

Deuddeg Traddodiad Cocên Anhysbys

1. Mae budd y gymdeithas yn bwysicach na dim; dibynna adferiad personol ar unoliaeth C.A.
2. Ar gyfer bwriadau ein grŵp, dim ond un awdurdod eithaf sydd - sef Duw cariadus yn ei ddatguddio ei Hun trwy gydwybod y grŵp. Dim ond gweision ffyddlon yw'n harweinwyr, nid llywodraethwyr.
3. Yr unig gymhwyster am aelodaeth C.A. yw'r awydd i roi'r gorau i ddefnyddio cocên a phob sylwedd arall sy'n newid y meddwl.
4. Dylai pob grŵp fod yn hunanlywodraethol, oni bai am faterion sy'n effeithio grwpiau eraill neu C.A. yn gyffredinol.
5. Un prif bwrpas sydd gan y grwpiau - i gario'i neges i'r unigolyn sydd â dibyniaeth ac yn dal i ddioddef.
6. Ni ddylai grŵp C.A. byth roi cefnogaeth, arian, nac enw C.A. i unrhyw achos cyffelyb neu allanol, rhag ofn bod problemau yn ymwneud ag arian, eiddo a statws yn ein troi oddi wrth ein prif bwrpas.
7. Dylai pob grŵp C.A. fod yn hunangynhaliol, gan ymwrthod â chyfraniadau o'r tu allan.
8. Ni ddylai C.A. byth fod yn broffesiynol, er y gall ein canolfannau gwasanaeth gyflogi gweithwyr arbennig.
9. Ni ddylai C.A. byth gael ei rheoli, fel y cyfryw, ond fe allwn greu byrddau gwaith neu bwyllgorau fydd yn atebol i'r rhai a wasanaethant.
10. Nid oes barn gan C.A. ynglŷn â faterion allanol, felly ni ddylai'r enw C.A. gael ei ddwyn i mewn i ddatguddio.
11. Seilir polisi cysylltiadau cyhoeddus C.A. ar ddenau yn hytrach na hyrwyddo; mae'n rhaid i ni ddiogelu anhysbysrwydd personol bob amser mewn cysylltiad â'r wasg, y radio, teledu a ffilmiau.
12. Anhysbysrwydd yw sail ysbrydol ein Traddodiadau, sydd wastad yn ein hatgoffa i osod egwyddorion o flaen personoliaethau.

Ail-argraffwyd ac addaswyd gyda chaniatâd A.A. World Services Inc.

Ail-argraffir y Deuddeg Traddodiad gyda chaniatâd Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Nid yw caniatâd i ail-argraffu'r Deuddeg Cam yn golygu fod A.A. yn gysylltiedig â'r rhaglen yma. Rhaglen adferiad o alcoholiaeth yw A.A. Nid yw defnydd o'r Traddodiadau yn gysylltiedig â rhaglenni eraill sydd wedi'i seilio ar A.A. ond sy'n ymgodymu â phroblemau eraill yn awgrymu fel arall. Deuddeg Traddodiad Alcoholigion Anhysbys: 1. Mae budd y gymdeithas yn bwysicach na dim; dibynna adferiad personol ar unoliaeth A.A. 2. Ar gyfer bwriadau ein grŵp, dim ond un awdurdod eithaf sydd - sef Duw cariadus yn ei ddatguddio ei Hun trwy gydwybod y grŵp. Gweision ffyddlon yw'n harweinwyr, nid llywodraethwyr. 3. Yr unig gymhwyster am aelodaeth A.A. yw'r awydd i roi'r gorau i yfed. 4. Dylai pob grŵp fod yn hunanlywodraethol, oni bai am faterion sy'n effeithio grwpiau eraill neu A.A. yn gyffredinol. 5. Un prif bwrpas sydd gan y grwpiau - i gario'i neges i'r alcoholigion sy'n dal i ddioddef. 6. Ni ddylai grŵp A.A. byth roi cefnogaeth, arian, nac enw A.A. i unrhyw achos cyffelyb neu allanol, rhag ofn bod problemau yn ymwneud ag arian, eiddo a statws yn ein troi oddi wrth ein prif bwrpas. 7. Dylai pob grŵp A.A. fod yn hunangynhaliol, gan ymwrthod â chyfraniadau o'r tu allan. 8. Ni ddylai A.A. byth fod yn broffesiynol, er y gall ein canolfannau gwasanaeth gyflogi gweithwyr arbennig. 9. Ni ddylai A.A. byth gael ei rheoli, fel y cyfryw, ond fe allwn greu byrddau gwaith neu bwyllgorau fydd yn atebol i'r rhai a wasanaethant. 10. Nid oes barn gan A.A. ynglŷn â faterion allanol, felly ni ddylai'r enw A.A. gael ei ddwyn i mewn i ddatguddio. 11. Seilir polisi cysylltiadau cyhoeddus A.A. ar ddenau yn hytrach na hyrwyddo; mae'n rhaid i ni ddiogelu anhysbysrwydd personol bob amser mewn cysylltiad â'r wasg, y radio, teledu a ffilmiau. 12. Anhysbysrwydd yw sail ysbrydol ein Traddodiadau, sydd wastad yn ein hatgoffa i osod egwyddorion o flaen personoliaethau.

