PAPUR WYTHNOSOL YR ANNIBYNWYR CYMRAEG

Y TYST

Sefydlwyd 1867 | Cyfrol 157 | Rhif 43 | Hydref 24, 2024 | 50c.

Parti Penblwyddi

Wedi'r oedfa ym Mhen-y-bont ar brynhawn dydd Sul, 6 Hydref, cynhaliwyd te parti i ddathlu pen-blwydd dau o'r aelodau yn 90 oed, sef Mr Austin Vaughan a Mrs Marjorie Thomas. Roedd yr aelodau wedi darparu a gweini digonedd o fwyd i bawb. Diolchodd Geoff i bawb oedd wedi bod ynghlwm â'r trefniadau, ac yn llongyfarch y ddau fu'n dathlu cyn canu Pen-blwydd Hapus iddynt. Soniwyd hefyd fod Mr Eifion a Mrs Marjorie Thomas wedi dathlu eu priodas Platinum yr wythnos flaenorol, a pharti i'r teulu a ffrindiau yn Nhre-groes. Ymatebodd Mrs Thomas a Mr Vaughan, drwy ddiolch am yr holl drefniadau.

Cyflwyno plac

Mewn nifer enfawr o gapeli ac eglwysi drwy'r wlad, gwelir cofebion yn addurno'r muriau, er coffadwriaeth am weinidogion a wasanaethodd am nifer o flynyddoedd yn yr eglwys, neu i gofio'r bechgyn gollodd eu bywydau yn y rhyfeloedd byd. Anfynych y gwelir plac i ddiolch i weinidog am ei wasanaeth yn y capel a'r gymuned, a hynny tra mae'r gweinidog yn fyw.

Prynhawn dydd Sul, 6 Hydref wedi'r oedfa gymun o dan arweiniad y cyn weinidog, y Parchg Geoffrey Eynon, daeth y diacon hynaf, sef Mr Brynmor Harries ymlaen i'r sedd fawr gan egluro paham ei fod ef wedi dod ymlaen.

Brynmor Harries yn cyflwyno'r plac i Geoff

Dywedwyd bod y swyddogion wedi trafod ers rhai misoedd, sut y medrent gydnabod gwasanaeth Geoff yn yr Eglwys â'r gymuned am dros 46 o flynyddoedd. Penderfynwyd mai'r ffordd orau fyddai cael llechen wedi'i hysgythru gyda geiriau pwrpasol, er mwyn ei gyflwyno i Geoff a'i osod ar wal y capel.

Wedi dod dros y sioc, ymatebodd Geoff trwy ddiolch i'r swyddogion ar aelodau am eu gweledigaeth. Er iddo ymddeol ers dros flwyddyn bellach, ac wedi cael ei anrhydeddu'n hael yn yr oedfa olaf ym mis Gorffennaf 2023. Roedd yn gwerthfawrogi'n fawr iawn yr hyn roeddent wedi'u wneud, ond ddim yn disgwyl y fath anrhydedd o gael llechen i gydnabod ei wasanaeth dros y blynyddoedd.

Pump o'r saith aelod, sydd dros eu 90 mlwydd oed y tu faes i ddrws capel Pen-y-bont. Mr Austin Vaughan, Mrs Della a Mr Ronald Harries, Mr Eifion a Mrs Marjorie Thomas. (Geoff yw'r un ar y chwith – a heb gyrraedd 90 eto!!)

'Oedfaon Agored' yr haf

Term newydd i ni yn y Tabernacl a'r Capel Mawr yw 'Oedfa Agored'. Fe'i bathwyd er mwyn cyfleu yn ein cyhoeddiadau ar-lein (ar Facebook a X) natur rhai oedfaon arbennig. Dyma'r esboniad a roddir:

Mewn 'Oedfa Agored', aelodau o'r Tabernacl a'r Capel Mawr sy'n arwain, ac mae'r cyfarfod yn agored i syniadau newydd, i fynegiant gwahanol ac, fel bob amser, i ymwelwyr o'r tu allan. Nid oedfaon traddodiadol mo'r rhai felly, gyda phregethwr yn darllen, gweddïo, a phregethu neu gyflwyno myfyrdod rhwng detholiad o dri neu bedwar emyn. Mae Oedfa Agored yn caniatáu i ni chwilio am ffyrdd newydd neu wahanol o gyflwyno'r neges Gristnogol a hynny heb golli golwg ar bwysigrwydd cynnwys y neges honno.

Cafwyd tair oedfa o'r math hwn dros yr haf, ar Sul olaf mis Mehefin, ar yr ail Sul o fis Awst, a hefyd ar ddydd Sul 15 Medi.

Oedfa Agored 30 Mehefin

Dr Marian Thomas a June Williams oedd yn gyfrifol am yr oedfa hon a gynhaliwyd yn y Tabernacl, a'r thema oedd 'Cyfraniad Simon Pedr' fel y'i gwelir yn y Testament Newydd.

Cafwyd dau ddarlleniad, sef Luc 5 yn rhoi hanes yr helfa bysgod, a Luc 9 yn rhoi hanes y Gweddnewidiad.

Amlinellwyd hanes Pedr gan June, a nodwyd ei arwyddocâd fel cymeriad yn hanes yr Eglwys Fore. Yn dilyn hynny, daeth Gwyn a Margaret Lloyd ymlaen i adrodd 'Simon fab Jona' gan I. D. Hooson.

Atgoffwyd ni fod Iesu'n rhoi sialens i Pedr, er gwaethaf ei ffaeleddau (yn gwadu ei gysylltiad â Iesu, ac yn methu deall arwyddocâd y Gweddnewidiad, &c): 'Portha fy nefaid' meddai Iesu yn Ioan 21.

Mae'n rhoi sialens i ninnau, ac mae'n sialens y dylem bob amser fod yn ei chymryd o ddifri.

Oedfa Agored 11 Awst

Ar fore Sul, 11 Awst, cafwyd oedfa wahanol iawn i'r arfer.

parhad ar dudalen 2

'Oedfaon Agored' yr haf – parhad

Gofynnwyd i bawb ymgynnull y tu allan i'r Tabernacl am 9.30am a chydgerdded i ysgoldy'r Capel Mawr. Yr oedd yn ddiwrnod braf, a bu cryn sgwrsio ar hyd y ffordd. I ychwanegu at y 'bererindod', yr oedd Carol ac Angela Ungoed Hughes wedi paratoi taflenni cwis ar ein cyfer, ac yr oedd disgwyl i ni ddarganfod yr atebion i'r cwestiynau wrth gerdded!

