



**Cyfres newydd, rhif 77**

**Hydref 2026**



Ysgol Sul Capel Seion yn ymweld  
â Chanolfan Mary Jones, Llanycil, ger y Bala,  
ddydd Sul, 16 Awst

## Myfyrddod ar Thema Diolchgarwch

Roedd gan yr Israeliaid gynt amryw o wyliau er mwyn dathlu cynaeafu gwahanol fathau o gnydau a ffrwythau. Yn ogystal, cysylltid y dathliadau hyn â gwahanol ddigwyddiadau arwyddocaol yn hanes y genedl. Penllanw'r gwyliau'r diolchgarwch hyn oedd Gŵyl y Cynnull 'ar ddiwedd y flwyddyn, pan wyt yn casglu o'r maes ffrwyth dy lafur' (Exodus 23.16), sef y cynhaeaf grawnwin ac olewydd. Yn ddiweddarach daeth i'w hadnabod yn Wyl y Pebyll neu'r Tabernaclau, ac fe'i cysylltwyd ag arfer yr Israeliaid, yn ystod eu dihangfa o gaethiwed yr Aifft, o fochel mewn pebyll yn yr anialwch. Felly, yng ngeiriau Gwilym H. Jones, 'Trawsfurfiwyd gŵyl amaethyddol a gedwid ar dymor arbennig o'r flwyddyn i fod yn ŵyl i gofio am ddigwyddiad hanesyddol'.

Bron i ddeng mlynedd ar hugain yn ôl treuliais fisoedd olaf y flwyddyn yn athro gwadd mewn coleg diwinyddol yn Nova Scotia, ac, yn naturiol, yn ystod y cyfnod hwnnw cafwyd toriad byr yng ngweithrediadau'r coleg er mwyn dathlu'r ŵyl ddiolchgarwch. Fe'm gwahoddwyd i dreulio'r penwythnos o ddathlu yng nghartref un o'm myfyrwyr yng nghanol coedlan yn nwyrain y dalaith.

Mynychais y gwasanaeth o ddiolchgarwch am y cynhaeaf ar y bore Sul, tebyg o ran ffurf i'n rhai ni, ac yna ymunais i fwyta cinio gyda thair cenhedlaeth o'i deulu. Digon tebyg i'n cinio Nadolig ni yma oedd y fwydlen gyda thwrci a'r llysiau arferol, ond gyda phastai pwmpen hefyd.



Pe bawn i wedi treulio dathliad diolchgarwch dros y ffin yn UDA gyda rhai o'r perthnasau sydd gennyf yno, yr un fyddai'r fwydlen, ond gwahanol fyddai'r dyddiad a'r achlysur. Byddai'n digwydd fis yn ddiweddarach ar y pedwerydd dydd lau ym mis Tachwedd, ac yn ogystal â diolchgarwch am y cynhaeaf mewn gwasanaeth crefyddol fe gyflwynid diolchgarwch am y genedl Americanaidd, ei hunaniaeth a'i hanes. 'Thanksgiving', fel y'i gelwir, yw'r ŵyl fwyaf yng nghalendr yr Americanaid.

Awgrymaf y gallwn ninnau hefyd ymestyn cylch ein diolchgarwch fel y dysgodd Israeliaid yr Hen Destament i ni ei wneud a hefyd fel y dysg yr Americanaid cyfoes i ni.

Wrth gwrs, mae'n rheidrwydd arnom i ddiolch i'n Creawdwr am y rhoddion tymhorol a fwynhawn, yn fwyd a dillad, yn feddyginiaethau ac yn ofal a estynnir i ni pan fo eu hangen arnom, ynghyd â llu o bethau eraill. Er gwaethaf costau byw sy'n codi'n gyson, mae'n siŵr bod y rhan fwyaf ohonom yn gallu cael yr hyn sydd ei angen arnom i fyw yn eithaf cysurus. Ymateb yr Israeliaid crwydrol, ar ôl dioddef treialon yr anialwch am ddeugain mlynedd a chyrraedd gwlad yr addewid o'r diwedd, oedd: 'Daeth â ni i'r lle hwn, a rhoi inni'r wlad hon, gwlad yn llifeirio o laeth a mêl. Ac yn awr dyma fi'n dod â blaenffrwyth cnydau'r tir a roddaist imi, O Arglwydd' (Deuteronomium 26.9–10).

Yn yr un bennod o Deuteronomium atgoffir y genedl Israelaidd o'i tharddiad: 'Aramead ar grwydr oedd fy nhad; aeth i lawr i'r Aifft gyda mintai fechan, a byw yno'n ddieithryn, ond tyfodd yn genedl fawr, rymus a lluosog' (ad.5). Ac eir ymlaen i sôn am y waredigaeth o'r cystudd a ddioddefodd yn y wlad honno a'u dwyn i'r wlad newydd a ddaeth yn etifeddiaeth gysegredig iddynt dros y cenedlaethau. Yn wir, onid oedd gwinllan Naboth yn rhan o'r etifeddiaeth honno? Ond, meddai'r brenin Ahab wrtho: 'Rho dy winllan i mi i fod yn ardd lysiau, gan ei bod yn agos i'm tŷ, a rhof iti'n gyfnewid winllan well na hi'. Gwrthododd Naboth y cynnig: 'Yr Arglwydd a'm gwaredo rhag rhoi i ti etifeddiaeth fy hynafiaid' (1 Brenhinoedd 21.2–3).

