ'r Arglwydd yn dragywydd.

Gweddïwn

Molwn Di O Arglwydd ein Duw a'n Tad
Nad wyt wedi ein gadael yn ddiymgeledd mewn byd o fygythion ac ofn.
Rhoddaist i ni obaith bywiol yng Nghrist Iesu ein Harglwydd
Cyneuaist fflam y ffydd yn ein calon ac nid oes a'i diffodd.
Pan gaiff beichiau a gofidiau'r llaw uchaf arnom
Ac y byddwn yn crwydro i dir amheuaeth, anobaith a dibyniaeth
helpa ni i gofio nad oes unrhyw un byth y tu hwnt i gyrraedd dy gariad di-ball.
Llawenhawn ynot, gosodwn ynot ein ffydd a disgwyliwn wrthyt.
Pan deimlwn ein ffydd yn wan ac annigonol, y cwestiynau, amheuon yn ddwys
Helpa ni i fod yn agored a gonest efo Ti ac efo'n gilydd a ni'n hunain

Pawb
Dy nerth yw ein cadernid, ein hyder a'n grym

Cyhoeddiadau a chasgliad

Emyn Molwn Di, O Dduw ein Tadau C Ff 197

Y Fendith

Mae'r gwasanaeth ar gael i'r eglwysi fel PowerPoint
neu i'w lawrlwytho o'n gwefannau:
www.welshcouncil.org.uk neu **www.livingroom-cardiff.com**