# ~ Y Feidr ~

*Cylchgrawn Eglwys Annibynnol Capel Mair, Aberteifi*

Cyfrol viii, Rhifyn 3 *Golygydd :* Wynford Jones Ionawr 2026

## *Campweithiau creadigol Meifis Griffiths*

***Llwyddiant yn Sioe Amaethyddol Aberteifi,***
***tusw'r cynhaeaf ar yr allor,***
***a golau'r Nadolig yng Nghapel Mair***

## *Nodiadau Eglwysig*

**Aelodau a gollwyd ers cyhoeddi'r "Feidr" olaf:**

Mrs Olwen Evans
Mr Rowland Wyn Jenkins
Mrs Heulwen Humphreys
Mrs Iris J. Phillips

## *Cymanfa Ganu Cydenwadol Cylch Aberteifi, 2026*

Yr ymarferion ym Methania am 3:30yp
Chwefror 15fed a Mawrth 29ain
**Y Gymanfa ym Methania**
Nos Sul, Ebrill 5ed (Sul y Pasg)
am 6:00yh
*Arweinydd:* Mrs Pat Jones, Caerfyrddin

## *Y Gymdeithas Ddiwylliadol*

**TYMOR 2024-25**

*Llywydd Anrhydeddus:*
Y Parchg Irfon Roberts

*Cadeirydd:* Rhidian Evans

*Ysgrifennydd:* Siân Bowen

*Trysorydd:* Delyth Thomas

*Pwyllgor:* Mrs Mer Evans, Mrs Meinir Jerman, Mrs Lowri Lewis, Mrs Ann Vittle, Mrs Mair Thomas, Delwyn Griffiths, Gareth Evans, Ken Griffiths

Y cyfarfodydd i ddechrau am 7.00yh

**16 Hydref: Swper y Cynhaeaf—** Daeth 27 ynghyd i gyfarfod cynta'r flwyddyn. Paratowyd Swper y Cynhaeaf gan Lynne Tŷ Capel. Yn dilyn y pryd bendigedig cafwyd cyflwyniadau – "Trysorau'r aelodau". I gychwyn, Delyth Thomas yn sôn am ei gwaith gyda Banc Barclays ac anrheg o gloc gafwyd wrth iddi adael Aberteifi ar gyfer goleuadau llachar Abertawe. Yn ail, Gareth Evans yn sôn am ymweliad ail-gefnder iddo o Anchorage, Alaska, i'r fro a'r cyfle i gwrdd â pherthnasau oedd yn dal i fyw yng ngorllewin Cymru. Yn drydydd, Gwenda Jones yn trafod barddoniaeth Crwys: *Y Border Bach:* ymweliad i'w gartref; pwysigrwydd *Y Border Bach* i'w mam; a barddoniaeth ysgrifennwyd gan Seimon Jones, y Ciliau am flodau'r ardd. Yn bedwerydd, Meinir Jerman yn darllen tri llythyr a dderbyniwyd gan ei thad wrth drefnu ymweliad i Beula, Llanwrtyd, i feirniadu yn yr Eisteddfod leol. Ac yn olaf, y Gweinidog yn dangos plâc i gofnodi agoriad Twnnel Mersey yn 1934 a ddarganfuwyd mewn cês o eiddo ei fam.

**20 Tachwedd: Ar dramp yng nghwmni Siân—**Aeth Siân â ni ar dramp trwy Norwy yn cychwyn gyda'i hymweliad cyntaf i Oslo yn yr 80au ac yn gorffen yn Nordkap yn 2024. Cawsom flas ar hanes a daearyddiaeth y wlad hon trwy deithio dros y tir i ymweld â'r rhewlifau, trefi ac eglwysi ac ar hyd yr arfordir gyda lluniau o'r ffiordau a threfi arfordirol megis Bergen, Trondheim, Ålesund a Tromsø.

**18 Rhagfyr: Dathlu'r Nadolig dan ofal y Gymdeithas—**Cafwyd noson hwylus yng nghwmni ein gilydd i ddathlu'r Nadolig. Paratowyd gwledd o fwyd gan yr aelodau. Roedd yr adloniant yn amrywiol gyda chyfraniadau gan nifer o'r aelodau. Darllenwyd gwaith Dic Jones, Mererid Hopwood ac I. D. Hooson gan Lowri Lewis; perfformiad Jac a Wil (enillwyr *Glyn Nest's Got Talent,* sef Irfon Roberts a Rhidian Evans); darlleniad o waith D. Hughes Jones gan Llunos Gordon; penillion a ysgrifennwyd a pherfformiwyd gan Meinir Jerman; gwaith Mererid Hopwood gan Rhidian; a phenillion gan Irfon Roberts o emyn ar y dôn *Iolo* a gyfansoddwyd gan Alun Tegryn. Daeth y noson i ben gyda chanu carolau dan arweiniad Beti Emanuel.

**15 Ionawr: Bywyd a gyrfa Meirion Davies, Castell Aberteifi—**Cafwyd sgwrs am yrfa a dylanwadau Meirion o actio ac ysgrifennu ar gyfer rhaglenni teledu, cyfnod yng Ngwasg Gomer yn comisiynu ac adolygu llyfrau, a'i benodiad diweddar fel cyfarwyddwr Castell Aberteifi. Yn ogystal ag hanes ei waith, cafwyd cipolwg ar ei ddiléit mawr, sef bridio ac arddangos ei gobiau Cymreig.

**19 Chwefror: Dathlu Gŵyl Ddewi yng nghwmni Iwan Griffiths—** Cafwyd llond basn neu ddau o gawl blasus Lynne a phice ar y maen i ddilyn. Ein gŵr gwadd i helpu ni ddathlu Gŵyl Ddewi oedd y newyddiadurwr a chyflwynydd teledu Iwan Griffiths. Daeth Iwan â'i waith yn fyw i ni gyda disgrifiadau a chlipiau teledu yn dangos ei yrfa amrywiol o ddaeargrynfeydd Twrci, gan orffen gyda chyffro dilyn tîm pêl-droed Cymru. Nid yn unig oedd ei ddisgrifiadau o'r profiadau yn fanwl ac yn taro'r nodyn. ond hefyd cafwyd esboniad diddorol o sut mae Iwan yn mynd ati i greu eitemau ar gyfer y teledu dan amgylchiadau peryglus a heriol ar adegau.

**19 Mawrth: Hedydd Hughes, Tresinwen—**"Dilyn afonydd" oedd testun Hedydd, yn cychwyn yn ardal ei magwraeth, sef Cwm Abergwaun. O Abergwaun aethom ar daith i Lundain a hanes *mudlarking* ar hyd Afon Tafwys. Yn Llundain, cwrddon ni â'r cymeriad Peggy Jones oedd yn hel glo ar hyd yr afon a'i werthu – bywyd caled dros ben. Yn ôl i Gymru ac i Aberteifi am hanes diddorol diwydiannau'r Netpwl. Gorffennodd y daith ar lannau'r Dyfi gyda stori Ceridwen a Taliesin. Cafwyd golwg wahanol ar agweddau a phwysigrwydd ein hafonydd.

**26 Mehefin: Cinio'r Haf, Caffi Beca, Efailwen—**Daeth 25 ynghyd i ymweld â Chaffi Beca ar ei newydd wedd, i fwynhau cwmni ein gilydd ac i ddathlu blwyddyn lwyddiannus arall yn hanes y Gymdeithas Ddiwylliadol.

**Rhaglen 2025-26**

15 Hydref: Swper y Cynhaeaf (gohiriwyd)

19 Hydref: Oedfa dan ofal y Gymdeithas

19 Tachwedd: Y Parchg Eirian Wyn Lewis, Mynachlog-ddu – "Y Wladfa"

17 Rhagfyr: Dathlu'r Nadolig dan ofal y Gymdeithas

21 Ionawr: Bonni Davies, Cwm Gwaun – "Yr Hen Galan"

18 Chwefror: Dathlu Gŵyl Ddewi – Adloniant gan Lleucu Haf

18 Mawrth: Y Parchg Wyn Maskell.

Trefnir gweithgaredd yn ystod yr haf

## *Y Mwynhad o Gasglu*

Wrth feddwl am y testun, mae'n anodd gwybod ble mae dechrau. Bu Gareth a fi yn gasglwyr pob math o drugareddau ar hyd ein bywyd priodasol – hobi a roddodd gymaint o bleser i ni'n dau.