O'r hanes hwn, wrth gwrs, y cafodd Saunders Lewis y ddelwedd a'r neges rymus sydd yn 'Buchedd Garmon':

Gwinllan a roddwyd i'm gofal yw Cymru fy ngwlad  
I'w thraddodi i'm plant ac i blant fy mhlant  
Yn dreftadaeth dragwyddol.  
Dewch ataf i'r adwy,  
Sefwch gyda mi yn y bwlch  
Fel y cadwer i'r oesoedd a ddêl y glendid a fu.

Awgrymaf felly y dylai ein diolchgarwch fod yn fwy eang a chynhwysol nag y mae yn aml.

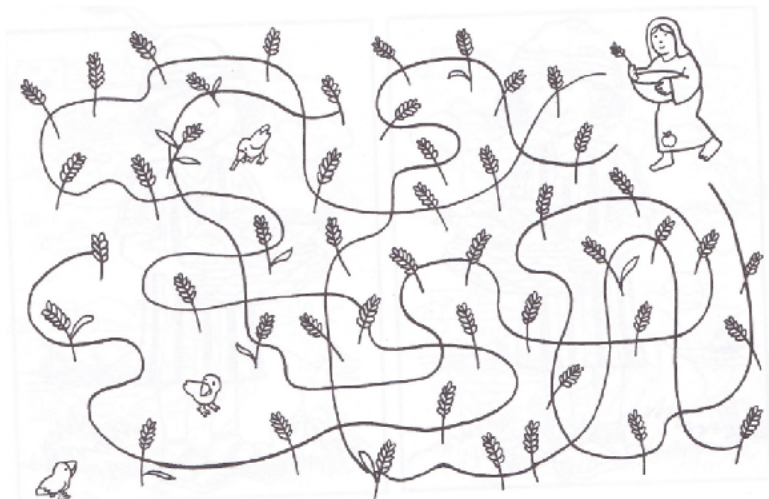
*John Tudno Williams*

## Cyhoeddiadau'r Ofalaeth &c

- |             |                                                                                                                                                                                                       |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30 Medi     | Henaduriaeth Ceredigion a Gogledd Penfro<br>Capel y Garn a dros Zoom am 1.30 o'r gloch<br><br>Gwasanaeth cyhoeddus i ordeinio blaenoriaid<br>am 4 o'r gloch                                           |
| 3 Hydref    | Cyfarfod Cenhadol yr Henaduriaeth am 2 o'r gloch<br>Capel Elim, Llanddeiniol, SY23 5AN<br>Cyflwyniad ar waith Golau Gras<br>a gwasanaeth y llyfr thema, 'Gras ein Harglwydd'<br>dan ofal Sarah Morris |
| 25 Hydref   | Oedfa'r Ofalaeth am 10 o'r gloch<br>yng Nghapel Seion<br>dan arweiniad Dr Rhidian Griffiths                                                                                                           |
| 17 Tachwedd | Cymdeithasfa'r De<br>Capel y Morfa, Aberystwyth                                                                                                                                                       |
| 20 Rhagfyr  | Gwasanaeth y Gair a'r Geiriau<br>am 10 o'r gloch yng Nghapel y Garn                                                                                                                                   |
| 25 Rhagfyr  | Gwasanaeth am 9 o'r gloch ar fore'r Nadolig<br>Capel y Garn dan arweiniad y Parch. Richard Lewis                                                                                                      |

# Tudalen y Plant

Mae stori Ruth a Naomi yn yr Hen Destament – yn Llyfr Ruth. Pan oedden nhw eisiau bwyd, aeth Ruth i gasglu haidd oedd wedi ei adael ar ôl y cynhaeaf ym maes Boas. Pa lwybr fydd yn arwain Ruth at y maint mwyaf o haidd i fwydo Naomi a Ruth?



Mae rhai o'r geiriau yn y stori wedi'u cymysgu. Ysgrifennwch nhw yn gywir.

UTHR \_ \_ \_ \_ AHIDD \_ \_ \_ \_ SEMA \_ \_ \_ \_  
MANIO \_ \_ \_ \_ SABO \_ \_ \_ \_ GUCALS \_ \_ \_ \_

## Gweddi:

Ein Tad, diolch i Ti am ffrwythau a llysiau.

Diolch am bopeth sy'n tyfu ar y tir ac yn y môr.

Diolch am ein byd prydferth, yr anifeiliaid a'r adar.

Mae digon yn y byd i bawb, felly helpa ni i rannu ag eraill sydd ddim yn cael cymaint â ni. Helpa ni i ofalu am ein byd a pheidio â bod yn hunanol. Amen.

## Cymdeithas y Chwiorydd, Rehoboth

Croesawyd Ioan Guile, Aberystwyth, i'r cyfarfod a gynhaliwyd brynhawn Mawrth, 8 Medi, a chafwyd prynhawn dymunol iawn wrth wrando arno'n adrodd hanes Cwmni Theatr y Wardens yn Aberystwyth.

Bu yntau'n  
weithgar iawn  
gyda'r cwmni ers  
bron i hanner can  
mlynedd, gan  
berfformio'n  
rheolaidd yn eu  
cynyrchiadau.



Cafodd y cwmni ei  
ffurfio yn Hydref

1944 gan berfformio dramâu yn lleol, ond yn 1983 y  
perfformiwyd y pantomeim cyntaf yn Theatr y Werin.  
Ers hynny mae wedi bod yn achlysur blynyddol, ar wahân i  
ddwy flynedd yr haint, ac wedi bod yn llwyddiant mawr.