Wedi cyrraedd yr ysgoldy, yr oedd y Parchg Ddr Huw John Hughes yn disgwyl amdanom. Cafwyd emyn, darlleniad a gweddi cyn iddo fynd ymlaen i sôn wrthym am afon yr Iorddonen, ei llwybr, a'r rhyfeddodau o fyd natur sydd i'w gweld naill ai ynddi neu ar ei glannau.

Wedi egwyl fer i nôl coffi, aethpwyd ymlaen i glywed am gulfor Menai, ei lwybr a'i ryfeddodau naturiol yntau. Soniwyd am blanhigion, adar a chreaduriaid gan gynnwys un o'r coed prinnaf nid yn unig yng Nghymru, ond o bosibl yn y byd! 'Cerddinen y Fenai' yw ei henw ac mae'n tyfu mewn dim ond un rhan fach o'r arfordir serth ar lan y Fenai.

Yn llawn rhyfeddod o glywed hyn, arweiniwyd ni mewn gweddi i ddiolch i Dduw am y rhyfeddodau naturiol sydd o'n cwmpas o ddydd i ddydd, a gofynnwyd am nerth ac arweiniad i ni oll fedru gwneud ei rhan mewn diogelu creadigaeth Duw rhag y rheibio sy'n digwydd yn ein byd yn enw'r ysfa i wneud elw ac i ymgyfoethogi.

Oedfa Agored 15 Medi

Angela a Carol oedd yn gyfrifol am yr oedfa hon eto. 'Oedfa Gelf' oedd hi gyda phawb wedi eu hannog i ddod â siswrn a glud i'r capel!

'Diolchgarwch' oedd y thema, ac wedi'r defosiwn, atgoffwyd ni o'n dibyniaeth ar gnydau. Mae angen pedwar peth ar gyfer tyfu cnwd; golau haul, dŵr, daear a thrychfilod sy'n peillio'r planhigion!

Yr olaf yw'r un y mae'r mwyafrif yn amlach na heb yn ei anghofio ac, oherwydd hynny, y gwaith llaw oedd creu darluniau patrymog o'r trychfilod er mwyn serio ar ein cof eu pwysigrwydd. Diolch i Carol ac Angela am drefnu'r cyfan ymlaen llaw, a'n helpu yn y gweithgarwch.

Mae hen ddywediad sy'n dweud, 'Rwy'n clywed ac yna'n anghofio. Rwy'n gweld ac yna'n cofio. Rwy'n gwneud, ac yna rwy'n deall.' Mae elfen o hynny mewn gweithgarwch fel hwn ar fore Sul; mae'n fodd i'n galluogi i ddeall a chofio yn ogystal â bod yn fodd i adeiladu cymdeithas yr eglwys.

Mae'n syndod faint o eglwysi o gwmpas y wlad sydd bellach yn arbrofi gydag amrywiol ffyrdd o fynegi'r ffydd a chyfoethogi profiad eu cynulleidfaoedd.

Deisyfwn fendith helaeth Duw ar eu hymdrechion hwy a ninnau.

Geraint Tudur

Cwrdd Chwarter Pen-y-bont, Sir Gâr

Pentre bach diarffordd mewn cwm coediog yng ngogledd-orllewin Sir Gâr yw Pen-y-bont. Ar bnawn heulog 12 Medi fe deithiodd 17 o gynrychiolwyr yno ar gyfer cyfarfod busnes Cwrdd Chwarter Annibynwyr Gorllewin Caerfyrddin yn y pnawn, a 40 ar gyfer y cyfarfod hwyrol.

Yn absenoldeb y Cadeirydd y Parchg Guto Prys ap Gwynfor oherwydd anhwylder, fe gadeiriwyd y ddau gyfarfod gan y Parchg Gareth Ioan, a ddymunodd yn dda i Guto Prys a'r is-gadeirydd, Jean Lewis, oedd hefyd yn ddi-hwyl. Darllenodd Linda Davies, a fu'n cyfeilio yn y ddau gwrdd, a gweddïodd Elinor Jameson a wnaeth hefyd estyn croeso a rhoi ychydig o hanes yr achos sy'n bodoli er 1856. Yn ddiweddar cynhaliwyd Oedfa Goffa Elfed a bregethodd ei bregeth gyntaf yn y capel ac yntau yn 14 mlwydd oed. Mae ganddynt ieuenctid gweithgar iawn, o dan arweiniad Linda a Lily Thomas, nad oedd yn bresennol oherwydd salwch. (Trist cofnodi marwolaeth Lily ers hynny. Mae'n golled anferth i'r eglwys a'r gymuned, ond yn fwy na dim i'w theulu, wrth gwrs. Rydym yn cydymdeimlo'n ddwys iawn gyda hwy ar golli un mor annwyl.)

Gohebiaeth

Doedd dim gwybodaeth pellach ynglŷn â'r amserlen i gynhyrchu tystysgrifau DBS Cymraeg.

parhad ar y dudalen gefn

Eglwysi Bethesda'r Tymbl, Capel Seion Drefach a Nasareth Pontiets

Bydd ein Gweinidog Y Parch Gwyn Elfyn yn ymddeol ar ddiwedd Rhagfyr 2024 ac mae swyddogion ac aelodau y dair Eglwys yn dymuno galw Gweinidog newydd.

Gwahoddir Gweinidogion ordeiniedig neu rai o dan hyfforddiant i gysylltu er mwyn cael mwy o fanylion gydag un o'r canlynol:-

Elen Davies
E-bost: elentyrdynol@yahoo.co.uk
Rhif ffon: 07742 560478

neu

Heddwyn Jones
E-bost: dacefit240@yahoo.co.uk
Rhif ffon: 07773 959533

neu

Gethin Thomas
E-bost: gethintthomas@googlemail.com
Rhif ffon: 07773 688769

Cysyllter erbyn Hydref 31ain 2024

Yr Adran Gydenwadol

HYDREF 24 2024 RHIF 191

DEC yn lansio Apêl Ddyngarol ar gyfer y Dwyrain Canol

Mae'r Pwyllgor Argyfyngau Brys (DEC) wedi lansio Apêl Ddyngarol y Dwyrain Canol i godi arian ar fyrder i helpu pobl y mae eu bywydau'n cael eu chwalu gan wrthdaro: https://www.christianaid.org.uk/appeals/emergencies/dec-middle-east-humanitarian-appeal

Mae DEC yn dod â 15 o elusennau cymorth blaenllaw at ei gilydd, gan gynnwys Cymorth Cristnogol, i godi arian yn gyflym ac yn effeithlon ar adegau o argyfwng dyngarol dramor. Ar hyn o bryd, mae miliynau o bobl ledled Gaza, Libanus a'r rhanbarth ehangach mewn angen dybryd am fwyd, lloches a gofal meddygol.