Gareth wnaeth gynnau'r tân a'n sbardunodd i ddechrau casglu. Roeddem yn aros am ychydig ddyddiau gyda Anti Marion (chwaer Mam) ym Mhontrhydygroes lle roedd yn cadw siop a swyddfa bost, ac ynghlwm â'r siop roedd storws fawr yn llawn trugareddau, ac yno treuliodd Gareth amser yn chwilio am drysorau ynghanol y cawdel! Daeth i mewn i'r siop un prynhawn yn wên o glust i glust yn dal set o *fire irons* wedi rhwdu. Treuliodd y diwrnodau nesaf yn rhwbio a sgwrio nes eu bod yn disgleirio, a dyna ddechrau casglu pethau pres a chopr. Tyfodd y casgliad yn sylweddol dros y misoedd – mae'n hawdd iawn eu casglu ond mae'n rhaid i rywun eu glanhau! Diolch fyth, lleihawyd ar y casgliad ac mae'r *fire irons* yn harddu'r lle tân yn Plas Llangoedmor i rywun arall gael y pleser o'u glanhau!

Pan yn Llundain gyda 'nhad prynodd Gareth badell twymo gwely, ac ar orsaf Paddington a 'nhad yn cario'r badell, gwaeddodd rhyw hen wag: 'Here comes George Formby and his ukulele!' Mae'r *ukulele* yn hongian ar y wal yn ymyl y lle tân!

Wedi'r diddordeb mewn casglu pres a chopr bwrw'i blwc, dyma ddechrau casgliad arall. Roedd gan Gareth ddiddordeb mewn hen fapiau, a'r ddau a brynwyd gyntaf yn naturiol oedd mapiau John Speed o Sir Drefaldwyn a Sir Aberteifi yn dyddio o 1610. Y map hynaf sydd gennym yw *Cambriae Typus* Humphrey Llwyd 1573. Mae map arall diddorol gennyf o Geredigion sy'n enwi pentrefi, ffermydd ag ati. Un fferm sydd o ddiddordeb i ni yw Pantswllt, Talgarreg, cartref teulu Eurof. Ar y map mae disgrifiad o'r fferm fel 'A house of entertainment'. Tybed pa fath o ddiddanwch oedd yn digwydd yno yn 1750-65!?

Roeddwn yn hoff iawn o lestri gwydr 'Cranberry' ac yn eiddo ar dri darn. Roedd ffrind yn gwybod am fy hoffter a phan benderfynodd symud tŷ cynigodd ei chasgliad i mi. Roeddwn wrth fy modd yn eu derbyn, ond pan gasglwyd y bocs, wel dyna siom! Roedd nifer wedi torri, coesau a chaeadau ar goll, a chraciau mewn sawl un arall! Ystyries eu taflu, ond o barch i'r ffrind caredig, a rhag ofn y byddai'n galw, mae'r llestri wedi cael eu lle ar silff uchel yn y lolfa ac yn edrych yn ddigon dymunol – ond i chi beidio edrych yn rhy fanwl!

Mae'n rhaid cyfaddef mai fi oedd yn gyfrifol am gasglu ffigurau Swydd Stafford. Pan symudon ni i Aberteifi, a thra roedd gweithwyr yn adnewyddu'r tŷ, buom yn aros gyda fy mam a 'nhad yn Aberaeron. Roedd arwerthiant yn y

neuadd a ffansiais gwpwrdd llyfrau hardd, ond roeddwn hefyd wedi gweld côt maxi (oedd yn ffasiynol bryd hynny) yn siop B.J. Jones Llanbed, ond gan fod arian yn brin rhaid oedd dewis. Prynais y cwpwrdd! Mae'r dywediad *look before you buy* mor wir. Roeddwn yn sefyll yng nghefn y neuadd pan gododd yr arwerthwr ffigwr Swydd Stafford o ddau heliwr yn cario carw ar eu hysgwyddau. Heb ei weld yn agos, prynais am £5 – BARGEN? NA! Roedd pen y carw wedi torri ac wedi ei adnewyddu drwy ddefnyddio *plasticine*! Mae hwn hefyd ar y silff uchel uwchben y tân, ond fe ynnodd ynom ddiddordeb arall i ddechrau casglu ffigurau Swydd Stafford. Mae gennym gasgliad eang o'r rhain, ond ymhen tipyn daeth yr awydd i'w casglu i ben a dyna symud ymlaen i gasgliad arall!

Mae'n debyg mai fi oedd yn gyfrifol am y casgliad nesaf hefyd. Flynyddoedd yn ôl daeth Mrs Elinor Davies yn westai i gyfarfod Merched y Wawr i sôn am ei chasgliad o binau hetiau a ffeirings, a syrthiais mewn cariad â rhain yn y fan a'r lle. Felly, penderfynais ddechrau eu casglu. Beth yw ffeiring? Addurniadau tsieni bach yn dyddio o oes Fictoria. Gwnaethpwyd gan gwmni Conte a Bohne yn yr Almaen o 1850-1914 hyd at ddechrau'r Rhyfel Byd Cyntaf. Fel mae'r enw'n cyfleu, gwerthwyd hwy mewn ffeiriau ym Mhrydain am ychydig geiniogau. Maent yn portreadu sefyllfaoedd cymdeithasol, gwleidyddol a bywyd dyddiol bobl gyffredin, a'r olaf aeth â'n diddordeb ni'n dau. Mae brawddeg ar bob un sy'n cyfleu sefyllfa'r addurn.

Pan yn dechrau casglu fe wnaethom brynu sawl un ffug am nad oedd gennym ddigon o wybodaeth ar y pryd, ond ar ôl prynu llyfr swmpus dysgom yn gyflym iawn sut oedd gweld y gwahaniaeth. Fe aeth y casglu yn dipyn o obsesiwn, yn enwedig i Gareth, a thyfodd y casgliad i tua hanner cant. 'Mr Jones take off your hat' oedd yr un cyntaf i ni brynu. Mae'n dangos gwraig yn y gwely a gŵr bonheddig yn galw heibio fin nos.

Roedd chwilio amdanynt fel helfa drysor – mewn siopau hen bethau, arwerthiant neu yn y ffair fawr ar gyrion Caerfyrddin. Y rhai roddodd y pleser mwyaf i ni oedd y rheini'n dangos bywyd priodasol, yr ystafell wely a geni baban fel 'When a man marries his trouble begins', 'Last one into bed puts out the light' a 'Twelve months after marriage.' Wedi casglu cymaint, roedd hi'n anodd iawn dod o hyd iddynt, a phenderfyniad y ddau ohonom oedd i roi'r gorau i'r casgliad.

Rhywbeth arall aeth â'n bryd oedd casglu samplers, ond rwyf eisoes wedi ysgrifennu am rhain yn *Y Feidr*.

Awn yn ôl i Gymru am y casgliad olaf. Ar ôl prynu dresel fach pren pîn, roedd yn rhaid chwilio am lestri i lanw'r silffoedd, a dyna ddechrau casglu platiau a jwgiau, 'Gaudy Welsh', neu 'Welsh lustre', 'Swansea Cottage' neu lestri ar gyfer y werin. Dim ond canran fechan a wnaed yng Nghymru; o grochendai Stoke-on-Trent, Newcastle a Sunderland y gwnaethpwyd y rhan helaeth, a chawsant eu hallforio yn eu miloedd i'r Amerig.

Y casglwyr mwyaf brwdfrydig oedd Cymry'r Amerig, yn enwedig yn Pensylvania a chysylltiadau â hen deuluoedd o Gymru.

Mae cannoedd o batrymau ar gael – rhai wedi eu henwi ar ôl pentref neu hen ardaloedd fel Bethesda, Rhymni, Llanrug, er enghraifft. Paentiwyd y llestri gan ferched a phlant – rhai mor ifanc â 6 oed. Roeddent yn gweithio am 15 awr y dydd am ychydig o geiniogau.

Ein dewis ni o batrwm oedd wystrys (*oyster*) er nad oes golwg o wystrys yn agos iddynt. Y ffordd i'w hadnabod yw edrych am ffurf 'Bwda' glas. Roedd digon o'r patrwm hyn ar gael yn weddol rad, felly doedd dim angen chwilio ymhell i ddod o hyd iddynt.

Cafodd Gareth a minnau fwynhad a phleser dros y blynyddoedd wrth fynd ati i gasglu'r holl drysorau a mwynhau'r her o chwilio am un arall i ychwanegu at y casgliad, a'r wefr o ddod o hyd iddo. Erbyn hyn maent yn cael eu hystyried yn hen ffasiwn, ac mae gwaredu nid casglu yw'r nod yn enwedig i'r bobl ifanc: *decluttering* fel dwed y Sais. Efallai bydd y rhod yn troi rhyw ddydd – pwy a ŵyr!

Does dim rhyfedd bod y plant yn dweud bod cerdded mewn i'r tŷ fel mynd i Amgueddfa Sain Ffagan, ac o edrych o gwmpas efallai eu bod yn iawn!