Cawsom hanes nifer o'r pantomeimiau a berfformiwyd  
dros y blynyddoedd, a daeth â wig liwgar a rhai o'r  
gwisgoedd trawiadol a wisgwyd gan rai o'r cymeriadau i'w  
dangos.

Diolchwyd iddo am ei gyflwyniad hwyliog ac roedd pawb  
wedi mwynhau clywed yr hanesion.

*Carys Briddon*

## Capel Rehoboth, Taliesin

Mewn cyfarfod arbennig o aelodau Rehoboth a gynhaliwyd ar 29 Gorffennaf, daethpwyd i'r penderfyniad unfrydol nad oedd modd i'r aelodau presennol barhau i gynnal yr achos yno.

Felly, gwnaed y penderfyniad trist ond anorfod i ddirwyn yr achos i ben erbyn diwedd y flwyddyn.

Bydd y gwasanaeth datgorffori'n cael ei gynnal bnawn Sul, 8 Tachwedd, am 2 o'r gloch, dan arweiniad Dr Rhidian Griffiths, Llywydd yr Henaduriaeth.

## Paned a Sgwrs yn Neuadd Rhydypennau



Diolch i wirfoddolwyr o'r Noddfa, y Garn, Eglwysi Llangorwen a Llandre, a Neuadd Rhydypennau, bydd te a choffi am ddim yn y neuadd rhwng 10 o'r gloch a hanner dydd bob bore Gwener o 2 Hydref ymlaen.

Croeso cynnes, paned, sgwrs, a chyfle i wneud cyfeillion newydd ac adnewyddu hen gyfeillach.

## Capel Seion

### Sul Hwyl yr Henaduriaeth

Teithiodd nifer dda o aelodau Ysgol Sul Seion i lawr i Fferm y Bargoed yn Llwynhelyn ddydd Sul, 5 Gorffennaf, i ymuno yn Sul Hwyl yr Henaduriaeth. Croesawyd pawb yn gynnes i'r Ysgubor gan Mrs Catherine Hughes, Tregaron, a chafwyd gwasanaeth byr a chydganu rhai emynau cyn i'r amryddawn Martyn Geraint gyflwyno'i sioe arbennig. Roedd y plant wrth eu bodd yn ymateb iddo, ac yn dysgu caneuon newydd yn llawn hwyl a symudiadau. Yna, i ddilyn, cafodd y plant gyfle i chwarae yn y parc chwarae pwrpasol gan ymarllwys o'u hegni. Bu'n ddiwrnod llawn boddhad i blant ac oedolion!

### Pererindod Seion

Fore Sul, 16 Awst, mawr oedd y cynnwrf yng Nghapel Seion wrth i griw o aelodau'r Ysgol Sul gamu ar fws bach cymunedol yr ardal ar gyfer y bererindod. Patrick Lawlor fu'n gyfrifol am drefnu defnydd o'r bws, ac ef hefyd oedd ein gyrrwr medrus. Felly, i ffwrdd â ni yn fintai hapus gan anelu am Ganolfan Pererin Mary Jones, Llanycil, y Bala.

Trowyd i'r dde ger y cloc ym Machynlleth a chafwyd paned derbyniol mewn llecyn hyfryd yn Ninas Mawddwy. Yna, ymlaen i Gaffi Pererin ac Eglwys fach Llanycil ar lan Llyn Tegid, a phawb yn llawn cyffro i glywed hanes y Gymraes leol Mary Jones a'i thaith o Lanfihangel-y-Pennant i'r Bala i brynu Beibl.

Mwynhawyd cinio blasus yn y caffi cyn ymlwybro'n hamddenol i'r eglwys, sydd bellach wedi cael ei hailddatblygu'n ganolfan ymwelwyr ac addysg. Fe'n croesawyd yno gan Nerys Siddall, Rheolwr a Swyddog Addysg Byd Mary Jones. Drwy gyfrwng fideo a gweithgaredd amlgyfrwng cawsom hanes bywyd Mary Jones ac fel y bu iddi gerdded 26 milltir yn droednoeth i'r Bala at Thomas Charles i brynu Beibl – taith wnaeth ysbrydoli sefydlu Cymdeithas Feiblaidd Prydain a Thramor.

Y Parch Ddr John Tudno Williams ddiolchodd i Nerys Siddall am brynhawn diddorol tu hwnt, gan longyfarch y Ganolfan am greu atyniad hanesyddol o bwys sy'n atgoffa pawb am stori ryfeddol Mary Jones.

*Elen Lewis*



Martyn Geraint,  
y gŵr gwadd  
yn Sul Hwyl yr  
Henaduriaeth –  
ac un o'i amryfal  
ffrindiau. Roedd y  
'ffrind' hwn yn  
edrych yn debyg  
iawn i 'Frenin Roc a  
Rôl' mewn dyddiau  
a fu

Ysgubor Fferm  
y Bargoed dan ei sang  
a'r gynulleidfa o bob  
oed yn mwynhau canu  
dan arweiniad  
Catherine Hughes



## Cyfarfod Cenhadol yr Henaduriaeth

Capel Elim, Llanddeiniol, SY23 5AN

Pnawn Sadwrn, 3 Hydref

am 2 o'r gloch

Cyflwyniad ar waith  
yr elusen Golau Gras  
a gwasanaeth  
y llyfr thema,  
'Gras ein Harglwydd'  
dan ofal Sarah Morris



### Golau Gras

'Sneb braidd yn anfon carden at ward  
iechyd meddwl, felly mi ddaethom ni  
at ein gilydd fel grŵp  
o ferched o Eglwys Ffynnon,  
Llandysul, i newid hynny.