Deuddeg Cam Cocên Anhysbys

1. Rydym yn cyfaddef nad ydym yn drech na chocên a phob sylwedd arall sy'n newid y meddwl, a bod ein bywydau allan o reolaeth.
2. Fe ddaethom i gredu bod Grym mwy na ni'n hunain yn gallu ein hadfer i'n hiawn bwyll.
3. Fe wnaethom benderfyniad i osod ein hewyllys a'n bywydau drosodd i Dduw, fel yr ydym yn ei ddeall Ef.
4. Paratowyd arolwg moesol di-ofn ac ymchwilgar o'n bywydau ni'n hunain.
5. Fe wnaethom gyfaddef i Dduw, i ni'n hunain, ac i berson arall union natur ein camweddau.
6. Roeddwn yn berffaith barod i Dduw ddileu holl wendidau ein cymeriad.
7. Gofynnwyd iddo, yn ostyngedig, i ddileu ein camweddau.
8. Fe wnaethom lunio rhestr o'r holl bersonau yr oeddem wedi eu niweidio, a daethom yn barod i wneud iawn iddynt i gyd.
9. Pryd bynnag roedd hi'n bosibl gwnaethom iawn i'r personau hyn, oni bai bod hynny'n gwneud niwed iddyn nhw neu eraill.
10. Parhau i wneud arolwg personol a chyfaddef yn syth pan ein bod ni ar fai.
11. Rydym yn ceisio drwy weddi a myfyrdod i wella ein cysylltiad ymwybodol gyda Duw, fel yr ydym ni'n ei ddeall Ef, gan weddio yn unig am wybodaeth o'i ewyllys Ef ar ein cyfer a'r gallu i'w weithredu.
12. Ar ôl derbyn deffroad ysbrydol o ganlyniad i'r camau hyn, ceisio ni gario'r neges yma i'r rhai sydd â dibyniaeth, ac i weithredu yn ôl yr egwyddorion hyn yn ein materion dyddiol.**

Ail-argraffwyd ac addaswyd gyda chaniatâd A.A. World Services Inc.

Ail-argraffir y Deuddeg Cam gyda chaniatâd Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Nid yw caniatâd i ail-argraffu'r Deuddeg Cam yn golygu fod A.A. yn gysylltiedig â'r rhaglen yma. Rhaglen adferiad o alcoholiaeth yw A.A. Nid yw defnydd o'r Camau yn gysylltiedig â rhaglenni eraill sydd wedi'i seilio ar A.A. ond sy'n ymgodymu â phroblemau eraill yn awgrymu fel arall. Deuddeg Cam Alcoholigion Anhysbys: 1. Rydym yn cyfaddef nad ydym yn drech nag alcohol, a bod ein bywydau allan o reolaeth. 2. Fe ddaethom i gredu bod Grym mwy na ni'n hunain yn gallu ein hadfer i'n hiawn bwyll. 3. Fe wnaethom benderfyniad i osod ein hewyllys a'n bywydau drosodd i Dduw, fel yr ydym yn ei ddeall Ef. 4. Paratowyd arolwg moesol di-ofn ac ymchwilgar o'n bywydau ni'n hunain. 5. Fe wnaethom gyfaddef i Dduw, i ni'n hunain, ac i berson arall union natur ein camweddau. 6. Roeddwn yn berffaith barod i Dduw ddileu holl wendidau ein cymeriad. 7. Gofynnwyd iddo, yn ostyngedig, i ddileu ein camweddau. 8. Fe wnaethom lunio rhestr o'r holl bersonau yr oeddem wedi eu niweidio, a daethom yn barod i wneud iawn iddynt i gyd. 9. Pryd bynnag roedd hi'n bosibl gwnaethom iawn i'r personau hyn, oni bai bod hynny'n gwneud niwed iddyn nhw neu eraill. 10. Parhau i wneud arolwg personol a chyfaddef yn syth pan ein bod ni ar fai. 11. Rydym yn ceisio drwy weddi a myfyrdod i wella ein cysylltiad ymwybodol gyda Duw, fel yr ydym ni'n ei ddeall Ef, gan weddio yn unig am wybodaeth o'i ewyllys Ef ar ein cyfer a'r gallu i'w weithredu. 12. Ar ôl derbyn deffroad ysbrydol o ganlyniad i'r camau hyn, ceisio ni gario'r neges yma i alcoholigion, ac i weithredu yn ôl yr egwyddorion hyn yn ein materion dyddiol.