*Meinir Jerman*

# *"Lleisiau Eraill"*

Ddiwedd mis Hydref a dechrau Tachwedd dychwelodd yr ŵyl flynyddol "Lleisiau Eraill" unwaith eto i Aberteifi. Gwahoddwyd Eglwys y Santes Fair, capel Bethania a Chapel Mair ynghyd ag adeiladau eiconig eraill y dref i lwyfannu'r gweithgareddau niferus. Ymysg y cerddorion Celtaidd o Gymru, yr Alban ac Iwerddon oedd Danielle Lewis, Carys Eleri, Gwen Siôn a Tessio.

Fel canlyniad i'r gwahoddiad, rhaid oedd cael archwiliad swyddogol gan archwilydd awdurdodedig y Gwasanaeth Tân er sicrhau diogelwch y gynulleidfa. Fel y gwyddoch bellach, cafwyd adroddiad mewn da bryd yn dynodi nifer o faterion pwysig y dylid cyfeirio atynt ar frys.

Aeth y diaconiaid a'r ymddiriedolwyr drwy'r drefn gywir, arferol, ac nid ar chwarae bach y cytunwyd symud ymlaen i dderbyn yr adroddiad a threfnu gwelliannau. Daethpwyd i'r penderfyniad bod diogelwch yr aelodau a defnyddwyr ac addolwyr eraill yn holl-bwysig. Fel y disgwylid, roedd y faich ariannol yn lled drwm. Derbyniwyd y penillion canlynol gan un oedd yn pryderu am y gost; roedd eraill yn cytuno ei fod ef yn llygaid ei le.

Pan oedd y seddau'n orlawn
A'r Sul yn barchus ddydd,
Ni fyddai y Cristnogion
Yn ofni fflamau'r ffydd.

Pan ddaw y *Lleisiau Eraill*
Heb grefydd yn eu cân,
Mae angen gwario'n eang
I'w hachub rhag eu tân.

*Ken y Graig*

Ond, brydydd, paid poeni'n ormodol,
daeth *Lleisiau* yr estron â'u llef
a'u golau fflamadwy i liwio
hen furiau eglwysig ein tref.

*Golygydd*

O.N.—Derbyniwyd y neges canlynol oddi wrth drefnwyr yr ŵyl: "*May I once again thank you all for your support to make the event happen this year and for being so accommodating. We have had nothing but praise for Capel Mair as a venue*".

Hoffwn ddiolch yn bennaf i Gareth Evans am drefnu'r gwelliannau a'r gofynion diogelwch gyda'r awdurdodau a'r crefftwyr cymwys.

# *Hanes Arferion ac Ofergoelion fy Ardal*

## RHAN III

Wrth droi at ofergoeledd ry'n ni erbyn heddiw yn aml yn dilorni credoau ein cyndadau ac yn edrych arnynt fel ofergoelion, ond fe roddodd yr hen bobl eu ffydd a'u cred ynddynt. Fel nyni, roeddynt hwythau yn ymwybodol o ofnau ac ansicrwydd yr amser, Dibynnent, felly, ar eu dychymyg i roi iddynt eglurhad i'r hyn oedd y tu hwnt i'w gwybodaeth.

Mae'r Eglwys Gristnogol wedi bod yn erbyn unrhyw swyngyfaredd – mae elfen baganaidd yn perthyn iddo, meddent. Mae llawer o ofergoelion marwolaeth wedi diflannu yn ein hardal ni o'r byd nawr, ond cawn o hyd na ddylid gadael corff wrth ei hun o'i farwolaeth tan ei gladdu.

Cred rhai mewn cyffwrdd â'r marw gan ei fod yn dangos arwydd o barch iddo. Ar ddydd yr angladd wedyn dylid cario'r corff allan draed gyntaf, a hynny trwy ddrws y ffrynt.

Mae nifer wedyn o ofergoelion ynglŷn ag arwyddion marwolaeth: buwch yn torri i mewn i'r ardd; ci yn udo y tu allan i dŷ lle mae rhywun yn wael iawn. Dywed rhai bod cŵn yn medru gweld marwolaeth cyn ei fod yn dod. Ci yn udo noson olau. Aderyn yn dod i mewn i'r tŷ a hedfan o gwmpas. Dod â blodau mis Mai (y ddraenen wen) i mewn i'r tŷ. Rhoi blodau coch a gwyn gyda'i gilydd yn y tŷ – neu mewn ysbyty yn arbennig.

Mae llawer yn credu bod llysiau'n effeithiol o hyd, ond yn fwy felly flynyddoedd yn ôl pan oedd meddyginiaeth ffurfiol yn ddrud ac allan o gyrraedd y cleifion. Gwisgai rai swynion i gadw clefydau draw, ac mae rhai o hyd yn credu mewn meddyginiaethau anarferol at, dyweder, ddafaden. Mae rhai yn rhwbio dafaden â bacwn ac yna'n claddu'r bacwn yn yr ardd.

Cred rhai bod pwerau arbennig mewn modrwyau aur, ac yn aml fe'n hargymhellir i rwbio llyfelin â modrwy briodas. Mae breichledau copr wedyn yn dda i'r crycymalau. Mae sâm gŵydd yn dda i wella gwddwg tost. Rhaid mynd allan â blodau o'r ystafell ysbyty yn y nos – yn ôl rhai – oherwydd bod y blodau'n mynd ag ocsijen o'r awyr.

Pan na wyddid beth oedd achos rhyw salwch meddylid yn aml fod ysbrydion drwg wedi meddiannu'r corff. Cyn iacháu'r claf, rhaid oedd denu'r ysbryd allan.

Clywir yn aml y dywediad: 'An apple a day keeps the doctor away'. Mae'n debyg y deillia hwn o amser y *Norsemen* pryd y credent os rhoent afalau i'r duwie y cadwai hynny henaint i ffwrdd.

Mae'r ywen wedi bod yn goeden gysegredig. Y mae llawer o eglwysi Cristnogol yn sefyll ar hen safle baganaidd coed yw. Oherwydd gall y coed yma fyw am ryw 1,000 o flynyddoedd, roeddent yn symbol o fywyd tragwyddol, ac yn aml defnyddid y brigau i'w rhoi tu fewn i ochrau beddau newydd eu hagor. Fe'u plannwyd mewn mynwentydd i'w hamddiffyn rhag stormydd a achoswyd gan wrachod.

Mae'r ddraenen wen, os rhoir hi i hongian y tu allan i'r beudy. yn sicrhau digonedd o laeth. Os rhoid hi ar un o'r trawstiau gan rywun nad oedd yn perthyn i'r teulu, cai'r tŷ ei gadw rhag stormydd ac ysbrydion a gwrachod.

Mae'r dywediad *touch wood* yn mynd yn ôl, mae'n debyg, i amser y

Derwyddon. Addolent hwy goed, e.e. derw, y gerddinen (pren criafol), a chredent fod pwerau cryf gan y rhain. Pan fo pobl yn cyffwrdd â phren heddiw i osgoi anlwc, mae'r syniad yn mynd nôl i'r hen ddyddiau, a'r gred bod gwarchgeidwaid ysbrydol yn byw yn y coed. Roedd cyffwrdd â'r goeden yn symbol o barch i'r ysbrydion ynghyd â chais am lwc dda. Cred llawer bod wermod lwyd yn dda at y cylla, tra bod y wermod wen yn dda at *migraine*. Mae rhai'n credu mewn darllen grownds te – mewn cwpan llydan ei waelod. Dylid yfed y te hyd at y diferion ola', yna troi'r cwpan deirgwaith gyda'r llaw chwith cyn arllwys gweddillion yr hylif. Os oedd troed buwch yn llygru, byddai'r hen ffermwr yn gwneud i'r fuwch wasgu'r droed honno ar lawr. Torrai'r ffermwr y glotasen o'r ddaear wedyn a'i rhoi wyneb i waered ar ddraenen wen neu ddu. Yna byddai'r fuwch yn gwella bob dydd.

Credai rhai pan fyddai buwch yn cymharu – pa liw bynnag fyddai'n ei wynebu yr adeg honno – dyna fyddai lliw y llo. Roedd rhai yn hoff o dda gwyn, ac felly byddent yn ceisio gofalu bod y fuwch a'r tarw'n cymharu o flaen wal wyngalchog.

Os âi buwch yn sâl wrth eni llo cyn deuddeg y nos, ni ddeuai'r llo wedyn nes bod llanw'r môr yn dod i mewn.

Os gwelai rhywun wahadden yn twrio, gwyddai pobl y wlad bod y llanw'n dod i mewn gan mai dyna'r unig adeg y tyriai'r wahadden.

Wrth edrych yn fanwl, gellir gweld tyllau bychain ar draed mochyn. Mae hen gred mai trwy'r tyllau yma yr aeth y diafol i mewn i'r mochyn. Mae cred hefyd bod moch yn medru gweld y gwynt.