Dydd Iau, 17 Hydref, oedd diwrnod cyntaf pythefnos o weithredu gan DEC. Mae hyn yn golygu bod Cymorth Cristnogol, ynghyd â 14 o gyrff anllywodraethol, partneriaid DEC, darlledwyr a chefnogwyr wedi dod at ei gilydd i godi arian tuag at yr argyfwng dyngarol sy'n gwaethygu ar draws y Dwyrain Canol. Bydd Llywodraeth Cymru yn rhoi £100,000 tuag at yr apêl a bu Huw Irranca-Davies, Dirprwy Brif Weinidog Cymru, yn rhan o lansio'r apêl yng Nghymru ym Mae Caerdydd.

Rydym yn hynod ddiolchgar am ymateb hael unigolion ac eglwysi dros y misoedd diwethaf hyn. Ail-lansiwyd apêl Gaza Cymorth Cristnogol bum wythnos yn ôl ac roedd yr ymateb yn syfrdanol, a hyn yn ychwanegol at yr ymateb i'n hapêl tuag at y Dwyrain Canol yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Mae Apêl Ddyngarol y Dwyrain Canol (DEC) yn gyfle i ddiolch i bobl am eu hymateb hyd yn hyn, i wahodd pobl i ymateb unwaith yn rhagor, ac i gefnogi'r ymdrech i godi ymwybyddiaeth gyhoeddus.

A wnewch chi rannu am yr apêl, os gwelwch yn dda, drwy wneud y canlynol?

- Rhannwch ein postiadau yn y cyfryngau cymdeithasol: DEC X English a DEC X Cymraeg a CA Wales Facebook
- Rhannwch y ddolen yma sy'n nodi lle gall pobl gyfrannu tuag at apêl DEC: https://www.christianaid.org.uk/appeals/emergencies/dec-middle-east-humanitarian-appeal

Beth all eglwysi ei wneud?

- Rhannwch ein postiadau yn y cyfryngau cymdeithasol: DEC X English a DEC X Cymraeg a CA Wales Facebook
- Codwch ymwybyddiaeth: drwy argraffu ac arddangos posteri syml du a gwyn y tu allan i'r eglwys ac yn y gymuned: **caid.org.uk/DECMiddleEastResources**
- Cynnal casgliad: mae amlenni argyfwng Cymraeg a Saesneg ar gael i'w harchebu yma: **caid.org.uk/DECMiddleEastResources** neu **08080 005 005**

Gweddïwch dros y canlynol:

- y rhai sydd wedi'u dadleoli gan y gwrthdaro, gan gofio bod menywod sydd yn teithio gyda phlant ymhlith y bobl fwyaf bregus yn y byd
- y rhai sydd wedi colli anwyliaid oherwydd trais, a'r rhai sydd wedi'u hanafu ac yn dioddef trawma
- staff a gwirfoddolwyr meddygol, rhai proffesiynol a'r rhai sydd wedi camu i mewn i helpu, gan amlaf gyda phrinder adnoddau. Gweddïwn am fannau diogel er mwyn i bobl gael cyfle i adfer
- gweithwyr cymorth dyngarol wrth iddynt ddarparu adnoddau hanfodol i gymunedau mewn argyfwng
- y rhai sydd wedi colli eu bywoliaeth oherwydd ansefydlogrwydd, gan wybod y gall fod yn flynyddoedd cyn y gellir ailadeiladu
- arweinwyr a chymunedau ffydd ar draws y Dwyrain Canol sydd yn gweithio i wasanaethu eu cymdogion ac i ddwyn cysur i'r rhai sydd yn dioddef
- pawb sydd â'r grym i ddod â therfyn ar y trais fel y gellir dilyn trywydd at heddwch
- plant sydd yn cael eu geni mewn sefyllfaoedd o wrthdaro – y byddant, drwy sicrhau heddwch a thrwy rym trawsffurfiol cariad, yn tyfu i fyny'n ddiogel rhag pob drwg.

I ddysgu mwy am sut mae Cymorth Cristnogol a'u partneriaid yn ymateb, ac i roi, ewch i: https://www.christianaid.org.uk/appeals/emergencies/dec-middle-east-humanitarian-appeal

Mari McNeill
Pennaeth Cymorth Cristnogol Cymru

S4C

Dechrau Canu, Dechrau Canmol
Sul, 27 Hydref – Hanes Pobl Ddu
Bydd Nia Roberts yng Nghaerdydd i nodi Mis Hanes Pobl Ddu yng nghwmni Sue Pellew James, Cadeirydd BAME Cymru. Cawn flas ar sut mae plant Ysgol Hamadryad, Trebiwt, yn dathlu cyfraniadau pobl ddu ddoe a heddiw. A chawn wledd o ganu mawl o addoldai ledled Cymru.

BBC radio cymru

Caniadaeth y Cysegr
Sul, 27 Hydref, am 7:30yb a 4:30yp
Amrywiaeth o emynau yng nghwmni'r Hybarch Eileen Davies

Oedfa Radio Cymru
Sul, 27 Hydref, am 12:00yp
Oedfa Adferiad dan arweiniad Rhys Powys

Sul Adferiad 2024

Bydd dydd Sul, 27 Hydref 2024, yn garreg filltir arall yn hanes y frwydr yn erbyn dibyniaeth ar alcohol, cyffuriau ac ymddygiadau niweidiol eraill yng Nghymru.

Unwaith eto eleni, nodwyd Sul fel Sul Adferiad i annog eglwysi nid yn unig i ystyried sefyllfa'r rhai sy'n dioddef o ddibyniaeth o ryw fath, i ddysgu mwy am eu sefyllfa, eu hangen a'r help sydd ar gael trwy ymdrechion mudiadau megis Adferiad Recovery, y Stafell Fyw, Cynnal, Enfys, a chyflenwyr eraill. Mae hefyd yn gyfle i weithredu yn ymarferol i estyn cymorth. Gall y cymorth olygu cyfraniad ariannol tuag at y gwaith i rai, tra bydd eraill yn cymryd sylw o'r newydd o'r anogaeth sydd yn Hebreaid 13:3: "Daliwch ati i gofio'r rheiny sy yn y carchar, gan feddwl sut brofiad fyddai hi i fod yn y carchar eich hunain!" Efallai mai carchar llythrennol sydd dan sylw awdur y llythyr at yr Hebreaid, ond ar Sul Adferiad cofiwn fod caethiwed, dibyniaeth ar alcohol, cyffuriau, bwyd, rhyw, gamblo a mwy, yn garchar i gymaint o bobl heddiw.