"Rydym Yma Yn Rhad Ac Am Ddim"™

Gwasanaeth Byd-Eang C.A. Llenyddiaeth
Cyfnabyddedig gan Gynhadledd
Cocên Anhysbys Gwasanaethau Byd-
Eang Inc. Hawfrant 1992-2004
Cedwir bob hawl.

Beth yw C.A.?



C.A. DU Canolog

www.centralukca.co.uk Ffôn 0800 689 4732

C.A. Iwerddon

caireland.info Ffôn +353 (0)87 3174989

C.A. Llundain

ca-london.org Ffôn 0800 059 5130

C.A. Yr Alban

www.casotland.org.uk Ffôn 0141 959 6363

C.A. DU

www.cauk.org.uk Ffôn 0800 612 0225

CYFEIRIAD SWYDDFA C.A. DU

CAUK, PO Box 1337, Enfield EN1 9AS

Beth yw CA?

Brawdoliaeth yw Cocên Anhysbys o wŷr a gwragedd sy'n rhannu eu profiad, cryfder a gobaith er mwyn datrys problem sy'n gyffredin iddynt, ag i helpu eraill i wella o'u dibyniaeth.

Y ffordd orau i gyrraedd rhywun yw i siarad â nhw ar lefel gyffredin. Rhai sy'n gwella o'u dibyniaeth nhw'u hunain yw aelodau C.A. sy'n cynnal eu gwellhad trwy weithio gydag eraill. Rydym yn dod o wahanol gefndiroedd cymdeithasol, economaidd, ethnig a chrefyddol; ein dibyniaeth sy'n gyffredin.

Yr unig ofyn am aelodaeth yw'r dyhead i beidio defnyddio cocên a phob sylwedd arall sy'n newid y meddwl.

Mae croeso i unrhyw un sydd eisiau rhoi'r gorau i cocên a phob sylwedd arall sy'n newid y meddwl (gan gynnwys alcohol a chyffuriau eraill).

Does dim tâl am aelodaeth. Rydym yn hunan-gynhaliol trwy ein cyfraniadau ni'n hunain.

Gofynnwn am gyfraniad gwirfoddol yn unig yn ein cyfarfodydd at gostau coffi, llogi ystafell, llenyddiaeth a gwasanaethau cymorth i'r rhai sy'n dal yn dioddef. Ond ni ddylai aelodau newydd deimlo rheidrwydd i gyfrannu. Ni dderbyniwn rhoddion gan fudiadau nac unigolion tu allan i'r frawdoliaeth.

Nid ydym yn gysylltiedig ag unrhyw enwad, wleidyddiaeth, mudiad na sefydliad arall.

Er mwyn cadw'n cywirdeb ac osgoi unrhyw gymhlethdod, nid ydym yn gysylltiedig ag unrhyw fudiadau allanol. Er mai rhaglen ysbrydol yw C.A., nid ydym yn unioni'n hunain ag unrhyw grefydd. Mae rhyddid i'n haelodau ddiffynio'u hysbrydolrwydd unigol fel y mynnant.

Fe all ein haelodau fod â barn eu hunain, ond nid oes gan C.A. farn ar faterion allanol. Nid ydym yn

gysylltiedig ag unrhyw sefydliadau adferiad nag ysbytai, ond mae sawl un o'r rhain yn cyfeirio'u cleifion at Cocên Anhysbys i gynnal a chadw eu sobrwydd.