Rhaid bod y llythyren 'R' yn y mis cyn y gellid lladd mochyn neu gwningen, h.y. misoedd y gaeaf, mae'n debyg.

Credir hefyd, wrth glywed y gwcw am y tro cyntaf yn y flwyddyn, beth bynnag oedd y person hwnnw'n ei wneud yr adeg honno, mai dyna a wnaiff trwy'r flwyddyn wedyn.

Mae nifer o goelion am y tywydd ac mae'n debyg mai'r un mwyaf cyffredin yw 'St. Swithin'. Daw hwn ar Orffennaf 15fed, ac os bydd hi'n wlyb ar y diwrnod hwnnw, daw deugain diwrnod o law. Roedd hyn oherwydd, mae'n debyg, bod Sant Swithin ei hun yn ddyn isel – yn casáu balchder, a phan symudwyd ei weddillion o fynwent gyffredin a'u rhoi yn Eglwys Gadeiriol Winchester, daeth â dial ar y wlad.

Os oes awel dro yn chwythu ar y clos mae glaw ar y ffordd.

Pan fo dail y dderwen i'w gweld cyn yr onnen, mae haf sych yn dilyn. Os daw'r onnen cyn y dderwen, tywydd gwlyb. Os oes cylch mawr crwn o amgylch y lleuad, daw glaw.

Dywed rhai hefyd os clywir sŵn trên yn agos bod hyn yn arwydd o law, ond mae'n dibynnu, mae'n debyg, ble r'ych chi'n byw!

Pan fo da yn gorwedd, cawn law. Os clywir gwdihŵ yn canu mewn pentre, mae eira ar y ffordd. Sêr yn disgleirio'n y gaeaf, tywydd rhew. Tarth yn y nos, tywydd braf.

Os na bydd menyn yn crynhoi yn y fuddai yn yr haf, roedd taranau ar y ffordd.

Roedd yr hen bobl yn credu tipyn yn y lleuad. Credent fod lleuad lawn yn effeithio ar bobl, yn gyrru rhai yn wallgo' (*lunatic*). Roedd y lleuad hefyd

yn rheoli'r amser i hau. Dylid mynd allan i edrych ar leuad newydd, ac nid edrych arni drwy'r ffenest. Byddai rhai'n dangos darn arian i'r lleuad.

Roedd siâp y lleuad wedyn yn nodweddiadol: lleuad ar ei chefn, yn dal dŵr, felly ni ddeuai glaw; lleuad yn sefyll fel petai yn arllwys dŵr, roedd glaw i fod.

Mae llawer o arferion ynglŷn â babanod a genedigaethau. Slawer dydd roedd bywyd y fam a'r baban ar enedigaeth mewn mwy o berygl nag y mae nawr, ac roedd y posibilrwydd o farwolaeth yn debygol yn aml. Mor ddiweddar â 200 mlynedd yn ôl, roedd llawer o blant yn marw cyn eu bod yn bum oed. Busnes peryglus oedd genedigaeth i'r fam a'r plentyn, a thyfodd llawer o ofergoelion a chredoau a swynion hud o amgylch y digwyddiad.

Ni chaniateid i wraig feichiog nyddu na gweithio yn y llaethdy. Ni fyddai'r menyn yn cadw'n y crochan, a rhaid, felly, oedd cael rhywun arall i glapo'r menyn.

Ni ddylid prynu pram na'i gael yn agos i'r tŷ nes i'r plentyn gael ei eni rhag ofn iddo gael ei eni'n farw. Rhaid oedd bedyddio'r babi yn fuan ar ôl ei eni, yn enwedig os nad oedd e'n iach iawn. Credid nad âi plentyn i'r nefoedd heb ei fedyddio ac y byddai ei enaid yn crwydro'n wyllt trwy'r awyr. Os oedd marc geni ar faban, credid mai oherwydd i'r fam gael ofn rhywbeth tra'n cario'r plentyn. Os bydd babi'n cael ei eni â dant ganddo, neu'n torri dannedd yn ifanc iawn, mae hyn yn arwydd y genir babi arall yn fuan eto i'r fam.

Mae i briodase eu credoau hefyd. Er mwyn gwybod pwy r'ych chi'n mynd i'w briodi, dylech ferwi ŵy cyntaf cywennen (gan ofalu peidio â dweud wrth neb) a'i fwyta yn y gwely. Yna fe welwch eich cariad mewn breuddwyd.

Gellir rhoi darn o gacen briodas (un rhywun arall) o dan eich gobennydd cyn mynd i gysgu, ac fe welwch eich cariad mewn breuddwyd.

Arfer arall oedd cerdded o gwmpas eglwys y plwyf naw gwaith ar Nos Galan Gaeaf gan chwythu trwy dwll y clo bob tro wrth fynd heibio, ac fe ddôi'r cariad i'r fan.

Wrth bilio afal dylid cadw'r pil yn gyfan ac yna'i daflu dros yr ysgwydd. Os ffurfiai'r pil lythyren, dyna lythyren gynta'r dyn a ddôi'n ŵr i'r ferch.

Un ffordd sy'n cael ei defnyddio o hyd efallai yw honno lle mae'r merched yn ysgrifennu eu henwau ac enwau eu cariadon, ar bapur. Croesir y llythrennau sy'n cyfateb allan, ac yna eir trwy'r gweddill gan ddweud '*love, marry, hate, adore.*'

Ni ddylid tynnu modrwy briodas i ffwrdd – daw anlwc i'r briodas.

Mae'n arferiad i'r briodferch wisgo "*something old, something new, something borrowed, something blue,*" – yr hen i gysylltu â'r gorffennol; y newydd i gynrychioli'r dyfodol; benthyg yn arwydd o'r presennol; a glas yn symbol o burdeb y briodferch.

Ni ddylai'r briodferch na'r priodfab weld ei gilydd fore'r briodas cyn y seremoni. Mae rhai'n tynnu rhaff yn groes yr heol i atal y modur rhag mynd heibio nes bod y priodfab yn taflu arian allan iddynt.

Mae clymu clocs neu 'sgidie tu ôl i fodur yn arwydd o lwc dda. Mae nifer o goelion ynglŷn â beth sy'n dod â lwc neu anlwc.

Mae cath ddu yn lwcus, a phedair meillionen. Dywedir bod y feillionen bedair deilen yn rhoi pŵer hefyd i ddarganfod gwrachod ac i weld tylwyth teg. Daw lwc wrth gario pawen cwningen, ac mae pin cam yn lwcus. Felly hefyd pedol ceffyl, ac mae ceffyl gwyn ei liw yn lwcus: "White horse, white horse, please bring me luck, to find a shilling in the muck."

Slawer dydd pan oedd teulu'n symud o un tŷ i'r llall, credid ei bod yn lwcus i fynd â llestr halen i'r tŷ newydd cyn rhoi dim arall ynddo.

Mae sarnu halen wedyn yn anlwcus. Fe dafla rhai binsiaid o halen dros yr ysgwydd chwith – i lygaid y diafol, am fod cred bod y diafol yn eistedd ar yr ysgwydd chwith. Ni ddylid taflu halen dros yr ysgwydd dde – am mai yno mae'r angel yn eistedd.

Cred rhai os syrthia cyllell i'r llawr ei bod hi'n anlwcus i godi'r gyllell. Rhaid i rywun arall ei chodi. Os oes cyllyll yn croesi, mae cweryl ar y gorwel. Mae'n anlwcus rhoi esgidiau newydd ar y bwrdd.

Roedd hi'n anlwcus cario dŵr ar y Sul, a rhaid oedd cario dŵr nos Sadwrn i olchi'r clos ddydd Sul. Ni ddylid torri coed ar y Sul chwaith na chwarae tu allan.

Mae'n anlwcus gweld un bioden a hefyd un frân ddu.

Ar Ddydd Calan rhaid oedd gweld dyn yn dod i'r drws gynta', nid menyw. Rhaid i'r dyn fod o bryd tywyll yn ôl rhai hefyd, neu'n cario lwmpyn o lo yn ei law. Ni hoffai pobl weld dyn â gwallt coch o gwbl yn dod i'r drws gynta'.

Roedd hi'n anlwcus, wedi gwisgo pilyn (sane'n fwya' arbennig) tu chwith allan, i'w dynnu i ffwrdd a'i droi e'r ffordd iawn.

Os gwelid person â llygad croes, dylid datod botwm er mwyn osgoi anlwc. Mae cerdded o dan ysgol yn anlwcus.

Os byddai tri pherson yn paratoi i gael mwgyn, byddai un yn tanio matsien a chynnu sigarét un a dau. Ni byddai'n cynnau ei sigarét ei hunan â'r un fatsien – cynnau dwy sigarét â'r un fatsien, a thanio un arall i gynnau'r drydedd. Mae'n debyg bod rhywbeth gyda hyn i wneud ag arferion y milwyr yn y rhyfel pan fyddai'r gelyn yn gweld tân y fatsien.

