

CARE

Y CYNGOR AR ALCOHOL A
CHYFFURIAU ERAILL
ELUSEN AR GYFER DIBYNIAETH,
ADFERIAD A GALLUOGI

THE COUNCIL ON ALCOHOL
AND OTHER DRUGS
THE CHARITY FOR ADDICTION,
RECOVERY AND EMPOWERMENT

SUL ADFERIAD CYMRU

25 Hydref 2026

Gan **Siôn Aled Owen**



cynnal+



CYNGOR-ADFERIAD.ORG
RECOVERY-COUNCIL.ORG

Sul olaf mis Hydref fydd 15fed Sul Adferiad Cymru. Eto'r flwyddyn hon, dyma rodd i chi oddi wrth Cynnal a'r Stafell Fyw ar ffurf gwasanaeth sydd wedi ei baratoi ar ein cyfer gan Siôn Aled Owen.

Mae croeso ichi ddefnyddio'r gwasanaeth hwn yn eich eglwysi i gofio am y rhai sy'n adfer neu sy'n gaeth o hyd i sylweddau neu ymddygiadau niweidiol, ac i weddïo drostynt a thros y rhai sy'n cynnig help a chefnogaeth iddynt.

Ac ystyriwch hyn, onid ydyn ni i gyd yn adfer o rhywbeth neu gilydd?

Sul Adferiad 2026

Cyflwyniad:

Croeso i'r gwasanaeth arbennig hwn ar gyfer pymthegfed Sul Adferiad Cymru. Achlysur yw'r digwyddiad blynyddol hwn i gofio pawb sydd mewn caethiwed i unrhyw sylwedd, unrhyw dueddiad, unrhyw sefyllfa, unrhyw berthynas, ac i ddathlu'r rhyddid mae cymaint wedi'u harwain iddo dros y blynyddoedd, drwy waith sefydliadau fel y Stafell Fyw a Cynnal. Yn bwysig iawn, mae hefyd yn gyfle i bawb sy'n parhau'n gaeth, ac efallai heb gyfaddef hynny hyd yn oed wrthynt eu hunain, gychwyn ar y daith at ryddid, llwybr sy'n aml yn anodd ac yn serth, ond sy'n llwybr anturiaeth a all newid bywyd. Gweddiwn felly am fendith ar ein cofio, ar ein dathlu, ac am ein rhyddid ein hunain:

Ein Tad, yn y byd llawn rhyfeddod hwn, er gwaetha'r holl bethau da a greaist i ni eu mwynhau, rydym hefyd mor aml yn cael ein rhwydo gan gaethiwed – weithiau i bethau sy'n hanfodol ddrwg, weithiau i bethau a greaist yn dda ond y gwnaethom ninnau gamddefnydd ohonynt. Cofiwn ger dy fron heddiw pob un a ddaliwyd, ac sy'n parhau wedi'u dal yn rhwyd caethiwed, ac yn arbennig dros y rhai nad ydynt eto'n cydnabod eu gormes nac felly'n ceisio cymorth. Gweddiwn y byddi'n defnyddio sefydliadau fel yr Ystafell Fyw a Cynnal i gynnig y cymorth hwnnw a'r gefnogaeth barhaus sy'n cynnig ac yn cynnal rhyddid.

Dathlwn y ffaith bod cymaint o'r rhai a fu'n gaeth wedi canfod rhyddid. Diolchwn am y rhai sy'n cyd-gerdded â hwy ar lwybr rhyddid ac yn eu calonogi i barhau pan fo'r ffordd yn anodd, fel y bydd i bawb mewn gwahanol amgylchiadau gydol oes. Dathlwn obaith.

Yn olaf, gweddiwn ar i ti gynnal ein rhyddid ninnau, ac os ydym yn parhau'n gaeth i unrhyw beth mewn unrhyw ffordd, dyro i ni dy nerth di, achos ni all ein nerth ninnau hebot dycio dim, i fentro ceisio'r cymorth sydd i'w gael i dorri drwy'r rhwyd. Ac os ydym yn ddall i'r lle rydym, agor ein llygaid i fentro gweld.

Hyn oll a ofynnwn yn enw'r Un a brynodd ein rhyddid eithaf, Iesu Grist. Amen.