Ry'n ni am rannu cariad gyda merched  
sy'n mynd trwy gyfnod tywyll ac unig ar Ward Iechyd Meddwl.  
Felly, fe wnaethom ni weithio gyda'r artist Lois Adams i greu  
cardiau llawn cariad a gobaith i'r merched.

Mae ein bagiau gobaith yn cynnwys pethau bach cariadus fel  
sanau fflwffi, eli croen, eli gwefusau, siocled, brwsh gwallt a llyfr  
nodiadau – pethau sydd eu hangen ar ferched pan maen nhw'n  
cyrraedd y ward.

Ein bwriad ni yw eu bod nhw'n teimlo'n llai unig, a'u bod yn  
gwybod ein bod yn meddwl amdanynt. A hefyd rhannu'r gobaith  
fod yna fywyd yn aros amdanynt ar ôl bod yn yr ysbyty.

# Grym Gweddi

## Cyflwyniad i weddïau'r Beibl

Gweddi yw un o'r rhoddion mwyaf y mae Duw yn ei roi i'w bobl – gwahoddiad rhyfeddol i siarad â'r Un a'n creodd, yr Un sy'n ein cynnal ni ac yn cynnal popeth. Er hynny, mae llawer iawn o Gristnogion yn cael trafferth wrth weddio. Yr ydym yn sylweddoli y dylem weddio, yr ydym yn dyheu am berthynas ddyfnach â Duw, ond yn teimlo bod ein bywyd gweddi'n wan ac anghyson. Gall rhoi amser i astudio'r gweddïau a gofnodir yn yr Ysgrhythur fod o gymorth. Cawn enghreifftiau o wŷr a gwragedd yn dod â'u mawl, galar, eiriolaeth a diolchgarwch gerbron Duw. Mae eu gweddïau yn ein dysgu am Dduw, a sut mae agosáu ato.

## Cefndir

### Gweddi yn y Beibl, a Natur Gweddi

Mae yna lawer iawn o weddïau yn y Beibl – hyd at 600 ohonyn nhw. Yr yr Hen Destament, cawn ddarllen gweddïau'r Patriarchiaid, Abraham, Isaac a Jacob; gweddïau proffwydi ac arweinwyr fel Nehemeia ac Esea; ac wrth gwrs, mae'r rhan fwyaf o'r Salmau'n weddïau.

Yn y Testament Newydd, gwelwn fod Iesu'n gweddïo'n gyson, a bod oddeutu 25 o'i weddïau wedi eu cofnodi. Ambell waith, mae'n gweddïo yn ei ddagrau; ambell waith, mae'n gweddïo trwy'r nos; ond mae bob amser yn gweddïo gan fynegi ei ddibyniaeth lwyr ar ei Dad. Wedi esgyniad Iesu, gwelwn ei ddisgyblion – yr Eglwys Fore – yn dod ynghyd i weddio, gan ddisgwyl am y rhodd a addawyd, yr Ysbryd Glân. Mae gweddi'n un o'r pethau sy'n diffinio pwy yw pobl Dduw.

(O Lyfr Thema'r Chwirydd 2026, *Gras ein Harglwydd*, t. 14)

## Capel y Garn

### Llongyfarchiadau calonnog:

i Wynne Melville Jones, ar dderbyn gwahoddiad i arddangos rhai o'i dirluniau yn arddangosfa'r Swiss Art Expo yn Zurich, y Swistir, 2-6 Medi;

i Bryn a Meinir Roberts ar enedigaeth gorwyr, Teio James, mab bach i Nia a Joe, ar 2 Medi.

### Estynnir ein cydymdeimlad dwys:

â theulu'r ddiweddar Annetta Morgan, Ty'n Rhos, a fu farw ddydd Iau, 25 Mehefin. Cofiwn yn arbennig am Elsbeth a Hafwen, a fu'n fawr eu gofal am eu mam yn ei gwaeledd;

â theulu'r diweddar Gerallt Evans, Pant-y-dwn, Dôl-y-bont, a fu farw ddydd Mawrth, 14 Gorffennaf. Cofiwn yn arbennig am Kenneth, Geraint a Wendy a'u teuluoedd;

â Joyce a John Bowen, ar farwolaeth Vivian Edwards, brawd Joyce, ar 21 Gorffennaf;

â theulu'r diweddar C. Trefor Evans, Brongenau, gynt, a fu farw ddydd Llun, 24 Awst, gan gofio'n arbennig am ei ferch, Rhiannon.

### Cyfrannu at elusennau

Yn dilyn y daeargryn dinistriol yn Venezuela a'r llifogydd erchyll yn Nepal, cyfrannwyd swm o £500 yr un tuag at ddwy apêl argyfwng a lansiwyd gan Gymorth Cristnogol i geisio lleddfu'r angen dybryd yn y ddwy ardal.