Meddai Wynford Ellis Owen, Ymgynghorydd Cwnsela Arbenigol ac arweinydd Cynnal:

> "Mae'n hen bryd herio'r syniad fod dibyniaeth yn rhywbeth gwarthus, rhywbeth i'w guddio. Hyd yn oed mewn bywyd eglwys, mae pobl a theuluoedd yn brwydro yn erbyn dibyniaeth.
>
> "Mae pawb yn gwella o ryw gyflwr neu'i gilydd – boed yn blentyndod anodd, profedigaeth ddiweddar, colli swydd, cancr neu salwch arall. Mae Sul Adferiad yn gyfle i ni ddod at ein gilydd a dechrau siarad yn agored am adferiad. Mae egwyddorion adfer yn ymestyn tu hwnt i'r defnydd o gyffuriau, tu hwnt i'r defnydd o alcohol; maent yn berthnasol i bob un ohonom."

Mae'r gwasanaeth eleni wedi ei baratoi gan Rhys Powys, cyfarwyddwr dramâu teledu arobryn. Bydd yn cael ei ddarlledu ar BBC Radio Cymru fore Sul, 27 Hydref, a bydd croeso i chi ddefnyddio'r gwasanaeth hwn yn eich eglwysi. Bydd ar gael i'w lawrlwytho ar ein gwefan: https://adferiad.org/services/cynnal/ yn fuan, ac oddi ar wefannau'r enwadau.

Yn y gwasanaeth, mae'r awdur yn cwestiynu ei hawl i baratoi'r gwasanaeth yn y lle cyntaf:

> "Pwy ydw i i fynd ati i lunio gwasanaeth ar thema 'adferiad'? Dwi erioed wedi gwneud o'r blaen. Pa hawl sydd gen i i ddweud unrhyw beth am 'gaethiwed' neu 'ddibyniaeth'? Pa hawl sydd gan unrhyw un i roi eu hunain yn sgidiau rhywun arall, i wneud datganiadau am rywbeth nad ydyn nhw wedi'i brofi yn uniongyrchol, nad ydyn nhw wedi cael profiad personol ohono?"

Dyma 13eg Sul Adferiad Cymru. Ar y Sul hwn, gwahoddwn Gristnogion Cymru i uno mewn gweddi dros y rhai sy'n gaeth, yn ddibynnol, gan ofyn i Dduw ein helpu ni i'w helpu nhw.

Wynford Ellis Owen
Ymgynghorydd Cwnsela Arbenigol
Cynnal – y gwasanaeth cwnsela i glerigion, gweinidogion yr efengyl, gweithwyr Cristnogol, a'u teuluoedd,
E-bost: wynfordellisowen@adferiad.org
Ffôn: 07796464045 neu 029 2040 7407

Gweddïwn:
Arglwydd yr hollfyd a Duw pob daioni, plygwn ger dy fron yn ymbil am arweiniad wrth i ni ddathlu'r Sul Adferiad arbennig hwn eleni.

Rwyt yn ffynhonnell cariad a thrugaredd, a synhwyrwn ninnau drasiedi'r ddynoliaeth o'r newydd.

Gweddïwn dros wladwriaethau'r byd y Sul hwn, gan gofio bod gwleidyddiaeth wedi chwarae ei rhan rhwng swyddogion Iddewiaeth a rheidrwydd Peilat a'r Ymerodraeth Rhufeinig i gadw trefn gyda'u dyrnau haearn.

Tystiwn i gyflafan rhyfeloedd yn Wcráin a'r Dwyrain Canol yn benodol, ond gwyddom fod dinasyddion sawl gwlad yn chwysu mewn ofn o wybod bod tensiwn rhyfel yn eu mysg.
Gweddïwn am heddwch a chymod yn y byd.
Duw'r heddwch, dyro dangnefedd.

Cofiwn am Iesu'r groes fel un a welodd gri yr anghenus yn y byd, yr unig a'r llesg, y cloff a'r digartref, y cleifion a'r truenus.
Yn eu plith heddiw,
gweddïwn dros y sawl sy'n gaeth i sylweddau ac arferion dinistriol o bob math.
Boed iddynt ymestyn atat a phrofi grym dy gariad a'r gobaith o fywyd newydd sydd yn Iesu.

Gweddïwn dros bobloedd daear,
nad ydynt yn ymwybodol o wyrth y Pasg –
y wawr sydd yn Iesu'r atgyfodiad,
y trugaredd sydd yn ei gyffyrddiad
a'r bywyd newydd sydd yn ei fendith.
Ysbryd yr argyhoeddi, clyw ein gweddi dros genhadaeth yr Eglwys.
Trugarha, Arglwydd, wrthym fel unigolion,
a dyro i ni ddyfnhau ein ffydd a bod yn daerach ein tystiolaeth i ti. Amen.

Calan Gaeaf a Goleuni Crist

Wrth i'r dyddiau fyrhau ac i dymor yr hydref setlo i mewn, mae Calan Gaeaf yn agosáu gyda'i amrywiaeth o ddathliadau, gwisgoedd a thraddodiadau. I lawer, mae'n gyfnod o hwyl ysgafn – gwisgo i fyny, cerfio pwmpenni, a thric-neu-drin. Ac eto, i rai Cristnogion, gall Calan Gaeaf deimlo'n groes i'w ffydd, gan godi cwestiynau am yr elfennau tywyllach a gysylltir weithiau â'r gwyliau. Mae hyn yn rhoi cyfle inni fyfyrio ar yr hyn y gallai Calan Gaeaf ei olygu yng ngoleuni neges Iesu i'r byd.

Trwy gydol ei weinidogaeth, siaradodd Iesu am gariad, goleuni, a bywyd. Canolbwyntiodd ei ddysgeidiaeth ar dosturi, caredigrwydd, a buddugoliaeth daioni dros ddrygioni. Fel dilynwyr Crist, fe'n gelwir i ddod â goleuni i'r byd, yn enwedig ar adegau pan fydd yn ymddangos fel petai tywyllwch yn drech na ni. Mae Calan Gaeaf, gyda'i themâu o ofn a dirgelwch, yn ein gwahodd i feddwl sut y gallwn fod yn gludwyr goleuni Crist ar adeg pan mae llawer yn canolbwyntio ar ysbrydion, ellyllon, a braw.

Yn hytrach na gweld Calan Gaeaf yn unig fel dathliad o'r iasol neu'r goruwchnaturiol, gallwn ddefnyddio'r achlysur hwn i gofio buddugoliaeth golau dros dywyllwch. Fel Cristnogion, fe'n gelwir i fyw mewn ysbryd o obaith, nid ofn. Mae bywyd ac atgyfodiad Iesu yn ein hatgoffa nad ydym wedi ein rhwymo gan ofn marwolaeth neu ddrygioni oherwydd bod Ei gariad yn bwrw allan bob ofn (1 Ioan 4:18).