Mae hen chwaraeon plant â chysylltiadau ofergoelus weithiau. Roedd plant yr unfed ganrif ar bymtheg yn chwarae gêm redeg – *Touch Iron*. Os byddai'r plentyn yn cyffwrdd â haearn yna ni allai gael ei ddal. Mae hyn mae'n siŵr yn tarddu o'r syniad bod haearn oer yn dychryn tylwyth teg ac ysbrydion cas.

Mae'r gêm *Ring-a ring-a-roses* yn mynd nôl i amser pan oedd cylch o smotiau cochion yn un o arwyddion o erchyllterau'r pla. Mae'r *tisiw* yn arwydd o farwolaeth oddi wrth y pla, ac yn y llinell ola', *we all fall down*, mae'n debyg bod un gair wedi ei adael allan -- *dead*.

Dyna, felly, rai o arferion ac ofergoelion y deuthum i ar eu traws. Ond fel y dywedodd un cymydog wrthyf, nad oedd llawer o ofergoelion i'w cael yn yr ardal yma! "R'yn ni naill ai yn bobl gall iawn y ffordd hyn, neu ynteu'n bobl ddiddychymyg."

*Mair Thomas*

Dymunir diolch i Mair am yr epig o erthygl yma dros dri rhifyn o'r *Feidr* sydd gwerth ei chofnodi i'r dyfodol.

# Trefn Oedfaon 2026

| *Mis* | *Dyddiad* | *Cyhoeddi* | *Cyntedd* | *Oedfa'r Bore am 10:00yh* | *Pregethwr* |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | *(oni nodir yn wahanol)* | |
| **Ionawr** | | | | | |
| | 4 | Gareth | Mer | Capel Mair (Cymun) | Gweinidog |
| | 11 | | | Bethania (Undebol) am 2:00yp | Gweinidog |
| | 18 | Anne | Delwyn | Capel Mair | Gweinidog |
| | 25 | | | Bethania am 5:00yh | Gweinidog |
| **Chwefror** | | | | | |
| | 1 | | | Bethania (Cymun) | Gweinidog |
| *Cyngor Eglwysi Rhyddion* | 8 | | | Capel Mair – Oedfa Gysegredig (ar y cyd â Chymorth Cristnogol) yng ngofal "Rhocesi" am 2:00yp | |
| | 15 | | | Bethania | Gweinidog |
| | 15 | | | Bethania – Ymarfer y Gymanfa Ganu am 3:30yp | |
| | 22 | Delyth | Ken | Capel Mair | Mr Dylan Lewis, Cwmann |
| **Mawrth** | | | | | |
| | 1 | Ann | Siân | Capel Mair (Cymun) | Gweindog |
| *Oedfa Gŵyl Ddewi - Y Cymdeithasau Cymraeg* | 1 | | | Capel Mair am 6:00yh | Y Parchg Gareth Ioan, Pentre'r Bryn, Llandysul |
| *Cyngor Eglwysi Rhyddion* | 8 | | | Bethania – Yr Oedfa Flynyddol am 2:00yp – Neilltuo ac anerchiad y Llywydd Newydd, Mrs Siân Griffiths | |
| | 15 | Gareth | Meifis | Capel Mair | Gweinidog |
| | 22 | Anne | Mer | Capel Mair | Gweinidog |
| *Sul y Blodau* | 29 | | | Bethania | Miss Natalie Morgan, Aberteifi |
| | 29 | | | Bethania – Ymarfer y Gymanfa Ganu am 3.30 y.h. | |
| **Ebrill** | | | | | |
| *Cyngor Eglwysi Rhyddion – Y Groglith* | 3 | Delyth | Delwyn | Oedfa Gymun am 10:00yb yng Nghapel Mair. Gwasanaethir gan y Parchg Andrew Lenny, Peniel, Caerfyrddin | |
| *Sul y Pasg* | 5 | | | Bethania (Cymun) | Gweinidog |
| | 5 | | | Cymanfa Ganu ym Methania am 6:00yh - Arweinydd - Mrs Pat Jones, Caerfyrddin | |
| *Cwrdd Blynyddol* | 12 | Ann | Ken | Capel Mair | Mr Simeon Baker, Caerdydd |
| | 19 | | | Bethania | Gweinidog |
| | 26 | Gareth | Siân | Capel Mair | Gweinidog |
| **Mai** | | | | | |
| | 3 | Anne | Meifis | Capel Mair (Cymun) | Gweinidog |
| | 10 | | | Bethania | Gweinidog |
| | 17 | Delyth | Mer | Capel Mair am 5:00yh | Gweinidog |
| *Sulgwyn* | 24 | | | Bethania | Gweinidog |
| | 31 | Ann | Delwyn | Capel Mair | Mrs Catrin Isaac Thomas, Maenclochog |
| **Mehefin** | | | | | |
| | 7 | | | Bethania (Cymun) | Gweinidog |
| | 14 | Gareth | Ken | Capel Mair | Gweinidog |
| | 21 | | | Bethania am 5:00yh | Gweinidog |
| | 28 | Anne | Siân | Capel Mair | Gweinidog |

# Trefn Oedfaon 2026

| Gorffennaf | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | Delyth | Meifis | Capel Mair (Cymun) am 5:00yh | Gweinidog |
| | 12 | | | Bethania | Gweinidog |
| | 19 | Ann | Mer | Capel Mair | Gweinidog |
| | 26 | | | Bethania (Cymun) | Gweinidog |
| **Awst** | | | | | |
| | 2 | | | Eisteddfod Genedlaethol y Garreg Las | Dim Oedfa |
| | 9 | Gareth | Delwyn | Capel Mair | Mr Noa Evans, Caerdydd |
| | 16 | | | Bethania | Miss Donna George |
| | 23 | Anne | Ken | Capel Mair | Miss Rhiannon Thomas, Llechryd |
| | 30 | | | Bethania | Miss Aldyth Williams, Abertawe |
| **Medi** | | | | | |
| | 6 | Delyth | Siân | Capel Mair (Cymun) | Gweinidog |
| | 13 | | | Bethania | Gweinidog |
| *Cyngor Eglwysi Rhyddion* | 13 | | | Taith Gerdded Noddedig i waith Cymorth Cristnogol – Gadael Heol yr Orsaf, Aberteifi am 2:00yp i Barc Natur Cilgerran | |
| | 20 | Ann | Meifis | Capel Mair (Undebol) am 2:00yp | Gweinidog |
| | 27 | | | Bethania | Gweinidog |
| **Hydref** | | | | | |
| | 4 | Gareth | Mer | Capel Mair (Cymun) | Gweinidog |
| | 11 | | | Bethania | Gweinidog |
| | 18 | Anne | Delwyn | Capel Mair | Y Gymdeithas Ddiwylliadol |
| *Oedfa Ddiolchgarwch* | 20 | Anne | Ken | Capel Mair am 7:00yh – Pregethwr gwadd – Dr Christian Tucker-Williams, Penclawdd | |
| | 25 | | | Bethania – Oedfa Ddiolchgarwch am 5:00yh | Y Parchg Peter Thomas, Aberystwyth |
| **Tachwedd** | | | | | |
| | 1 | | | Bethania (Cymun) | Gweinidog |
| *Sul y Cofio* | 8 | Delyth | Siân | Capel Mair am 9:45yb | Gweinidog |
| | 15 | | | Bethania | Gweinidog |
| | 22 | Ann | Meifis | Capel Mair | Gweinidog |
| | 29 | | | Bethania | Mrs Orinda Roberts, Bwlchygroes |
| **Rhagfyr** | | | | | |
| | 6 | Gareth | Delwyn | Capel Mair | Gweinidog |
| *Cyngor Eglwysi Rhyddion* | 13 | | | Dathlu'r Nadolig am 2:00yp ym Methania. Yr oedfa i'w chadarnhau | |
| | 20 | Anne | Ken | Capel Mair | Gweinidog |
| *Dydd Nadolig* | 25 | | | Bethania (Cymun) am 9:30yb | Gweinidog |
| | 27 | Delyth | Siân | Capel Mair | Gweinidog |
| | | | | | |

# *Y Cyfnod Diolchgarwch*

**Detholiad o wasanaeth diolchgarwch y Gymdeithas Ddiwylliadol a gynhaliwyd fore Sul, 19 Hydref, gyda'r casgliad tuag at Fanc Bwyd Aberteifi**

Mae'r *Trussell Trust* a'r banciau bwyd yn cynrychioli ymateb tosturiol i argyfwng tlodi bwyd yn y DU, gan ddarparu cymorth brys i'r rhai sydd mwyaf agored i niwed.

