GWEDDI AR GYFER Y FLWYDDYN NEWYDD GAN GYNGOR CYMRU AR ALCOHOL A CHYFFURIAU ERAILL

GWEDDI'R UN SY'N GWELLA

ARGLWYDD DA

BLE MAE DECHRAU? DECHRAU YN Y DECHRAU HWYRACH...

Garw o beth yw bod yn gaeth i gyffur, wedi fy nghaethiwo – nid gan bobol eraill. Fi fy hun achosodd y caethiwed; meddwl y gallwn i reoli pethau. Ond fedrwn i ddim. A fedrwn i ddim gofyn am help neb arall achos toeddwn i ddim yn sylweddoli fod arna i eisiau help. Toeddwn i ddim eisiau i neb arall wybod. Ac le lwyddais i guddio pethau a'u twyllo nhw. Fe geisiais fy ngorau i dy dwyllo Di. Ond twyllo fy hun oeddwn i. Fe droes fy nibyniaeth yn llwyr-ddibyniaeth. Roeddwn i'n gwbl, gwbl gaeth. Ac yn dyheu am gael bod yn rhydd. Roedd y llais 'ma yn sibrwd yn fy nghlust – ai ti oedd yn galw Arglwydd? Sibrwd fod mwy i fywyd na hyn. Ac mai y fi oedd piau'r penderfyniad. Fe roddais i gynnig arni. Un cam ymlaen a dau gam yn ôl. Ond fe ges i help a bellach mae'n ddau gam ymlaen ac un yn ôl. Rydw i'n gwella, yn synhwyro adferiad ac yn ail-ddarganfod gwerthoedd. Diolch i Ti Arglwydd am yr help.

Unig oeddwn i Arglwydd; di-hyder hwyrach. le, dyna sut dechreuodd hi. Chwilio am gysur oeddwn i a'r alcohol yn gwneud i mi deimlo'n dipyn o foi. Gwydriad neu ddau ac roedd bywyd yn werth ei fyw; gwydriad neu dri ac roedd fy ofnau yn diflannu. Mwy, mwy ... mae 'na emyn fel 'na "mae syched arno eto" ... Syched? Ond yn pendraw Arglwydd, ac wedi blynyddoedd o dorcalon a thorri calonnau pobol eraill, yn enwedig y rhai agosa ata i, fe sylweddolais i mai syched am gael fy achub rhag fy ngwendid oedd yr ysgogiad i newid cyfeiriad. Un cam ymlaen a dau gam yn ôl oedd hi. Ond bellach mae'n ddau gam ymlaen ac un yn ôl. Rydw i'n gwella, yn synhwyro adferiad ac ail-ddarganfod gwerthoedd. Diolch i Ti Arglwydd am yr help.

Nid arna i oedd y bai Arglwydd. Wel, nid arna i oedd y bai i gyd. Roedd bai ar y llall hefyd. Fe wnaetho ni'n dau addewid i'n gilydd. Oedd, roedd y gwaith yn taflu temtasiynau ar fy ffordd. Bod oddi cartre a blasu bywyd bras. Nid arna i mai'r bai os ydw i'n ddeniadol i'r rhyw arall. Ei gymryd o'n gompliment wnes i mod i'n dal yn ifanc ac yn dal yn ... wel, roedd y llall wrthi hefyd, a'r tŷ yn wag. Mae'n cymryd dau yn'tydi. A be' sy' o'i le ar fynnu cael sylw. Ond yn y bore doedd pethau ddim cweit cystal. Falle mai fi ddechreuodd. Falle mai cenfigenus oeddwn i. Ond roedd yr addewidion yn bwysig wedi'r cyfan. Diolch fod rhywun wedi cnocio tipyn o sens i mhen i a dangos beth oeddwn i'n ei golli. Un cam ymlaen a dau gam yn ôl oedd hi. Ond bellach mai'n ddau gam ymlaen ac un yn ôl. Rydw i'n gwella, yn synhwyro adferiad ac yn ail-ddarganfod gwerthoedd. Diolch i Ti Arglwydd am yr help.