Sut gallwn ni ddathlu Calan Gaeaf mewn ffordd sy'n adlewyrchu'r gobaith a'r cariad hwn? Un dull posibl fyddai canolbwyntio ar y gwerthoedd y mae Crist yn ein hannog i'w byw bob dydd: haelioni, lletygarwch, a gofalu am eraill. Gall Calan Gaeaf fod yn gyfle i gysylltu â'n cymdogion, gan ddangos caredigrwydd trwy weithredoedd syml – boed yn rhannu danteithion neu'n cymryd rhan mewn gweithgareddau cadarnhaol sy'n canolbwyntio ar y gymuned. Gallwn hefyd fod yn ymwybodol o'r straeon a adroddwn, gan amlygu dewrder, prynedigaeth, a'r daioni sy'n bodoli yn y byd, hyd yn oed yn wyneb y tywyllwch.

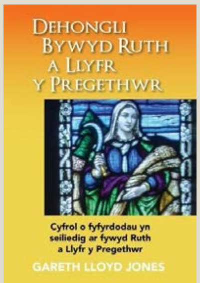
Yn y pen draw, mae Calan Gaeaf yn rhoi eiliad inni oedi a myfyrio ar oleuni Crist sy'n byw ynom. Wrth inni fwynhau hwyl a dathliadau'r tymor, gadewch inni hefyd gario neges Iesu o gariad, heddwch a goleuni, gan gofio na all unrhyw dywyllwch orchfygu'r golau y mae wedi'i ddwyn i'r byd (Ioan 1:5).

Felly, wrth inni baratoi ar gyfer Calan Gaeaf, gadewch i ni ddathlu gyda llawenydd a phwrpas, gan gadw ein calonnau'n canolbwyntio ar olau tragwyddol Crist.

Gwyn Elfyn

Dehongli Bywyd Ruth a Llyfr y Pregethwr

gan Gareth Lloyd Jones
(Cyhoeddiadau'r Gair)



Cyfres o astudiaethau gan y Parch. W. Bryn Williams ar gyfer grŵp neu unigolion; gellir eu defnyddio ochr yn ochr â'r gyfrol *Dehongli Bywyd Ruth a Llyfr y Pregethwr* gan Gareth Lloyd Jones

7 'Cynhaeaf Gwahanol' (Ruth 3:1–18)

Roedd Ruth a Boas bellach wedi bod yng nghwmni ei gilydd am beth amser. Er hynny, rhannu eu cwmni efo'r gweithwyr oedden nhw a doedd dim awgrym o agosatrwydd mab a merch rhyngddynt.

Ond ar ddechrau'r drydedd bennod, mae Naomi yn penderfynu symud perthynas Ruth a Boas i lefel arall, gan ddweud, "Oni ddylwn chwilio am gartref iti, er dy les?" Y gair Hebraeg am 'gartref' yma ydy 'manowah', sy'n golygu 'lle diogel i orffwys yn eich cartref ei hun'. Dymuniad calon Naomi yn y bennod gyntaf, i Ruth ac Orpa, oedd,"i'r ddwy ohonoch orffwysfa mewn cartref gyda gŵr". Ochr yn ochr â hyn, mae Naomi eto'n cyfeirio at Boas fel 'perthynas' iddynt, fel y gwnaeth ym mhennod 2:20. Gair allweddol i lyfr Ruth ydy'r gair 'perthynas'. Mae Beibl William Morgan yn cyfieithu'r gair gan ddweud bod Boas 'o'n cyfathrach' a Beibl.net fel 'perthynas agos'.

Cyd-destun y gair 'perthynas' yn amgylchiadau Ruth a Naomi ydy'r gair Hebraeg 'ga-al'. Defnyddir y gair hwn yn Exodus 6:6–7, Lefiticus 25:25,28, ac yn Deuteronomium 25:1–5, a'i ystyr ydy 'un sy'n gwared' neu 'un sy'n adfer'. Mae'r Saesneg yn helpu yma hefyd gan y gellir cyfieithu 'ga-al' yn Saesneg fel 'kinsman redeemer'. Yma, mae 'kin' yn cyfeirio at deulu, ac felly cyfeirir at yr un sy'n gwaredu neu'n adfer teulu. Cofiwn am y gair 'kin' yn y gân Nadoligaidd, 'We wish you a merry Christmas': 'Good tidings we bring to you and your kin' (Mae rhai'n camynganu'r 'kin' yma drwy ganu 'you and your king' – cymdeithas wedi colli cyd-destun ystyr gair).

Y 'ga-al' felly ydy'r person sydd â hawl i achub amgylchiadau aelod/aelodau o'i deulu. Er mwyn gwneud hyn, roedd yn rhaid sicrhau pedwar peth am y 'ga-al':

- ei fod yn perthyn
- ei fod yn rhydd ei hun
- ei fod yn alluog i dalu'r pris
- ei fod yn fodlon gwneud hynny.

O fod wedi dod i adnabod Boas yn yr astudiaethau'n barod, rydym yn gwybod yn dda ei fod yn medru cyfarfod â'r gofynion hyn i gyd.

Felly, mae Naomi, sy'n gyfarwydd ag arferion a diwylliant Israel, yn rhoi cyfarwyddiadau personol i Ruth. Yn ôl y BCND, mae hi i 'ymbincio' ar ei gyfer. Cyfeiria Beibl William Morgan at 'ymira', sy'n golygu 'rhwbio ag olew', ac yn Beibl.net ceir 'colur'. Mae'r tri chyfieithiad yn dangos yn glir beth oedd ym mwriad Naomi ar gyfer y ddau. Doedd dim byd amhriodol yn ei bwriad; yn hytrach, roedd yn galw am i un o reolau cymdeithasol Israel weithio o'u plaid. Er hyn, mae Naomi yn gofalu bod Ruth yn cael ei gweld ar ei gorau yma, er ein bod fel darllenwyr yn gwybod eisoes fod Ruth wedi gwneud argraff ar Boas, cyn iddi wisgo unrhyw 'golur'!