Chwarter canrif yn ôl y gwelwyd sefydlu'r Banc Bwyd cyntaf yn y Deyrnas Unedig a hynny yn Salisbury. Plannwyd y syniad dair blynedd ynghynt pan agorodd Paddy a Carol Henderson ganolfan wedi iddynt dderbyn cais gan fam oedd yn gorfod gweld ei phlant yn mynd heb ddigon o fwyd. Tyfodd hyn ar raddfa uchel ac yn 2008 agorwyd y banc bwyd cyntaf yng Nghymru yng Nglyn Ebwy; dilynwyd hyn y flwyddyn ganlynol yma yn Aberteifi.

Yn ein cymunedau heddiw, mae miloedd yn wynebu'r her o beidio â chael digon o fwyd i'w fwyta. Mae'r *Trussell Trust* yn sefyll fel goleuni gobaith yn y tywyllwch hwn. Fel elusen gwrthdlodi, mae'n gweithio gyda rhwydwaith o dros 1,400 o fanciau bwyd ledled y DU, gan gynnwys 114 yng Nghymru.

Yn 2024 yn unig, dosbarthwyd bron i 83,000 o barseli bwyd brys yng Nghymru, gyda 35% ohonynt yn mynd at blant. Mae hyn yn dangos pa mor ddwfn yw'r argyfwng, ond hefyd pa mor hanfodol yw'r ymateb.

Mae'r *Trussell Trust* yn gwneud mwy na rhannu bwyd. Mae'n cynnig cymorth ymarferol, yn gweithio gyda 36,000 o wirfoddolwyr, ysgolion, eglwysi, ac yn galw am newid systemig i sicrhau nad oes neb yn gorfod dibynnu ar fanciau bwyd i oroesi.

Fel Cristnogion, rydym yn cael ein galw i ymateb gyda chariad ac ymarferoldeb. Mae'r Beibl yn ein hatgoffa yn ail lyfr y Corinthiaid: "Pan welasoch fi'n newynu, fe roesoch fwyd i mi". Mae'r *Trussell Trust* a'r Banciau Bwyd eraill yn gweithredu'r alwad hon bob dydd.

Y mae byw mewn digonedd a methu teimlo'n ddiolchgar yn sefyllfa drist. Yn aml iawn, y mae'r sawl sy'n gorfod byw ar lai yn fwy diolchgar. Mae i lawnder, felly, ei beryglon, a'r perygl mwyaf yw bod yn ddiddiolch, ac yn amharod i rannu ac i roi i eraill.

Clywsom ddweud ein bod yn cwyno mwy am wythnos o annwyd na diolch am oes o iechyd!

"Diolcha fwy a chwyna lai –
mae un yn ras a'r llall yn fai."

Meddai rhywun wrth weddïo: 'O Arglwydd, rwyt wedi rhoi llawer o fendithion imi yn ystod fy mywyd. Rho imi un fendith arall. Rho imi'r fendith o deimlo'n ddiolchgar.'

Mae'r eglwys yma yng Nghapel Mair wedi cefnogi Banc Bwyd Aberteifi yn ariannol droeon dros y blynyddoedd. Bu plant yr ysgol Sul hefyd â'u rhoddion i'r sefydliad fwy nag unwaith gan dderbyn profiad elusennol drwy wneud hynny.

# *Bwrlwm y Festri*

Fe fwynheais i'n fawr y prynhawn dreulion yn Festri Capel Mair i gymhwyso'n hunain ar gyfer defnyddio y diffibriliwr a dderbyniom yn rhodd gan deulu Pentŵd Isaf. Buom mor ffodus â chael cyfarwyddiadau diogel gan Heather Jenkins sy'n hyfforddwraig brofiadol. Gan ein bod i gyd braidd yn nerfus o ystyried difrifoldeb yr hyn ar waith, diolchwn iddi am lwyddo â'i ffraethineb iach ein gwneud yn gartrefol o'r dechrau.

Gan sylweddoli na fyddem yn hir cyn anghofio llawer o'r hyn ddwedodd, ac er gwybod fod bwriad maes o law cynnal cwrs ychwanegol yn y Festri, penderfynais chwilota drwy'r we i weld a oes yno wybodaeth allai helpu i adfywio'r cof – cwrs gloywi. Darllenais yno fod diffibrilwyr wedi'u cynllunio i fod yn hawdd a diogel i'w defnyddio gan unrhyw un, hyd yn oed heb hyfforddiant meddygol. Rhydd y peiriant gyfarwyddiadau llafar gam a cham. Dyma restr o'r cyfarwyddiadau sylfaenol ar sut i ddefnyddio diffibriliwr yn ystod argyfwng ataliad y galon:

**Ffoniwch 999** ar unwaith. Bydd y gweithredwr yn dweud wrthych ble mae'r diffibriliwr agosaf ac yn rhoi'r cod mynediad i'r cabinet os oes angen. (Yn achos Capel Mair bydd y diffibriliwr o fewn cyrraedd, a'r cyfarwyddiadau ar sut i'w agor ar gael hefyd.)

**Dechreuwch CPR** ar unwaith tra bo rhywun yn ôl y diffibriliwr.

**Agorwch y caead neu trowch y peiriant ymlaen** (bydd rhai yn troi ymlaen yn awtomatig) a dilynwch y cyfarwyddiadau llafar.

**Dadorchuddiwch frest y claf**. Torrwch neu rhwygwch unrhyw ddilledyn gan gynnwys bra os oes angen. Mae gan y rhan fwyaf o becynnau diffibriliwr offer siswrn i helpu gyda hyn.

**Gludwch y padiau ar y frest noeth**. Mae diagramau ar y padiau neu'r peiriant yn dangos ble i'w gosod – un ar ochr dde uchaf y frest, o dan yr asgwrn coler, a'r llall ar yr ochr chwith isaf o dan y gesail.

**Stopiwch CPR** a gwnewch yn siŵr nad oes neb yn cyffwrdd â'r claf. Bydd y peiriant yn dadansoddi rhythm y galon.

**Dilynwch gyfarwyddiadau'r peiriant**. Os oes angen sioc, bydd y peiriant naill ai'n ei gyflwyno'n awtomatig neu'n dweud wrthych am bwyso botwm sy'n fflachio. Gwnewch yn siŵr fod pawb yn sefyll yn glir cyn cyflwyno sioc.

**Parhewch â CPR** am ddau funud ar ôl y sioc (neu os nad oedd angen sioc) nes bod y gwasanaethau brys yn cyrraedd, bod y claf yn dangos arwyddion o fywyd, neu fod y peiriant yn dadansoddi'r galon eto.

**Mae gweithredu'n gyflym yn hollbwysig i achub bywyd.**

Wedi ymadael â'r Festri cefais anhawster cofio'r holl gyfarwyddiadau gan gynnwys un neu ddau ychwanegol. Meddyliais, tybed a oedd yn yr hyn glywsom negeseuon neu gyfarwyddiadau ar ein cyfer fel eglwys? Daeth i fy meddwl y canlynol.

1. Mae angen i'n heglwysi asesu eu cyflwr a'u sefyllfa. Beth yw'n cyflwr iechyd ni fel eglwys? Efallai y sylweddolwn wedyn cymaint angen sydd ein bywhau a'n hadfywio.

2. Yr hyn yw CPR, wrth gwrs, yw trosglwyddo anadl i ysgyfaint y claf yn y gobaith i hynny ei adfywio. Rhaid wrth anadl i gadw'n fyw. Caf f'atgoffa gan hyn o weledigaeth Dyffryn yr Esgyrn Sychion, ac o'r weddi fawr, "*O anadl, tyred oddi wrth y pedwar gwynt, ac anadla ar y lladdedigion hyn fel y byddant byw*."

Anadla, anadl Iôr,
llanw fy mywyd i,
fel byddo 'mywyd i a'm gwaith
yn un â'r eiddot ti.

3. Bydd angen i ni ddysgu dilyn cyfarwyddiadau'r Meistr yn ofalus megis ei gyfarwyddion i garu'n gilydd a gwasanaethu eraill a rhoi iddo y lle blaenaf yn ein bywyd. Onid aeth ei waith yn ail i bopeth arall yn ein bywyd?
4. Bydd angen inni dderbyn ein dinoethi – gweld ein hunain fel ydym. Chwedl Ioan y difinydd, "*Gwn am dy weithredoedd, nad wyt yn oer nac yn boeth... Dweud yr wyt, "Rwyf yn gyfoethog, ac wedi casglu golud, ac nid oes arnaf eisiau dim, ac ni wyddost mai gwrthrych trueni a thosturi ydwyt, yn dlawd, yn ddall ac yn noeth.*" Doedd ar Ioan ofn defnyddio'r siswrn.
5. Onid oes angen arnom weithredu ar frys, cyn ei bod yn rhy hwyr? Buom wrthi'n rhy hir yn llusgo'n traed a gohirio newid yn y gobaith i'r claf adfywio'i hunan.
6. Yr hyn y sylwais i yn bennaf arno.... fe welwch hyn yn y lluniau dynnwyd y prynhawn dan sylw... yw nad oes fodd adfywio'r claf heb i'r sawl yn ei drin fynd ei bengliniau. Onid ein camgymeriad mwyaf fel eglwysi oedd gwneud i ffwrdd â'r Cyfarfod Gweddi gan ystyried gweithgareddau ymylol y capel yn bwysicach na syrthio ar ein gluniau i ofyn i Dduw am ei help? Dyna efallai y man cyntaf a'r man gorau i ddechrau ar y gwaith adnewyddol ac adfywiol ei angen.