Emyn:

O clyw fy ngweddi Grist ac ateb hi –
Tydi yn unig all fy adfer i –
cydnabod wnaif y gwendid fu cyhyd
wrth ildio f'oes i chwantau gwag y byd.

O tyrd ar frys, gafaela yn fy llaw
a'm harwain gam wrth gam nes cyrraedd draw
at drothwy'r wawr pan gilia'r nos ymhell
a bendith nef yn addo bywyd gwell.

O aros mwy, mae d'angen di bob dydd
cans hebddot Ti ni fyddaf byth yn rhydd;
ond gyda Thi caf chwalu rhwymau f'oes
a diosg baich pob ddoe a barodd loes.

O clyw bob bore gri fy ngweddi daer
am nerth i'r dydd, a'th gwmni imi'n gaer,
fel gallwyf gefnu ar bleserau'r llawr
wrth ymhyfrydu 'ngrym dy gariad mawr.

(Tôn Eventide) *Eirian Dafydd*

Gair o brofiad (Wynford Ellis Owen): Un o'r pethau mwyaf dramatig ddigwyddodd i mi, ac a arweiniodd at brofi'r tangnefedd rhyfeddol hwnna mae'r gwasanaeth hwn yn sôn amdano, oedd pan wnaeth hunan-fudd (self-seeking) lithro heibio. I fyny at hynny ro'n i wedi bod yn gystadleuol iawn, yn genfigennus o lwyddiant pobl eraill ac, waeth i mi gyfaddef ddim, ro'n i'n fodlon gwneud unrhyw beth i sicrhau llwyddiant bydol, materol, a'r pethau ego-ganolig hynny fel pŵer a hunan-dyb, oedd mor bwysig i mi bryd hynny. A mwyaf sydyn, ro'n i wedi cael fy rhyddhau oddi wrtho. Roedd o'n teimlo fel 'mod i wedi dod oddi ar gefn rhyw geffyl gwyllt ro'n i wedi bod yn trio'i farchogaeth am dros 50 mlynedd. Ac, wrth gwrs, mwyaf sydyn, mi wnes i sylweddoli nad o'n i erioed wedi bod mewn cystadleuaeth â neb arall! Roedd o fel petai fy llwybr i drwy fywyd wedi cael ei rag- drefnu. Y drasiedi yw na wyddwn i mo hynny. Byddai bywyd wedi bod ganmil haws a gwell fel arall. Dwi'n deud hyn wrtha chi er mwyn i chi gael gwybod bod diffygion cymeriad yn ein gadael ni er mwyn gwneud lle i'n rhagoriaethau ni ddod i'r wyneb. Ond yn gyntaf, wrth gwrs, mae'n rhaid i ni dderbyn ein hunain fel yr ydan ni, y da a'r drwg. Mae'n rhaid i ni dderbyn ein hamherffeithrwydd. Os na wnawn ni hynny, yna mi fyddwn ni'n dioddef o'r stad ddychrynlyd honno o ragrith. Edrych yn ddaionus a rhinweddol ar y tu allan ond

yn gallu gneud dim am y budreddi y tu fewn i ni. Yr Egni (galwch o be liciwch chi, Duw, Pŵer mwy na ni'n hunain) sy'n ein trawsnewid i fod yn bobl well - ond dim ond ar ôl i ni yn gyntaf dderbyn ein hamherffeithrwydd.

Drwy dderbyn ein hamherffeithrwydd, felly, y da a'r drwg, darganfyddwn fflag, os dymunwch chi, i oleuo'n llwybr at ysbrydolrwydd sy'n gweddu i'n stad amherffaith, ac sy'n ein diogelu 'run pryd rhag y creigiau a'r peryglon ddaw i'n cyfarfod ar daith bywyd. Mae'n ysbrydolrwydd sy'n hanfodol ond yn wahanol: hanfodol i ddarganfod yr hyn mae'n ei olygu i fod yn ddynol, ond yn wahanol i'r dehongliad Beiblaidd traddodiadol a chyfarwydd. Nid crefydd mohono, felly. Yn ogystal, nid oes gan yr ysbrydolrwydd hwn ddim oll i'w wneud â thwyll hudoliaeth - "bydd glasied o wisgi'n datrys fy holl broblemau" - ond popeth i'w wneud â'r rhyfeddod sydd ymhlyg ym mhob dirgelwch a gwyrrh. Ac mae'n rhywbeth penagored hefyd - na ellir ei berchnogi na chadw gafael arno - ac a ddaw, fel ein bara beunyddiol, un dydd ar y tro. Mae'n rhaid cynnau'r fflam o'r newydd bob dydd felly - ac mae'n rhaid iddo gyffwrdd pob agwedd o'n bywyd - wiw twyllo'r 'inland revenue' neu wyllo pornograffi ar y slei - neu fel arall ni fydd yn cyffwrdd dim.