## Capel y Garn

### Hydref

#### Blaenor y mis: Marian Beech Hughes

- 3 Cyfarfod Cenhadol yr Henaduriaeth am 2 o'r gloch  
Capel Elim, Llanddeiniol, SY23 5AN  
Cyflwyniad ar waith Golau Gras  
a gwasanaeth y llyfr thema 'Gras ein Harglwydd',  
dan ofal Sarah Morris
- 4 Oedfa am 10 o'r gloch  
dan arweiniad y Fns Bronwen Morgan
- 7 Cyfarfod Chwirydd y Garn  
Sgwrs gan Catherine Griffiths am 'Pantri Aber'  
Festri'r Garn am 2.30 o'r gloch
- 11 Oedfa am 10 o'r gloch  
dan arweiniad y Parch Meirion Morris
- 16 Cymdeithas Lenyddol y Garn am 7.30 o'r gloch  
Noson yng nghwmni Gareth Evans-Jones,  
enillydd y Fedal Ryddiaith yn Eisteddfod y Garreg Las  
Cyfle i ymaelodi o 7 o'r gloch ymlaen –  
£10 am y tymor neu £5 y sesiwn
- 18 Oedfa gymun am 10 o'r gloch  
dan arweiniad y Parch Wyn Morris
- 25 Oedfa'r ofalaeth am 10 o'r gloch  
yng Nghapel Seion  
dan arweiniad Dr Rhidian Griffiths

## Capel y Garn

### Tachwedd

#### **Blaenor y mis: Gruffydd Aled Williams**

- 1      Gwasanaeth Diolchgarwch dan ofal y Chwiorydd  
am 10 o'r gloch yn y Garn
- 4      Chwiorydd y Garn yn cyfarfod am baned a sgwrs  
Crefftau Pennau am 2.30 o'r gloch
- 8      Oedfa am 10 o'r gloch yng Nghapel Noddfa  
dan arweiniad y Parch. Richard Lewis
- 15     Oedfa gymun am 10 o'r gloch  
dan arweiniad y Parch. Judith Morris
- 20     Cymdeithas Lenyddol y Garn am 7.30 o'r gloch  
'Deall Etholiad 2026' – Yr Athro Richard Wyn Jones
- 22     Oedfa am 10 o'r gloch yng Nghapel Noddfa  
dan arweiniad y Parch. Richard Lewis
- 28     Bore Coffi'r Adfent yn festri'r Garn,  
10–12 o'r gloch  
trefnir gan y Chwiorydd er budd Pantri Aber
- 29     Oedfa am 10 o'r gloch  
dan arweiniad y Parch. Ifan Mason Davies

## Capel y Garn

### Rhagfyr

#### Blaenor y mis: Alan Wynne Jones

- 2 Cinio Nadolig Chwiorydd y Garn  
Crefftau Pennau am 1 o'r gloch
- 6 Oedfa am 10 o'r gloch yn y Garn  
dan arweiniad y Parch. Ifan Roberts (rhithiol)
- 13 Oedfa gymun am 2 o'r gloch  
dan arweiniad y Parch. Carwyn Arthur
- 18 Cymdeithas Lenyddol y Garn am 7.30 o'r gloch  
'Carolau'r Plygain'  
yng nghwmni Rhiannon Ifans a Trefor Pugh
- 20 Gwasanaeth y Gair a'r Geiriau  
am 10 o'r gloch
- 25 Gwasanaeth am 9 o'r gloch ar fore'r Nadolig  
dan ofal y Parch. Richard Lewis
- 27 Dim oedfa



### Stampiau i elusen

Mae Chwiorydd y Garn yn casglu stampiau oddi ar amlenni i'w cyflwyno i elusen eto eleni, er enghraifft, stampiau oddi ar amlenni cardiau Nadolig. Torrwch nhw'n ofalus, gan adael ymyl o ryw 1cm o'r amlen o amgylch y stamp.

Byddai Shân Hayward (ysgrifennydd) neu Llinos Dafis (llywydd) yn falch o dderbyn unrhyw gyfraniadau.

**ffrwyth – Gareth Evans-Jones**  
**(enillydd Medal Ryddiaith**  
**Eisteddfod Genedlaethol y Garreg Las)**

Dyma lyfr ‘cymdeithasol’ sy’n gofyn am gael ei gyd-drafod gan fod cymaint ynddo i’w ystyried, yn cynnwys y ffontiau a’r ieithwedd yn ogystal ag elfennau’r stori ei hun.

Y man cychwyn yw’r deffroad cyntaf: ‘Doedd gen i ’run profiad byw i gymharu’r deffro ag o.’ Yna, ceir twf ymwybyddiaeth baban – o ferch fach ifanc iawn sydd ar ei phen ei hun mewn gardd ac yn ceisio gwneud synnwyr o’i bodolaeth hi ei hun a’r holl bethau mae hi’n gallu eu gweld â’i “llgada” a’u profi â’i synhwyrâu eraill, yn enwedig ei dwylo: ‘Ma dylo fi’n gwbod petha cyn pen fi’.

Hi fydd Efa; ymhen amser daw Fo ati, ac ef fydd Adda. Cawn hanes y Creu a Gardd Eden fel yn Llyfr Genesis; golwg ar fywyd teuluol galarus Adda ac Efa; unigrwydd Seth; yr Absenoldeb yn ei bywyd ar ôl marw Adda, a’i siom o gael ei gwrthod gan blant Cain.