Diolch am y bwrlwm bywyd yn y Festri.

O, am brofi bwrlwm tebyg yn ysbrydol yn hanes eglwysi Cymru.

Ysbryd byw y deffroadau,
disgyn yn dy nerth i lawr;
rhwyga'r awyr â'th daranau,
crea'r cyffroadau mawr;
chwyth drachefn y gwyntoedd cryfion
ddeffry'r meirw yn y glyn,
dyro anadliadau bywyd
yn y lladdedigion hyn.

**Ceisiwn gadw mewn cof mai diffibriliwr yr Eglwys yw'r Ysbryd Glân.**

*I.C.R.*

## *Gwefan yr Eglwys*

Diolch i Eurof Davies, mae gwefan yr eglwys yn awr ar dân ac yn chwibio drwy'r bydysawd.

Cliciwch ar yr isod i gael cipolwg ar weithgareddau a hanesion Capel Mair.

**Capelmairaberteifi.org.uk**

## *Sylwer*

Os oes gennych newyddion teuluol neu eglwysig a allai fod o ddiddordeb i'ch cyd-aelodau, a fyddech mor garedig â rhoi gwybodaeth yn ysgrifenedig i Mair James neu Wynford Jones

# *Holi Trefor Edwards*

Bore da, Trefor. Yma i'ch holi ydw i, a diolch ichi am fy nerbyn yn ddirybudd fel hyn. Fel un sydd wedi'ch adnabod ers blynyddoedd erbyn hyn fe hoffwn wybod fwy o'ch hanes, yn enwedig y blynyddoedd cynnar, a'ch gwaith hyd at eich ymddeoliad rywle tua'r un adeg a phan gyrhaeddais i Aberteifi yn 1998.

**Amlwg wrth eich tafodiaith fod eich gwreiddiau'n Sir Benfro. Ble union, felly?**

Ces fy ngeni yng Nghasnewydd Bach, pentref yng nghymuned Cas-mael, lle ganed Barti Ddu, y môrleidr enwog, yn 1682. Alfred a Mari oedd fy rhieni, ac fe'm ganwyd i yn wythfed mas o naw o blant – pedair merch a phump bachgen. Fi bellach yw'r unig un ar ôl o hen deulu 'Court House', ond mae gennyf atgofion melys a hapus amdanynt i gyd.

**Ai Cymraeg oedd iaith yr aelwyd, ac ai ffermio oedd eich rhieni?**

Ie yw'r ateb i'r ddau gwestiwn. Mab fferm ydw i, a'r unig Saesneg a glywais i erioed o enau fy nhad oedd, "*How's the hwyl today then?*"

**Feddylioch chi o gwbl ddechrau ffermio?**

Dim ryw lawer. Chi'n gweld, fe oedd gen i frodyr hŷn fwy parod na fi at y gwaith.

**Ble cawsoch chi eich addysgu?**

Yn Ysgol Eglwysig Casnewy' Bach, i ddechrau, ac Ysgol Ramadeg Abergwaun yn dilyn. Fe basies i yr Arholiad 11+ yn ddeg oed. Cofiaf yn dda godi'n blygeiniol bob bore, seiclo tair milltir i Treletert er mwyn dala'r bws i fynd i Abergwaun. Byddai gofyn i mi wedyn aros tan 4.30 i ddala'r bws i fynd â fi adre. Anrheg gan ewythr fy mam oedd y beic. Yn wahanol i heddiw, byddai'r bysiau y dyddiau rheini yn llawn dop yn enwedig â gwaith Trecŵn yn ei anterth ar y pryd.

**Beth am y capel? Addoli gyda'r Annibynwyr, mae'n siŵr.**

Nage wir. I Beulah, Casnewy' Bach y bydden ni'n mynd fel teulu – achos gyda'r Bedyddwyr. Cofiaf dderbyn fy medyddio yn Afon Angof neu Afon Beulah fel arferid ei galw ar lafar gwlad. Nid oes lawer o amser ers cau y capel, a chefais ran yn y digwydd. Mae gweld capeli'n cau o un i un fel hyn yn achos tristwch a gofid, gan y byddaf yn ofni weithiau i ddysgu chwaraeon, fel sy'n digwydd ar y Sul, fynd yn bwysicach o lawer na dysgu byw!

**Wedi gadael yr ysgol i ble nesaf?**

Dechreuais dderbyn hyfforddiant gan y *Post Office* o dan y cynllun YTS. Golygai hyn dderbyn profiad gweithio dri mis ar y tro mewn gwahanol adrannau dros gyfnod o dair blynedd. Derbyniais wedyn alwad Ei Mawrhydi i fynd i'r Gwasanaeth Cenedlaethol (*National Service*) gyda'r Awyrlu. Ddechrau y pumdegau oedd hyn, a threuliais ddwy flynedd yn teithio o fan i fan – gogledd Lloegr gan fwyaf o'r amser a chyfnod hefyd yn Sain Tathan. Dychwelyd wedyn i weithio gyda'r *Post Office* a derbyn rhagor o hyfforddiant ym Mhenarth yn ymwneud â ffiseg

trydan – *direct current* ac *alternating current* a phethau felly.

**Mae'n swnio'n byr debyg i mi i chi dreulio llawer o'ch amser yn derbyn hyfforddiant.**

Mae hynny'n wir iawn. Rhaid cofio fy mod i'n gweithio mewn maes oedd yn newid ac yn datblygu drwy'r amser. Roedd o hyd ryw wybodaeth technegol ychwanegol angen ei ddysgu.

**Maddeued i mi am ofyn y cwestiwn nesaf. Er nad yn gwestiwn technegol o gwbl, mae arna i awydd gwybod. Fuoch chi'n dringo polion o gwbl?**

Do, lawer gwaith. Byddwn yn eu dringo i fyny ac i lawr fel winci. Byddwn allan ym mhob tywydd, yn enwedig os digwydd iddi fod yn noson stormus.

**Un o ble oedd Anita?**

Un o Drefdraeth oedd hi. Fe oeddem ein dau yn yr un ysgol tua'r un adeg**.** Mae gen i lun ysgol yn rhywle a ni'n dau ynddo ond doedden ni'n adnabod dim ar ein gilydd. Fe gwrddais â hi gyntaf yn y gyfnewidfa yn Nhrefdraeth. Ar ôl taro llygaid arni yno byddwn yn galw heibio yn fwy aml nag oedd angen. Arweiniodd un peth i'r llall a dyma yn y diwedd benderfynu priodi.

**Ble, a phwy briododd chi?**

Fe briodon yn Ebeneser, Trefdraeth, lle'r oedd Anita yn aelod. Y gweinidog a unodd ni'n dau y diwrnod hwnnw oedd y Parchedig Kenneth Jones. Fe ddechreuon ein bywyd priodasol yn un o dai y pentref cyn ymgartrefu mewn tŷ ar y mynydd o'r enw Maesteg. Yno yn 1960, ddwy flynedd ar ôl i ni briodi, cyrhaeddodd Huw. Mwy eto o waith hyfforddi a threulio cyfnod yn Stone, Staffordshire. Derbyn galwad wedyn i redeg y gyfnewidfa yn Aberteifi. Gwneud nyth newydd i'n hunain. Byw yn Y Rhos i ddechrau, Rhodfa'r Parc yn dilyn, ac wrth gwrs *Cregerith* lle rwy'n byw ar hyn o bryd. Digwydd taro ar yr enw wnes i tra'n darllen llyfr ar hanes Ceredigion. Gan ei fod yn gysylltiedig â'r ardal teimlais awydd ei atgyfodi. Yn Aberteifi y ganwyd ein dwy ferch, Delyth a Nia, ac er i'r ddwy symud ers sawl blwyddyn bellach y mae i Aberteifi a Chapel Mair le cynnes yn eu calonnau hyd heddiw – y nhw a'r wyresau, Beca ac Erin. Siarad am ddod adref y byddan nhw pan ar ymweliad â fi yma. Y mae hefyd dri o wyrion y mae gennyf feddwl mawr ohonynt, Ceri, Rhys a James a dau or-ŵyr, Niamh a Solwyn, sydd yn enwau Gwyddelig.