Ond mewnwelediadau a ddeilliodd o weithredu yw'r rhain - dysgu o brofiad wnes i ac eraill. Ac fel yna y mae pob adferiad llawn wedi bod - darganfod drosoch chi eich hun yw'r unig ffordd i gyrraedd gwynfyd. Fedrwch chi ddim darllen, dychmygu neu feddwl, neu siarad eich ffordd iddo. Yr unig ffordd yw trwy weithredu - yr hyn sy'n cael ei awgrymu i chi ei wneud yn y gwasanaeth hwn er enghraifft. Yr un math o 'awgrym' ydy o, gyda llaw, â'r 'awgrym' y dylech agor eich parasiwt ar ôl neidio allan o awyren!

Derbyn ein hamherffeithrwydd, felly, yw'r un weithred yn fy mhrofiad i sy'n ein cysylltu â'r Egni diderfyn, sy'n creu ac yn cyfarwyddo ac yn cadw - ac a roddodd i mi dangnefedd oddi wrth stormydd gwyllt fy ymlyniad ynfyd i alcohol a chyffuriau eraill. "

Darlleniad: Ioan 8:31-36

Yna dywedodd Iesu wrth yr Iddewon oedd wedi credu ynddo, 'Os arhoswch chwi yn fy ngair i, yr ydych mewn gwirionedd yn ddisgyblion i mi. Cewch wybod y gwirionedd, a bydd y gwirionedd yn eich rhyddhau.'" Atebasant ef, 'Plant Abraham ydym ni, ac ni buom erioed yn gaethweision i neb. Sut y gelli di ddweud,"Fe'ch gwneir yn rhyddion'?" Atebodd Iesu hwy, 'Yn wir, yn wir, rwy'n dweud wrthyfch fod pob un sy'n cyflawni pechod yn gaethwas i bechod. Ac nid oes gan y caethwas le arhosol yn y tŷ, ond y mae'r mab yn aros am byth. Felly os yw'r Mab yn eich rhyddhau chwi, byddwch yn rhydd mewn gwirionedd'.

Myfyrdod:

Mae modd darlunio caethiwed mewn amryfal ffyrdd. Eisoedd defnyddiais y ddelwedd o rwyd, ac mae eraill wedi sôn am fod dan warchae, ac o ymbalfalu drwy niwl sy'n mygu.

Ond un o'r delweddau mwyaf pwerus i gyfleu artaith caethiwed oedd poster yn Ffrainc nôl yn yr wythdegau. Llun syml iawn ydoedd, o botel win o wydr clir gyda dyn yn gaeth o'i mewn. Llun syml, ond a oedd yn cyfleu cymaint. Gallai'r dyn weld popeth a oedd yn digwydd o'i gwmpas yn y byd y tu hwnt i'r botel, ond ni allai fod yn rhan ohono. Gallai symud, ryw gymaint, o fewn y botel, ond ni chaniatâi ei gwddw cul fyth iddo ddianc.

Ond er mai cyfeirio'n amlwg at gaethiwed i alcohol a wnâi'r poster, gwelaf ynddo bellach ddarlun ingol o bob caethiwed, gan gynnwys y rhai sy'n fwy 'derbyniol' (neu hyd yn oed, gwaetha'r modd, i'w cymeradwyo gan rai), megis gorweithio ac ariangarwch.

Ond uwchlaw'r llun, yn Ffrangeg wrth gwrs, oedd adnod o'r darlleniad a glywsom heddiw: 'os yw'r Mab yn eich rhyddhau chwi, byddwch yn rhydd mewn gwirionedd'. Ac fe drefnodd Siôn Aled Owen, sy'n gyfrifol am y gwasanaeth hwn, gyhoeddi fersiwn Cymraeg o'r poster gyda'r adnod honno. "Mae gen i gopi rywle" meddai, "ond bod rhywle'n golygu cymaint o leoedd erbyn hyn!"

