

Penblwydd
(20151214)

Cynes anwes o enyn - uno gwyn
Â gwên ar ben blwyddyn;
Gwyn pob gwên a nerth perthyn
Yn glynu fy rheulu'n un.

(Mwynhau penblwydd.)

Deiôd
(20151213)

Chwaeth anodyn a cathôd ag effaith
PN gyffordd hynod;
Anrheg trydaneg yw dod
I ddeall gwefr o ddeïôd!!

(Darllen adroddiad T am gyffordd PN.)

GlanTawe
(20151211)



Llif co'r hen gwm glo'n y glawiad – a llif
Yn llefain ei fwriad;
Rhodd hael hen nodiant rhyddhad;
Nid mud tòn hud dyodiad.

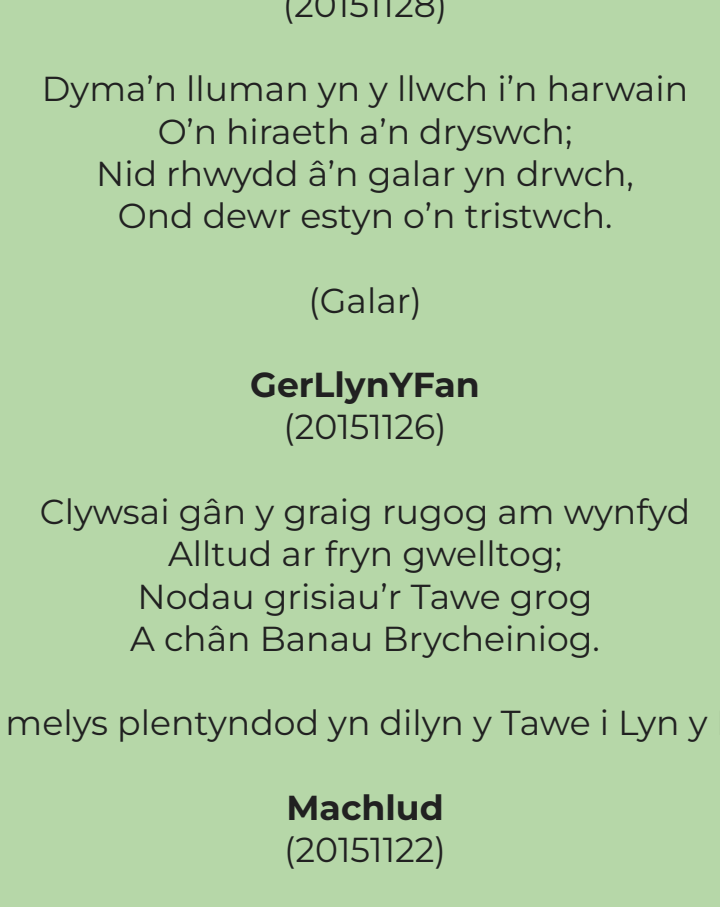
(Mynd i redeg ar hyd lan y Tawe wedi'r gwlaw mawr.)

Adfent
(20151209)

I winllan Lleisiau Menlli – swyn euraidd
Soniarius yr Oakley;
Ar ganiad gwyl y geni,
Ochain iach ein côr bach ni.

(Penwythnos hyfryd; teimlo'r Nadolig yn dod. Cyngerdd flynyddol y côr.)

Boston
(20151130-1204)



I'th hud dof unwaith eto – i gamu
Uwch gwmwl am gyffro;
Her y ffwl sy'n byw ar ffo:
Syniad doeth, ai sen teithio?

O herio'r lluniau arian – llawenydd
Sain lluniau'n ymddiddan;
Anelwig ôl signal gwan:
Beichio'r symudiad bychan.

Yn feudwy gyda'r fedwen i Harvard,
Ac agorfeydd awen;
Hedd yw eiliad 'da'r ddeilen;
Hynod braidd cymuned bren.

Golau'r egwyl a rhagor – mae addysg
Fel medd, llyr egwyddor:
Gwled y golau yw eiddo'r
Rhai sy'n dilyn siwrnai'r Siôr.

(Yn MIT ym Moston am yr wythnos. Rhedeg i Harvard yn y bore! Dysgu am brosiect "motion magnification" sy'n galluogi Chaudry effeithiau dirgryniadau bychain iawn – ac felly mae lluniau fideo wirioneddol yn gallu siarad! Yr afon Siôr sy'n rhedeg drwy Boston.)

Arwydd
(20151128)

Dyma'n lluman yn y llwch i'n harwain
O'n hiraeth a'n dryswch;
Nid rhywydd â'n galar yn drwch,
Ond dewr estyn o'n tristwch.

(Galar)

GerLlynYFan
(20151126)

Clywsai gân y graig rugog am wynfyd
Alltud ar fryn gwelltog;
Nodau grisiau'r Tawe grog
A chân Banau Brycheiniog.