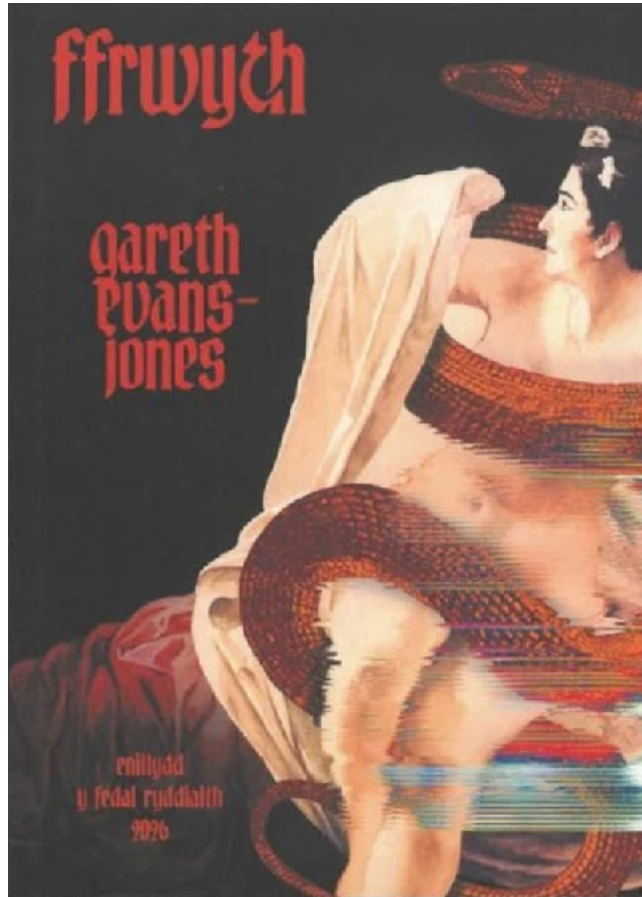
Ymlaen â hi wedyn ar ei phen ei hunan ac yn anweledig drwy ganrifoedd rif y gwylth gan fod yn dyst i ddatblygiadau hynod dynolryw, fel datblygu iaith ac ysgrifen – ‘pethau pobl’. ‘Craig, rhew, dŵr, tân, oedd hynafiaid cynta’r byd,’ meddai.

Wedi iddi grwydro’n anweledig drwy ganrifoedd dirifedi, mae’r stori’n gorffen gyda sgwrs hir, feddwl-sbardunol, rhyngddi hi a ‘hen dduw cogio’, sef AI (Deallusrwydd Artiffisial). Daw’r sgwrs honno i ben gydag un gair bach unsill, anferthol, dirdynol, pellgyrhaeddol ei ystyr a’i arwyddocâd, a’r gair bach hwnnw yw ...?

I gloi, mae Efa’n bwyta ffrwyth perffaith, glân y pren, ac yn cyrraedd dedwyddwch bendigedig ‘y dim-byd braf’.

Mae yma drysorfa o bynciau i'w trafod a'u gwyntyllu.  
Os ydych chi'n aelod o glwb darllen, dyma'r llyfr i chi;  
os nad ydych chi, dyma gyfle i chi ymuno ag un neu  
ffurfio un!

*Llinos  
Dafis*



Dewch i wrando ar sgwrs yr awdur,  
Gareth Evans-Jones, yn Noson Agoriadol  
Cymdeithas Lenyddol y Garn nos Wener,  
16 Hydref, am 7.30 o'r gloch

Dros y deng mlynedd diwethaf dwi wedi bod yn gwirfoddoli yn y banc bwyd lleol ac wedi siarad â'r bobl sy'n dod yno'n rheolaidd, wrth iddyn nhw rannu rhai o'u dymuniadau a'u pryderon.



Yn ystod gwanwyn 2025 dechreuais brynu ffrwythau a llysiau ffres a lleol ar gyfer y banc bwyd a rhoi'r cynnyrch ffres ar y bwrdd yn y cyntedd i bobl gael dewis. Roeddwn i'n synnu cymaint yr oedd pobl yn gwerthfawrogi gallu dewis beth hoffen nhw ei gael. Roedd hyn yn rhoi teimlad o hunan-barch iddyn nhw, ac roedd rhai pobl yn eu dagrau. Pan fydden nhw'n dod 'nôl y tro nesa, bydden nhw'n siarad am beth roedden nhw wedi'i goginio gyda'r llysiau a pha mor flasus oedd y prydau hyn. Ac roedd rhieni'n esbonio sut roedd eu plant wedi mwynhau bwyta ffrwythau ffres i roi egni newydd iddyn nhw ar ôl yr ysgol.

Yr un pryd, dechreuais ymchwilio i sut roedd eglwysi eraill yng Nghymru yn rhedeg eu banciau bwyd, a des i ar draws River Church yn y Coed Duon, lle maen nhw'n cynnal pantri bwyd yn hytrach na banc bwyd. Wedyn, cysylltais â 'Your Local Pantry', rhwydwaith o dros 120 o bantris bwyd dros Brydain i gyd. Ym mis Medi 2025 ymwelais i â Hope Pantry ym Merthyr Tudful i weld pantri bwyd 'Your Local Pantry' ar waith.

Ac ar ôl ymsefydlu fel elusen gofrestredig, agor cyfri banc, ffeindio lleoliad a chynnig am grantiau – a derbyn rhai, dechreuodd Pantri Aber yn ddiweddar. Agoron ni yng Nghanolfan Morlan unwaith yr wythnos fel Man Cynnes ym mis Ebrill 2026 a dechrau fel pantri bwyd ar 7 Awst.