Mae Ruth yn dilyn cyfarwyddiadau Naomi gan ei chyflwyno'i hun, wedi 'ymbincio', wrth draed Boas, sy'n cysgu ar y llawr dyrnu. Yn ufudd i Naomi, mae hi'n codi ymyl ei ddillad gan ei ddeffro wrth i awel y nos ddod dros ei draed. Yn ei ddychryn, mae Boas yn holi, 'Pwy wyt ti?' Atebodd hithau, 'Dy forwyn Ruth: taena gwr dy fantell dros dy forwyn, oherwydd yr wyt ti'n berthynas agos.' Er ei bod wedi 'ymbincio', nid gweithred o drio denu Boas sydd yma ond, yn hytrach, mae'n ei rhoi ei hun ar ei drugaredd ac yn gofyn iddo fod iddi'n 'berthynas gwarcheidiol' ac iddo weithredu ei hawl drosti gan ddod yn 'ga-al' iddi.

Mae Boas yn cytuno, ac wrth gytuno mae'n ychwanegu'n onest fod yna berthynas agosach, ac y byddai'n rhaid rhoi'r cynnig cyntaf i hwnnw. Ond os bydd hwnnw'n gwrthod, mae Boas yn frwdfrydig yn dweud, 'Fe wnaf fi, cyn wired â bod yr Arglwydd yn fyw.' Mae ateb Boas yn llawn serch, a deisyfiad ei galon ydy mai ef fydd y 'ga-al' yn hanes Ruth.

Y canlyniad ydy bod Ruth yn cael ei diogelu ganddo tan y bore ac wedyn yn mynd yn ôl at Naomi. Rhoddodd orchymyn hefyd, 'nad oedd neb i wybod bod y ferch wedi dod i'r llawr dyrnu'. Unwaith yn rhagor dydy Boas ddim am yrru Ruth at Naomi yn 'waglaw'. Felly, mae'n rhoi 'chwe mesur o haidd' iddi. Mae hyn, efallai hefyd, er mwyn i bobl, o'i gweld yn y caeau yn gynnar, beidio ag amau dim arall ond ei bod wedi bod yn gweithio cyn i wres y dydd godi. Mae Boas eto'n diogelu urddas Ruth.

Cwestiwn i'w drafod
Sut mae'r gair 'ga-al' yn gysgod o'r hyn ydy Iesu Grist i ni?

Cliciwch ar y poster uchod er mwyn gweld yr adnoddau sydd ar y wefan, neu ewch i www.gair.cymru

Diwrnod hyfforddi

Ar ddydd Gwener, 20 Medi, cafwyd diwrnod arbennig yn Llety'r Parc, Aberystwyth, wrth i nifer ddod at ei gilydd i ystyried agweddau gwahanol o arwain addoliad. Roedd y diwrnod yn benodol ar gyfer arweinwyr addoliad, pregethwyr cynorthwyol, a darpar bregethwyr cynorthwyol, a hyfryd oedd gweld nifer o'r rhai fu'n dilyn yr hyfforddiant 'Arwain Addoliad' diweddar dros zoom yn cael cydgyfarfod wyneb yn wyneb am y tro cyntaf.

Arweiniwyd y defosiwn gan Dr Huw Tegid wedi ei selio ar hanes Iesu'n galw Mathew. Yn dilyn y defosiwn, arweiniodd y Parchedig Carwyn Siddall sesiwn yn ystyried yr agweddau hanfodol i'w cynnwys mewn addoliad, a chyfle i ystyried pam eu bod yn greiddiol. Yna, cafwyd sesiwn gan y Parchedig Owain Llŷr Evans ar y testun 'Y Celfyddydau mewn Addoliad', a sesiwn ar 'Addoliad Pob Oed' gan y Parchg Beti-Wyn James. I gloi gweithgareddau'r diwrnod, cafwyd sesiwn ar weddïo.

Cafwyd adborth arbennig i'r diwrnod, a'r bwriad yw cynnal diwrnodau cyffelyb yn y dyfodol. Diolch i bawb fu'n rhan o lwyddiant y diwrnod, ac i'r rhai fynychodd.

Carwyn Siddall

CYNHADLEDD ANNIBYNWYR Y BYD

22–26 Mai 2025
Thessaloniki, Gwlad Groeg

Cynhelir cynhadledd bum niwrnod yn ninas Feiblaidd Thessaloniki gyda'r ICF sef Ffederasiwn Annibynwyr Rhyngwladol.

Bydd cyfle dros gyfnod y gynhadledd i ymweld â mannau o bwys yn y ddinas ynghyd â chwrdd â chynrychiolwyr a Christnogion eraill o bob cwr.

Pris y gynhadledd yw $1,150 y pen

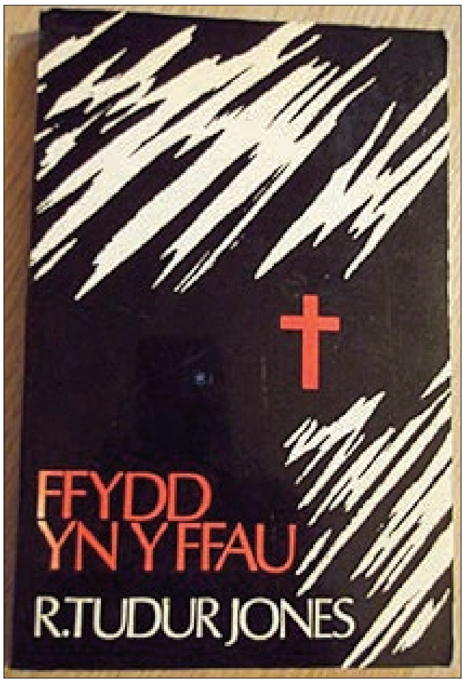
Os oes gennych ddiddordeb mewn mynychu'r gynhadledd hon cysylltwch â Thŷ John Penri i drafod ymhellach. Codwch y ffôn: (01792) 795888 neu e-bost: undeb@annibynwyr.cymru

Golygyddol

Pregethu a phregethau

Yn ystod yr wythnosau diwethaf rydw i wedi bod yn pori drwy gyfrol R. Tudur Jones *Ffydd yn y Ffau*, a gyhoeddwyd yn 1973. Cyfrol o ysgrifau a ymddangosodd yn y cylchgrawn *Barn* cyn hynny yw'r rhain, ac yn amlwg iddynt ennyn trafodaeth frwd yn eu cyfnod, boed o safbwynt cytuno ac anghytuno.

Yn ysgrif 'Pregethu Pregethau' mae'r awdur, yn fy marn i, wedi taro'r hoelen ar ei phen, o gofio'r cyfnod hwnnw a chynt.