Ein prif bwrpas yw i aros yn rhydd o gocên a sylweddau eraill sy'n newid y meddwl, ag i helpu eraill i ddarganfod yr un rhyddid.

Unig bwrpas Cocên Anhysbys yw i gynnal gwellhad i unigolion sy'n dioddef o ddibyniaeth. Fe ddengys ein profiad taw'r ffordd mwyaf effeithiol o gyrraedd a chynnal sobrwydd yw i weithio gydag eraill sy'n dioddef o'r un afiechyd.

Defnyddiwn raglen wellhad y deuddeg cam gan ei fod wedi'i brofi eisoes fod y raglen wellhad deuddeg cam yn gweithio.

Mae Camau C.A. wedi'u haddasu o'r Deuddeg Cam Alcoholigion Anhysbys gwreiddiol. Darllennir camau Cocên Anhysbys:

- Rydym yn cyfaddef nad ydym yn drech na chocên a phob sylwedd arall sy'n newid y meddwl, a bod ein bywydau allan o reolaeth.
- Fe ddaethom i gredu bod Grym mwy na ni'n hunain yn gallu ein hadfer i'n hiawn bwyll.
- Fe wnaethom benderfyniad i osod ein hewyllys a'n bywydau drosodd i Dduw, fel yr ydym yn ei ddeall Ef.
- Paratowyd arolwg moesol di-ofn ac ymchwilgar o'n bywydau ni'n hunain.
- Fe wnaethom gyfaddef i Dduw, i ni'n hunain, ac i berson arall union natur ein camweddau.
- Roeddwn yn berffaith barod i Dduw ddileu holl wendidau ein cymeriad.
- Gofynnwyd iddo, yn ostyngedig, i ddileu ein camweddau.
- Fe wnaethom lunio rhestr o'r holl bersonau yr oeddem wedi eu niweidio, a daethom yn barod i wneud iawn iddynt i ovd.

- Pryd bynnag roedd hi'n bosibl gwnaethom iawn i'r personau hyn, oni bai bod hynny'n gwneud niwed iddyn nhw neu eraill.
- Parhau i wneud arolwg personol a chyfaddef yn syth pan ein bod ni ar fai.
- Rydym yn ceisio drwy weddi a myfyrdod i wella ein cysylltiad ymwybodol gyda Duw, fel yr ydym ni'n ei ddeall Ef, gan weddio yn unig am wybodaeth o'i ewyllys Ef ar ein cyfer a'r gallu i'w weithredu.
- Ar ôl derbyn deffroad ysbrydol o ganlyniad i'r camau hyn, ceision ni gario'r neges yma i'r rhai sydd â dibyniaeth, ac i weithredu yn ôl yr egwyddorion hyn yn ein materion dyddiol.

Mae llenyddiaeth ychwanegol ar gael am fwy o wybodaeth ynglyn â chamau C.A.

RHAGYMDRODD

Brawdoliaeth yw Cocên Anhysbys o wŷr a gwragedd sy'n rhannu eu profiad, cryfder a gobaith er mwyn datrys eu problem sy'n gyffredin iddynt ag i helpu eraill i wella o'u dibyniaeth. Yr unig ofyn am aelodaeth yw'r dyhead i beidio defnyddio cocên a phob cyffur arall sy'n newid y meddwl. Does dim tâl am aelodaeth. Rydym yn hunan-gynhaliol trwy ein cyfraniadau ni'n hunain. Nid ydym yn gysylltiedig ag unrhyw enwad, wleidyddiaeth, mudiad na sefydliad arall. Ni ddymunwn gynnal dadl na gwrthdaro, ac nid ydym yn cefnogi na gwrthwynebu unrhyw achos. Ein prif bwrpas yw i aros yn rhydd o gocên a phob sylwedd arall sy'n newid y meddwl, ag i helpu eraill i ddarganfod yr un rhyddid.***

Defnyddiwn y Deuddeg Cam o Wellhad gan ei fod wedi'i brofi eisoes bod Rhaglen Wellhad y Deuddeg Cam yn gweithio.

**Gwelir ymadawiad drossodd

***Wedi'i addasu o'vda chaniatâd A.A. Grapevine, Inc.