Mae Pantri Aber yn wahanol i Stordy'r Jiwbilî, y banc bwyd ym Mhenparcau. Mae pobl yn gallu cyfeirio'u hunain i'r banc bwyd, ond ar ôl tri ymweliad mae'n rhaid iddyn nhw gael eu cyfeirio gan asiantaeth gymorth. Mae modd addasu i anghenion bwyd penodol, ond fel arall mae pawb sy'n mynd i'r banc bwyd yn derbyn yr un bwydydd hir-oes, gyda llaeth ffres, margarin a bara.

Ym Mhantri Aber mae pobl yn gallu gwneud cais i ymuno â'r pantri, ac mae pobl sydd ar incwm isel, ac sydd eisiau help i wneud i'w harian bwyd wythnosol fynd ymhellach, yn cael eu derbyn fel aelodau. Wedyn, maen nhw'n gallu dod yno bob wythnos a thalu £5 i ddewis 10 eitem o'r silffoedd, yr oergell a'r rhewgell. Maen nhw hefyd yn gallu dewis ffrwythau a llysiau ffres am ddim.

Hyd yn hyn mae gennym 60 aelod, ac mae Pantri Aber yn helpu 57 o oedolion a 20 o blant.



Gofynnwn ni am fwy o wirfoddolwyr ym mis Gorffennaf a daeth pobl o bedwar capel lleol ymlaen. Felly, rydyn ni nawr yn grŵp eitha eciwmenaidd. Mae'n wych gweld sut mae'r gwirfoddolwyr yn dod i nabod ei gilydd o wythnos i wythnos ac yn mwynhau rhoi croeso cyfeillgar ym Mhantri Aber. Mae ymateb y gymuned yn lleol wedi bod yn frwd iawn ac mae aelodau'r Pantri yn ddiolchgar ein bod ni wedi agor ym mis Awst pan oedd nifer o lefydd eraill ar gau dros yr haf. Rydyn ni'n gobeithio y bydd Pantri Aber yn mynd o nerth i nerth gyda chefnogaeth y gymuned leol. Am fwy o wybodaeth, cysylltwch trwy e-bost â [pantriaber@gmail.com](mailto:pantriaber@gmail.com).

*Catherine Griffiths*

## O Dalwrn i Zushi (Japan) gan Catharine Huws Nagashima

(Gwerthfawrogiad o fyfyrddod yng nghylchgrawn *Cristion*,  
Gorffennaf / Awst 2026)

Mae Catharine yn agor ei myfyrddod hudolus drwy ein cyflwyno i'r *kintsugi*, sef y broses o ddefnyddio past sy'n caledu'n gyflym iawn i drwsio llestri sydd wedi torri. Eir ati i euro'r craciau â phowdwr aur wedi ei hydoddi mewn lacer, nid i guddio'r craciau ond i'w cydnabod a gwneud nodwedd ohonyn nhw. Mae'r canlyniad mor hardd fel bod rhai pobl yn torri llestri yn fwriadol! Mae'r broses o drwsio yn y Repair Cafe yn Zushi yn ddigwyddiad cymdeithasol cyfeillgar, a hynny'n rhywbeth roedd y ferch o Fôn yn gyfarwydd iawn ag e cyn dod i Japan.

Roedd **cymorth** – helpu, cydweithio, gwneud cymwynasau – yn rhan hanfodol o fywyd pentrefol Talwrn, Sir Fôn, yn ystod plentyndod a glaslencyndod Catharine ac, yn ei geiriau hi, 'Fe'i cariais efo fi pan ymsefydlais yn Zushi ryw ugain mlynedd yn ddiweddarach'.

Doedd cyfeillgarwch a chymorth ddim yn ddieithr i bobl Japan chwaith, o'r *idobatakaigi* (gwragedd yn sgwrsio wrth y ffynhonnau wrth nôl dŵr), i'r *genkan* (cadw cyntedd y drws ffrynt yn lân ac yn daclus yn arwydd o groeso i ymwelwyr). Ar ôl meistrolï'r iaith, mae Catharine bellach yn gallu mwynhau ac ymhyfrydu yn *honne* (y llais gonest, llawn gwirionedd, sy'n digwydd rhwng ffrindiau ym mhreifatrwydd eu cartrefi).

Ai dyma yw arwyddocâd anogaeth Dewi Sant i ni wneud y pethau bychain, tybed? Trwsio llestr toredig a'i harddu ar yr un pryd, a gwneud hynny yng nhwmni cymdogion, neu ysgubo'r *genkan* i groesawu ymwelwyr i'n cartrefi.

Mae'r myfyrddod gwareiddiol yn gorffen gyda'r geiriau: 'Trwy gymorth di-air, rydym yn gweithredu dyhead y dwyfol i ddod â heddwch i fydd drylliedig – un atgyweiriad bach ar y tro.'

*Llinos Dafis*



Catharine yng  
nghwmni aelodau'r  
Repair Cafe yn Zushi



Y llestri toredig  
wedi'u 'trwsio'  
a'u harddu

## Cofio Eifion Wyn (2 Mai 1867–13 Hydref 1926)

Brodor o Borthmadog oedd Eifion Wyn – neu Eliseus Williams, a rhoi iddo ei enw bedydd – a fu farw gan mlynedd yn ôl, ar 13 Hydref 1926. Bu’n athro ysgol am gyfnod byr ond treuliodd 30 mlynedd yn gweithio fel clerc a chyfrifydd gyda chwmni’r North Wales Slate Co., oedd yn fasnachwyr llechi.