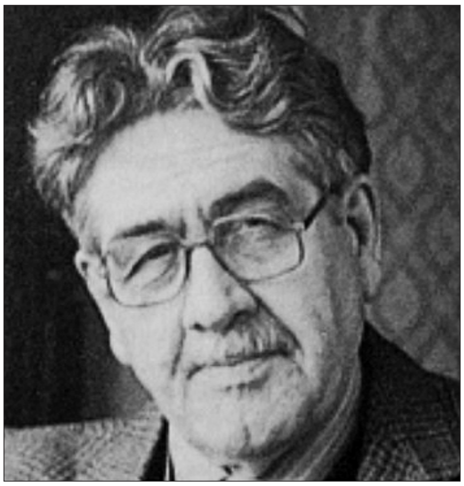


CAS GWYDR

Medd R. Tudur Jones yn yr erthygl:

> Adeiladodd pregethwyr mawr y gorffennol gas gwydr ac yr ydym ninnau'n garcharorion ynddo. Y mae ein cyhoedd ni wedi eu cyflyru i ddisgwyl perfformiad o fath arbennig pan ânt i edrych ar drigolion y cas gwydr. Y mae'r rheolau mor gaeth â rheolau'r gynghanedd ... Yr ydym yn garcharorion y gorffennol.

A'r gwir a ddywedodd. Peidiwch â'm cam-ddeall, y mae cyflwyno neges yn sylfaenol bwysig yn ein heglwysi heddiw, a neges Crist-ganolog ddylai hi fod, ac y mae'r 'Gair am y groes' yr un mor bwysig heddiw ag y bu erioed, ond mae chwalu'r cas gwydr ymhob ystyr wrth gyflwyno yn gwbl angenrheidiol. Mi fu bron i mi â chael *marching orders* i bulpud yn ddiweddar mewn capel mawr a dim ond dyrnaid yno'n eistedd yn y ddwy sedd gefn o dan yr oriel. Pe bawn wedi esgyn i'r pulpud uchel fyddwn i ddim wedi gweld wynebau'r gynulleidfa



oedd yn cysgodi dan y galeri. Ac i mi mae'r cyswllt bywydol hwnnw rhwng pregethwr/siaradwr a chynulleidfa yn hollbwysig. Gyda llaw, doedd 'na ddim awydd yn y dyrnaid i ddod yn nes i'r gwaelod chwaith. Y cas gwydr unwaith eto, ynde?

PERTHNASOL

Mae'r awdur yn cyfeirio at gyfrol o bregethau Martin Luther King gyhoeddwyd gan Hodder and Stoughton o dan y teitl *Strength to Love*, ac yn cymharu honno a'r gyfrol *Pregethu*, sy'n gyfrol o ddarlithoedd ar bregethu gan bobl fel Cwyfan Hughes, Gwyn Evans a R. R. Hughes – tri oedd yn gryn dipyn o ffefrynnau cynulleidfaoedd yng Nghymru'r gorffennol. Ond ochr yn ochr â *Strength to Love*, mae *Pregethu*, a dyfynnaf, 'braidd yn rhy lyfn, yn rhy ddiri-dano ...' Dywed Tudur ymhellach am *Strength to Love*, ac eto dyfynnaf, 'rhoes y pregethau hyn wefr i mi ... y mae cymaint o'r hyn a ddywed Dr King ... yn wir am ddwyster ein brwydr genedlaethol ninnau yng Nghymru.'

A dyna beth yw bod yn berthnasol wrth gwrs, ac fe all y gair 'perthnasol' olygu cymaint o bethau. Gall olygu perthnasol yn bersonol, gall fod yn berthnasol gymdeithasol/foesol a gall fod yn berthnasol yn fyd-eang. Wedi'r cyfan mae'r Gair yn cynnwys bywyd yn ei gyfanrwydd. Lle rydan ni arni heddiw?

GWEFREIDDIOL

Mi rydw i, fel sawl un arall dwi'n siŵr, yn mawrhau'r fraint o gael bod wedi cyhoeddi'r Efengyl ers pedwar deg dwy o flynyddoedd, a chyfaddefaf heb betruster fy annheilyngdod mawr i fynd ynglŷn â'r gwaith. Ond unwaith eto mae'n fraint bod yn cael cyflwyno'r Efengyl i ddau neu dri neu i dyrfa, ac y mae'n hyfrydwch pur gweld ymateb, boed yn werthfawrogiad neu, efallai'n wrthwynebiad, ac y mae'n rhaid i ni fel pregethwyr fod yn gwbl barod am hynny. Ond ia, fel y mae Tudur yn gorffen ei ysgrif: 'Ac mi welwch, gobeithio, pam yr wyf (er gwaethaf aml bwl o ddigalondid) yn ei chyfrif yn fraint cael pregethu'r Efengyl yng Nghymru.' Felly minnau!

Iwan Llewelyn

Dydd Gweddi'r Byd
Is-bwyllor Cymraeg (Rhyngenwadol)
Cynhelir
Cynhadledd
yng Nghapel Bryngwenith
Henllan, Castell Newydd Emlyn
Dydd Mercher 13 Tachwedd
am 11.00
i baratoi ar gyfer
Dydd Gweddi 2025
Cyswllt: Parch. Carys Ann
Rhydlewis

Dydd Gweddi'r Byd
Is-bwyllor Cymraeg (Rhyngenwadol)
Cynhelir
Cynhadledd
yng Nghapel Y Rhos
Bae Colwyn
Dydd Mercher 20 Tachwedd
am 10.00 - 1.00
i baratoi ar gyfer
Dydd Gweddi 2025
Cyswllt: Mrs Miriam Lewis,
Hen Golwyn

Erthyglau, llythyrau at y Prif Olygydd:
Y Parchg Ddr Alun Tudur
39 Dorchester Avenue, Pen-y-lan,
Caerdydd, CF23 9BS
Ffôn: 02920 490582
E-bost: tyst@annibynwyr.cymru

Golygyddion
Y Parchg Iwan Llewelyn Jones
Fronheulog, 12 Tan-y-Foel,
Borth-y-gest, Porthmadog, Gwynedd,
LL49 9UE
Ffôn: 01766 513138
E-bost: IwanLlew@aol.com

Alun Lenny
Porth Angel, 26 Teras Picton
Caerfyrddin, Sir Gâr, SA31 3BX
Ffôn: 01267 232577 /
0781 751 9039
E-bost: alunlenny@hotmail.co.uk

Archebion a thaliadau i'r Llyfrfa:
Tŷ John Penri, 5 Axis Court, Parc
Busnes Glanyrafon, Bro Abertawe
ABERTAWE SA7 0AJ
Ffôn: 01792 795888
E-bost: undeb@annibynwyr.cymru

Dalier Sylw!
Cyhoeddir yr Adran Gydenwadol gan Bwyllgor Llywio'r Adran Gydenwadol ac nid gan Undeb yr Annibynwyr Cymraeg. Nid oes a wnelo Golygyddion *Y Tyst* ddim â chynnwys yr Adran Gydenwadol.