Ymhlith yr hen emynau anghofiedig a gasglodd Lleuwen Steffan, mae un sy'n dechrau â delwedd drawiadol iawn: 'Mi fûm wrth ddrws uffern yn curo / yn ceisio cael myned i mewn' a gall llawer ohonom a brofodd uffern caethiwed uniaethu â'r darlun hwnnw. Ond er dechrau â'r darlun erchyll yna, mae'r emyn yn mynd ymlaen i gynnig y gobaith o fynd drwy ddrws arall i ryddid.

Ac allwedd y drws hwnnw yw gobaith: tra byddwn yn dal gafael ar hwnnw, pa mor ddwfn bynnag fo'n caethiwed, fe fydd y drws yno a bydd modd ei agor. Ac mae hynny nid yn unig yn neges ar gyfer y rhai sy'n parhau mewn caethiwed, ond ar gyfer y rhai sydd am ryddhau eraill hefyd, sef bod rhaid cynnal gobaith achos dyna'r allwedd hanfodol.

Cymysgu delweddau: yr hyn na ddylai bardd, nac awdur na phregethwr byth ei wneud, ond yn achos caethiwed, mae'n anorfod. Y rhwyd, y botel, drws uffern, ceisio'r allwedd a llawer mwy. Achos mae caethiwed yn ein dal mewn amryfal ffyrdd. Ond mae rhyddid yn symlach, rywsut, ac ar yr un pryd yn ehangach. Wna i ddim mentro cynnig delwedd o ryddid, dim ond ein gwahodd i gyd, beth bynnag ein sefyllfa, i gamu drwy'r drws yna, a phrofi'r fendith sydd y tu hwnt. Yn ein byd a'n bywydau cynyddol brysur â llawn sŵn, gadewch i ni dreulio munud mewn tawelwch i fyfyrion ar yr hyn y buom yn ei ystyried heddiw.

Emyn:

Wrth i ni agosáu at ddiwedd ein gwasanaeth, mae Siôn Aled wedi dewis emyn a gyfansoddodd ym 1982, ac mae'n adrodd ei brofiad yn union fel oedd hi: teimlo ei fod yn suddo yn 'y dyfroedd tywyll du' ond, heb fychanu profiad y dyfnder, canfod yn y pen draw, draeth tangnefedd.

Anfon, Arglwydd, dy oleuni
ar y dyfroedd tywyll, du
sydd â'u cerrynt yn cydgroesi
gan fy mwrw o bob tu;
dyro, Arglwydd, fraich cynhaliaeth,
rho dy nerth i achub un
na all nofio eiliad arall
yn ei fymryn nerth ei hun.
Methu credu geiriau dynion,
gweld eu hanwadalwch hwy;
chwerwi wrth wendidau eraill,
gweld fy ngwendid innau'n fwy:
tro fy nghalon rhag dibynnu
ar un dim ond grym y gras
roes Mab Duw yn lle'r troseddwr,
droes y Brenin Mawr yn was.
Tyred, Iesu, ti a wyddost
rym fy ngwendid, pwys fy mai,
a thrawiadau y gofidiau
don ar don yn fwrn di-drai:
tro y tonnau'n ôl nes boddi
Satan yn y dyfnder mawr,
gad im deimlo traeth tangnefedd
danaf gyda thoriad gwawr.
(Caneuon Ffydd 727)

Gollyngiad: O bob caethiwed a brofwn, o Dduw, gwared ni, ac am bob rhyddid a gawsom, derbyn ein diolch o waelod calon, ac ym mhob cyfle a gawn i rannu rhodd rhyddid ag eraill, rho i ni'r ewyllys i rannu'r rhodd honno hyd yr eithaf. A gras ein Harglwydd Iesu Grist a chariad Duw a chymdeithas yr Ysbryd Glân a fo gyda ni oll o'r awr hon a hyd byth. Amen.

Gellir cysylltu â ni drwy ein gwefannau:

www.cyngor-adferiad.org

www.stafell-fyw.uk

www.cynnal.uk

ar ebost: **info@recovery-council.org**

neu drwy ffonio: **029 2063 0993**

“Ni bu nos erioed mor dywyll nad oedd sêr.”