Be' sy' o'i le ar fod yn uchelgeisiol Arglwydd? Rhaid llwyddo mewn bywyd. Celwydd bach, celwydd gole ddwedais i er mwyn ennill mantais. Yna fe aeth hi'n haws dweud celwydd na dweud y gwir. Ac fe welais innau mor gyflym y gall rhywun a ddringodd i'r brig ddisgyn i'r gwaelod. Mae hi wedi bod yn wers anodd Arglwydd. Ond, tydw i ddim heb fy ngallu. Mae'r gallu yna i ddringo'n ôl a hynny heb ddweud celwydd. Dwi wedi dysgu gwers galed a cholli fy enw da. Un cam ymlaen a dau gam yn ôl oedd hi. Ond bellach mae'n ddau gam ymlaen ac un yn ôl. Rydw i'n gwella, yn synhwyro adferiad ac yn ail-ddarganfod gwerthoedd. Diolch i Ti Arglwydd am yr help.

Roeddwn i'n iach fel y g'neuen. Wyddwn i ddim beth oedd bod yn sal. Ond fe gymerais i'r cyfan yn ganiataol hyd at gamdrin fy nghorff fy hun. Wedi misoedd o ddiodde a chredu nad oedd gwella i fod roeddwn i mor ddigalon. Methu cysgu, isel fy ysbryd, dim blas ar fwyd, poen yn fy llethu. Ond diolch i Ti Feddyg da am ofal y rhai o'm cwmpas. A bellach, ydw rydw i'n gwella. Un cam ymlaen a dau gam yn ôl oedd hi. Ond bellach mae'n ddau gam ymlaen ac un yn ôl. Rydw i, wrth wella, yn synhwyro adferiad ac yn ail-ddarganfod gwerthoedd . Diolch i Ti Arglwydd am yr help.

Do, Arglwydd, fe fûm i'n hunanol. Neb yn cyfrif ond fi fy hun. Beth oeddwn i eisiau oedd bwysicaf. Toeddwn i ddim yn ystyried gofynion neb arall. Fi, fi, fi ... roedd y peth fel tiwn gron yn fy mhen. Pwy feddylie y byddwn i'n cael cancr. Rhywbeth oedd yn digwydd i bobol eraill oedd hwnnw. Ond fe ddysgais i mor pa ddibynnol yr ydw i ar gonsarn a gwybodaeth a gofal pobol anhunanol fu'n fy nyrsio ddydd a nos. A bellach rydw i'n gwella. Dau gam yn ôl ac un cam ymlaen fu hi am sbel. Ond bellach mae'n ddau gam ymlaen ac un yn ôl. Rydw i wrth wella yn synhwyro adferiad ac yn ail-ddarganfod gwerthoedd. Diolch i Ti Arglwydd am yr help.

Colli tymer! Do debyg, Dwi'n gwybod y galla i danio fel matsien a dweud pethau sy'n brifo. Ond wir, Arglwydd, mae rhai pobol yn gallu bod yn ddwl. Toedd gen i ddim amser i wamalu ac roedd y person yma wedi mynd ar fy nerfau. Ond ddylwn i ddim fod wedi dweud be' wnes i. Cyfri i ddeg. Cnoi fy nhafod. Dwi'n sylweddoli y byddai hynny wedi bod yn well. Toeddwn i ddim yn meddwl yr hanner o be' ddwedes i. A dwi'n difaru mod i wedi colli fy limpyn. Tydw i ddim yn berson cas. Bellach dwi wedi dysgu pwyllo. Rydw i'n gwella o'r dymer wyllt. Dau gam yn ôl ac un cam ymlaen fu hi. Ond bellach ma'e ddau gam ymlaen ac un yn ôl. Rydw i wrth wella yn synhwyro adferiad ac yn ail-ddarganfod gwerthoedd. Diolch i Ti Arglwydd am yr help.

ARGLWYDD, DOES DIM DIWEDD I FY NIOLCH.
PARCH. DDR R. ALUN EVANS

cyngor cymru ar alcohol a chyffuriau eraill
the welsh council on alcohol and other drugs
www.cyngorcymru.org.uk