Cwrdd Chwarter Pen-y-bont, Sir Gâr – parhad

Mewn ymateb i ymholiad gan y Cyfundeb, atebodd Sarah Goswami, Cymorth Cristnogol, mai cyfieithwyr o Gymru sy'n delio ag adnoddau dwyieithog a Chymraeg. Argreffir holl adnoddau'r elusen, a'u storio, mewn un man gan fod hyn yn rhatach na'u cadw mewn sawl lleoliad. Gellir archebu adnoddau Cymraeg drwy'r swyddfa yng Nghymru neu gellir cael gwybodaeth ar sut i archebu yn uniongyrchol o'r warws ganolog.

Derbyniwyd llythyr oddi wrth Ysgrifennydd yr Undeb ar ran Euron Hughes, Cadeirydd yr Adran Dystiolaeth, yn amgau dau holiadur (un ar gyfer y Cyfundeb i'w llanw, a'r llall ar gyfer ieuenctid) yn gofyn am wybodaeth am weithgaredd a darpariaeth Gristnogol ar gyfer plant a phobl ifainc yn ein heglwysi, a'n hardaloedd yn gyffredinol. Yn dilyn hyn, gobaith y cadeirydd yw y bydd yr Adran mewn gwell sefyllfa i ystyried y modd gorau o ddatblygu gwaith yr Undeb gyda ieuenctid. Cytunwyd gofyn i MIC i gynorthwyo llanw'r holiadur i ieuenctid, a'r Cyfundeb i ateb y llall ar ôl cysylltu gyda phob eglwys i ofyn am wybodaeth oddi wrthynt, cyn anfon adborth adeiladol i'r Undeb yn nodi bod angen mwy o feddwl tu ôl i'r holiaduron.

Pryder am newid cyfraniad yr eglwysi i'r Undeb

Trafodwyd bod Cyfarfod Blynyddol yr Undeb wedi penderfynu uno'r tâl aelodaeth a'r cwota unol, a fydd yn golygu cyfraniad o £5 y pen i bob aelod o'r flwyddyn nesaf ymlaen. Ofnwyd y gallai hyn arwain at ostwng nifer y eglwysi a fydd yn talu yn ôl y galw, a beth fyddai sefyllfa eglwys am fethu talu'r swm llawn. Cytunwyd i ofyn i'r Undeb a ellid trafod y mater ymhellach gan roi gwybod beth yw sefyllfa eglwys na fydd yn talu'n llawn.

Pwyllgor Cenhadol

Adroddwyd bod brwdfrydedd ymhlith yr ychydig a fynychodd y cyfarfodydd a drefnwyd mewn pedwar lleoliad o fewn y Cyfundeb, a phrynwyd nifer dda o lyfrau. Ychwanegwyd bod Cyfundeb Ceredigion yn trefnu cyfarfod tebyg ym Mwlchygroes ym mis Hydref.

Adroddiad y Cydlynydd Cenhadol

Dosbarthwyr cylchlythyr Gyda'n Gilydd yn y Sul Sbesial yn Yr Egin, a'i roi ar y wefan. Yn ystod y deuddeg mis diwethaf, ymwelodd dros 28,000 â hi. Hysbysebwyd y Sul Sbesial ar y cyfryngau cymdeithasol a'r Tyst, tynnwyd lluniau yn y cyfarfod i'w cynnwys gydag erthyglau i'r Tyst a thudalen Gymraeg y Journal. Rhannwyd gwybodaeth ar ebost i tua 100 o gysylltiadau, gan gynnwys gwybodaeth am y Cwrdd Chwarter ym Mhen-y-bont.

Unrhyw Fater Arall

Mynegwyd awydd cryf i gadw'r Tyst ar ei ffurf bresennol, ac ysgrifennu at y papur i nodi hynny. Cytunwyd diolch i Ysbyty Glangwili am greu mwy o lefydd parcio drwy gytundeb â Rheilffordd Gwili i ganiatáu i staff barcio yng ngorsaf Abergwili. Cyfeiriwyd at golledion lleol diweddar ym marwolaeth Elspeth Page, a'r Parchgn Gwynn Bowyer a Hywel Mudd.

Cyfarfod Hwyrol

Buodd Catrin Parry Williams yn ddarllen a Fiona Phillips yn gweddio, cyn i Marion Thomas ein croesawu'n gynnes iawn i'r Cwrdd Chwarter ym Methlehm Newydd, Pwll-trap ar ei nenwydd wedd ar 21 Tachwedd am 10.30 a 1.30. Ers y Cwrdd Chwarter diwethaf yno, fe ychwanegwyd aelodau Capel Mair ac Elim Llanddowror at yr eglwys, gyda Gibeon hefyd yn rhan o'r ofalaeth. Cynhelir nifer o gyfarfodydd yn ystod yr wythnos, diolch i Annalyn Davies, y swyddog a gyflogwyd, diolch i Raglen Arloesi a Buddsoddi yr Undeb.

Tudur Dylan oedd y siaradwr gwadd. Cafwyd cyflwyniad ardderchog iawn ganddo ar y thema 'Heddwch.' Gwelir adroddiad llawn a luniau o'i gyflwyniad mewn rhifyn blaenorol o'r Tyst.

Meinir Eynon a ddiolchodd am lwyddiant y dydd, gan gynnwys Gareth Ioan am gadeirio yn y ddau gyfarfod am y croeso, gwaith paratoi'r aelodau, y rhai a gymerodd ran, ac am y wledd wrth y byrddau. Diolchodd yn arbennig i Tudur Dylan am gamu i'r adwy ar y funud olaf, ac am ei gyflwyniad ysbrydoledig.

Cyflwynwyd y Fendith i orffen gweithgareddau'r dydd

Joan Thomas, Cofnodydd

Cwrdd Chwarter nesa: 21 Tachwedd:
Bethlehem Newydd, Pwll-trap, San Clêr: 10.30 a 1.30. Anerchiad Jean Lewis, y Cadeirydd newydd yn y pnawn, pan weinyddir y Cymun

Cyrddau Chwarter 2025:

Mawrth 3: Elim, Ffynnon-ddrain 10.30 a 1.30.

Mai 8: Capel Newydd, Llanybri 4.00 a 7.00.

Medi 11: Pant-teg 10.00 (Arbrawf – un cyfarfod)

Tachwedd 27: Seilo 10.30 a 1.30

Cyhoeddwyd gan Undeb yr Annibynwyr Cymraeg ac argraffwyd gan Serol Print, Uned 13, Ystad Ddiwyd. Heol Milland, Castell-nedd, SA11 1NJ. Cofrestrwyd yn y Swyddfa Bost.