Roedd yn fardd toreithiog, ac enillodd nifer o gadeiriau mewn eisteddfodau lleol a thaleithiol. Daeth yn agos at ennill y gadair yn Eisteddfod Genedlaethol Lerpwl, 1900, gyda’i awdl ‘Y Bugail’, ond mae’n fwyaf adnabyddus am ei delynegion. Mae ei gyfrol *Telynegion Maes a Môr*, a gyhoeddwyd yn 1908, yn cynnwys sawl cyfres ohonynt, yn eu plith benillion cyfarwydd Telynegion y Misoedd.

Cyfansoddodd nifer o emynau, i blant ac oedolion, ac mae saith ohonynt wedi eu cynnwys yn *Caneuon Ffydd*. Mae ‘Dod ar fy mhen fy sanctaidd law’ (681) yn siŵr o fod yn un o’r emynau mwyaf poblogaidd ymhlith sawl cenhedlaeth o blant. Fel ‘Emyn Cenedlgarol’ y disgrifiwyd ‘Molwn di, O Dduw ein tadau’ (197), pan gyhoeddwyd ef gyntaf yn y *Goleuad* yn 1921. Yn ei emyn ‘Hollalluog, nodda ni’ (213), cawn ein hatgoffa o ddechrau Salm 46: ‘Duw sydd noddfa a nerth i ni’, a dyfyniad o Salm 77, ‘Cofiaf dy wyrthiau gynt’ oedd teitl gwreiddiol ei emyn gweddigar ‘Fry yn dy nefoedd clyw ein cri’ (240).

Mae geiriau’r emyn ‘Un fendith dyro im’ (164), a genir fel arfer ar y dôn ‘Sirioldeb’ yn cyfleu deisyfiad personol y bardd am gael ‘gras i’th garu di tra bwy’, / cael mwy o ras i’th garu’. A chanrif wedi ei farw, mae geiriau ei emyn cyfarwydd ‘Efengyl tangnefedd’ (844) yn parhau i fod yn berthnasol i’n dyddiau ni ac yn weddi daer gan bob un ohonom – yn ddynion a merched:

Efengyl tangnefedd, O rhed dros y byd,  
a deled y bobloedd i’th lewyrch i gyd;  
na foed neb heb wybod am gariad y groes,  
a brodyr i’w gilydd fo dynion pob oes.

## Gweddi'r Tangnefeddwyr

Dduw cyfiawnder a heddwch,  
**gwna ni'n dangnefeddwyr.**

Rho i ni ddewrder i dystio  
i wirioneddau anghyfforddus.

Helpa ni pan fydd ein llygaid  
eisiau edrych i ffwrdd.

Rho i ni ddewrder i siarad  
lle mae distawrwydd,  
i dynnu sylw at anghyfiawnder a thlodi.

Gwna ni'n anfodlon  
anwybyddu'r 'cymhleth'.

Cadwa ni'n chwilfrydig  
i wrando a deall.

Planna ynom ddyfalbarhad  
wrth geisio heddwch cyfiawn.

Boed i ni beidio â blino  
yn ein herfyniad a'n gweddi.

Rho nerth a doethineb i bawb  
sy'n gweithio dros heddwch.

Dduw cyfiawnder a heddwch,  
**gwna ni'n dangnefeddwyr.**

Amen.

(Addasiad o weddi Cymorth Cristnogol)



## Cymdeithas Chwiorydd y Garn

Daeth nifer dda o Chwiorydd at ei gilydd bnawn Mercher, 2 Medi, i fwyty Crefftau Pennau am baned a sgwrs ac i drafod rhaglen y tymor.

Gwnaed y trefniadau tuag at y Bore Coffi blyneddol, fydd yn cael ei gynnal yn y festri ddydd Sadwrn, 28 Tachwedd, ar drothwy'r Adfent, rhwng 10 a 12 o'r gloch. Bydd yr elw eleni'n cael ei gyflwyno i'r elusen leol newydd Pantri Aber.

Mae'r Chwiorydd hefyd yn parhau i gasglu arian mân bob mis at WaterAid.



Ledled y byd mae **696 miliwn** o bobl – 1 o bob 10, bron, o'r boblogaeth – heb gyflenwad dŵr glân yn agos at eu cartref.



Nid oes gan **1.5 biliwn** o bobl doiled safonol at eu defnydd eu hunain yn eu cartrefi.



Nid oes gan **1.7 biliwn** o bobl ddŵr a sebon i olchi eu dwylo yn eu cartrefi.

### Swyddogion yr Ofalaeth

Cadeirydd: Alwyn Hughes, Madog

Is-gadeirydd: Glyn Saunders Jones, y Garn

Ysgrifennydd: Gruffydd Aled Williams,

Bronafon, Dolau, Bow Street, Aberystwyth, Ceredigion, SY24 5AE  
(ffôn: 01970 820664; ebost: gawilliams1@btinternet.com)

Cyfraniadau ar gyfer y rhifyn nesaf erbyn **10 Rhagfyr** i'r golygydd:

Marian B Hughes, 14 Maes y Garn, Bow Street  
01970 828662; marian\_hughes@btinternet.com