**Mae un bennod o'ch bywyd mewn perthynas â'ch gwaith sydd wedi aros yn gyfrinach hyd yma. Fyddech chi mor garedig a'i dadlennu?**

Gan eich bod yn mynnu, fe wnaf. Fe dreuliais 19 mlynedd yn teithio i wahanol fannau yn Lloegr, gan gynnwys Llundain. Fe gefais fy hun ynghlwm â gwaith cangen o'r *Friendly Society, sef y* POIS (*Post Office Insurance Society*.) Heb fynd i ormod manylion, rhoddodd y gwaith yma bleser mawr imi gan ei fod yn rhoi cyfle i helpu gwella amodau byw fy nghydweithwyr ar ôl ymddeol. Er mawr syndod i mi'n bersonol cefais fy hun yn y diwedd yn Gadeirydd Bwrdd Cyfarwyddwyr y POIS. Gwaith gwirfoddol oedd y cyfan. Y cyfan dderbyniwn oedd fy nhreuliau, a phan eglurais hyn wrth ryw Americanes, ei hymateb oedd, "*You must be mad. We don't do anything for nothing in America*." O'r braidd fod hynny'n wir gan fod ym mhobman rai parod i wasanaethu.

**Â chi yn aelod mor ffyddlon, y mae'n amlwg i'r eglwys hon olygu llawer ichi.**

Rhaid cyfaddef i'r capel chwarae rhan pwysig yn fy mywyd o'r dechrau, a chael cryn ddylanwad arnaf. Ni fedraf mewn gwirionedd feddwl am fywyd heb i gapel fod yn rhan ohono. Derbyniwyd fi'n aelod yma gan y Parchedig D. J. Roberts. Roedd pethau'n dra gwahanol y dyddiau'r rheini. Mae'n ddolur calon glywed a darllen cyfeirio at '*ddau neu dri*' mor aml, yn enwedig yn y llyfr emynau. Cofiwch, gellir olrhain arwyddion o'r dirywiad cyn belled nôl ag amser D. J. Roberts. Byddai'n aml yn cwyno am y lleihad, a galw am fwy o ffyddlondeb.

**Oes rhyw ddigwyddiad neu achlysur yn sefyll allan yn y cof?**

Efallai mai'r un achlysur yn sefyll allan oedd pan y cynhaliwyd Cymanfa Ganu arbennig i anrhydeddu Alun Tegryn Davies a Dafydd Wyn Jones: dau a gyfrannodd gymaint i fywyd Capel Mair. Teimlaf yn anrhydedd i mi gael fy ethol yn ddiacon yr un adeg â nhw.

**Wel, Trefor, fe allwn eich holi am oriau eto. Rhaid dod â'r cyfweliad i ben neu fe gaf gŵyn gan y golygydd i mi unwaith eto fynd â gormod o ofod. Chi a fyddai'r un olaf i sôn am eich cymwynasgarwch, eich caredigrwydd i bawb. Gadewch hynny i mi. Diolch am eich ffyddlondeb i sawl un mewn angen am alwad ffôn neu rywun i'w cludo'n y car. Diolch hefyd am eich hiwmor iach – am wneud i ni chwerthin droeon. Un o'ch hoff ymadroddion pan byddwn yn eich holi ynglŷn a'ch cyflwr iechyd yw, "Dw i 'ma." Yma o hyd yw eich stori. Gobeithio mai yma y byddwch am amser eto i ni gael mwynhau eich cwmni a thynnu'ch clun.**

*I.C.R.*

*Na, nid Peaky Blinders*
*Capel Mair yw'r rhain,*
*ond y Parchg D. J. Roberts*
*yn gosod bricsen gynta'r Mans*
*yng Ngerddi Napier, c.1950au*

## *Un dydd ar y tro*

Mae ddoe yn rhan o hanes
Na chawn ni eto'i fyw;
Mae fory heb ei gynllun
Sy'n dal yn nwylaw Duw.

Wrth agor llenni'r heddiw
Mewn gobaith neu mewn braw,
Os treiddia'r glaw drwy'r heulwen,
Ceir heulwen yn y glaw.

*Ken y Graig*

# *Cyflwyno Rhoddion Capel Mair i Elusennau*

Cyflwynwyd y rhoddion at elusennau o gasgliad rhydd yr eglwys am flynyddoedd 2023 a 2024 nos Lun, 28 Gorffennaf 2025 yn y festri. Braf oedd gwahodd cynrychiolwyr o'r saith elusen i'w derbyn. Rhestrir yr elusennau a'u cynrychiolwyr fel a ganlyn:

Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Badau Achub:
Rachel, Bruce Harris a Louise Francis.
Llyfrau Llafar Cymru: Emlyn Schiavone, Caerfyrddin.
Ymchwil Canser Cymru: Mari Grug.
Age Cymru Dyfed: Emma Gerbino.
Cronfa Alaw: Alaw Rees, sydd yn dair oed, a'i mam, Angharad.
Ysbyty Plant Arch Noa: Mia Lloyd.
Sefydliad Alzheimer's: Derbyniwyd ymddiheuriad am absenoldeb y cynrychiolydd.

Diolch am gymorth i ddarparu lluniaeth ysgafn yn dilyn y cyflwyniad.

Roedd cyfanswm rhoddion y ddwy flynedd yn £2,200. Diolch i bawb a gyfrannodd.

# *Hyfforddiant Cymorth Cyntaf i gadw eraill yn saff*

Derbyniodd nifer o aelodau (!) dewr a hyblyg (!) Capel Mair ac eraill hyfforddiant cymorth cyntaf gan Mrs Heather Jenkins, Penyparc, yn ystod mis Medi. Yn ogystal, cafwyd cipolwg a hyfforddiant manwl ar y teclyn diffibriliwr gwerthfawr a gyflwynwyd gan Dilwyn, Ann ac Emyr Vittle er cof am Eilir.

*"Ni welwyd cyment o aelode'r eglwys ar eu penglinie erio'd!"*

*"Na, wir dduw iti, Del, nid fi ollyngodd y gwynt mas o deiars dy feic di."*

# *Cyngor Eglwysi Rhyddion Aberteifi a'r Cylch*

## 2026

Sul, Chwefror 8fed am 2:00yp yng Nghapel Mair:
**Oedfa Gysegredig** ar y cyd â Chymorth Cristnogol yng ngofal "Rhocesi".
Casgliad tuag at waith Cymorth Cristnogol

Sul, Mawrth 8fed am 2:00yp ym Methania—
**Yr Oedfa Flynyddol.**
Neilltuo ac anerchiad y Llywydd newydd, Siân Griffiths

Gwener y Groglith, Ebrill 3ydd am 10:00yb yng Nghapel Mair—
**Oedfa Gymun:** gwasanaethir gan y Parchg Andrew Lenny, Peniel, Caerfyrddin

Medi 13eg am 2:00yp—
**Taith Gerdded Noddedig** tuag at waith Cymorth Cristnogol. Teithier o Heol yr Orsaf, Aberteifi tuag at Barc Natur Cilgerran.

Rhagfyr 13eg am 2:00yp ym Methania—
**Dathlu'r Nadolig** am 2:00yp ym Methania—Trefniadau'r oedfa i'w cadarnhau.

# *Bingo Mewn Capel*

Yn galw y rhifau mae'r Iesu,
A'r dŵr yn troi'n win yn y Festri,
Yng nghanol y gwobrau
Mae llyfr emynau,
A chusan gan Jiwdas yw'r bwbi.

*Ken y Graig*

# *Nodyn y Trysorydd*

Er mwyn hwyluso gwaith y trysorydd a'r ysgrifennydd ariannol, gofynnwn yn garedig i chi ystyried cyfrannu naill ai'n rheolaidd neu'n gynnar yn y flwyddyn er mwyn cyfarfod â gofynion ariannol yr eglwys.

Gellir cyfrannu'n gyson trwy ddefnyddio archeb banc. Mae hyn yn hawdd i'r cyfrannydd a'r trysorydd. Os oes diddordeb gennych, cysylltwch â Delyth am fanylion pellach.

**Rhodd Cymorth:** Dim ond nifer fechan o'r aelodau sydd wedi eu cofrestru i gymryd rhan yng nghynllun Rhodd Cymorth pan y gellir derbyn ad-daliad oddi wrth CThEF (Cyllid a Thollau Ei Fawrhydi). Yr unig amod yw eich bod yn talu treth incwm ac yn cyfrannu tuag at goffrau'r eglwys. Am ragor o fanylion, cysyllter â Delyth (01239 841702 neu ethomas342@btinternet.com).

Jyst cofia pan ddaw cyffro'r bore bach,
waeth pa mor llawn,
bydd cariad llond dy sach.

*Steffan*