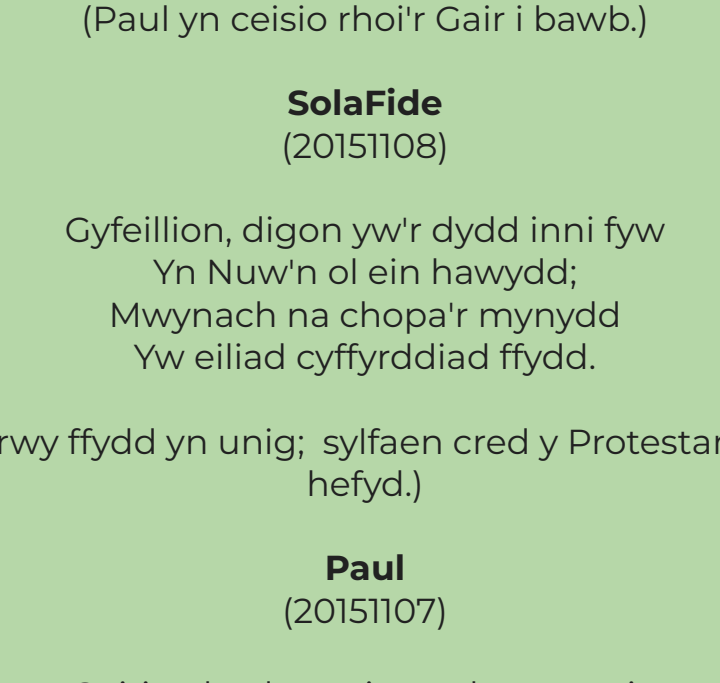
(Atgofion melyn plentyndod yn dilyn y Tawe i Llyn y Fan Fawr.)

Machlud
(20151122)

Fe fynais gnwd. Brwd bu'r hau a'r medi
Am hydroedd – gwynfydau.
I lafur hwyr heol frau'r
Heulwen i ben y banau.

(Mynd yn hen.)

Newid
(20151122)



Coeth "Naturiol Gyfoeth"
Death i arbed cyfoeth;
Oer arwydd erwau'r eira -
Yn barod wyf, bore da!

Fy hiraeth am Fwyaren – daw gofid
Cydag Afal. Bargaen
Dan orthwrw a llwm fy llen
O wynebu'r aniben.

(Mynd i redeg yn GG yn dod i'r byd yn with le unwaith eto. Wedi gorfod newid ffon mwyaren am afal – ych a fil)

Kate
(20151115)

Rho wên, cei greu llên â llonydd, brydydd
Brwd ar destun "Stormydd"
Â'u cyfaredd. Diwedd dydd
Fe ddaw taw ar y tywydd.

Wyt dirion fy nghorwynt dyrys - Corwynt
Kate gwmhstlog. Rhwyfus
Wynt a gwllaw yn fraw ar frys
I wynfe bwa'r enfys.

(Mynd i redeg y bore 'ma â'r sgwynt a'r gwlaw ar eu gwaethaf; ond cyraedd y cwrrdd ym Mhendref ag enfys odidog uwch Rhuthun.)

Hydref
(20151115)

Llef hiraeth tywyll fore a hwyrdydd
Edrydd atgof hydre';
Cofia hwyf twcio 'fale'
A sbri dail yn lloni'r lle.

(Yr Hydref yn wirioneddol wedi'n gadael; gaeaf yw hi bellach.)

Paris
(20151114)

Daeog, dwli pob dewis - yn y dail
Mae'n bodolaeth dibris;
Fel y diawl yn tafu dis
A'r meirw'n dwr ym Mharis.

(Dros can wedi eu lladd neithiwr, hyrtwch.)

Troedigaeth
(20151112)

I gryd moes ger Damascus y ganwyd
Yn genad, mab Tarsus
O'r saint, a'i fraint troi ar frys
I rodio'r ffordd gariadus.

(Troedigaeth Paul.)

YNeges
(20151110)

Y nef caru cyd-ddyn yw - cân awdlau'r
Cenhedloedd yn hyglyw;
A chynig reit unigryw
Ar hyd oes yw caru Duw.

(Neges Paul yn canolbwyntio ar gyd-ddyn, ond yr Efengylau yn pwysleisio cyd-ddyn a Duw.)

IBawb
(20151109)

Ei gais oedd bod yn gyson, yn dryw
I Dduw yr Iddewon;
Ond dal, rhaid oedd newid tôn
I ddenu'r cenedl-ddynion.

(Paul yn ceisio rhoi'r Gair i bawb.)

SolaFide
(20151108)

Cyfeillion, digon yw'r dydd inni fyw
Yn Nuw'n ol ein hwydd;
Mwynach na chopar' mynydd
Yw eiliad cyffyrddiad ffydd.

("Iachawdwriaeth drwy ffydd yn unig; sylfaen cred y Protestaniaid a hwyrach Paul hefyd.)

Paul
(20151107)

Geiriau hud y gwir gredo yn gynig
I genedl drwy gwydro.
Elai Paul i apelio
Â'r llên sy'n cyfiawnhau'r ilo.

Houston
(20151026-29)

Dagrau'r anwel a helynt maes ffeiriau
Atmosfferaid ydynt;
Trofanol-aeafol hynt
Trafferthion cyrion corwynt.

O'r nef faeth dwy loeren fyw- yn rhanu'r
Serenog â'r cyfryw
Boreuol, hudol ydyw
Rhediad â'r lleuad yn llyw.

Ystyria, Iesu tirion, y ddfafad
Dioddefai ddiagon;
Mae'th gwmni'n rhin yr awron:
Oenig ffaeledig sydd lon.

(1. Storm wrth gyraedd Houston; 2. Mynd i redeg cyn iddi wawrio am fod rhaid fod yn y gwaith yn gynnar; 3. Ar yr awyren am adre.)

Rick
(20151024)

Pontio o'r pair i'r pentan - i fêl nudd
O flynyddoedd diddan;
Aed oriau'r ddeuawd arian
Yn aur i Rick a Janann.

(RG yn ymddeol)

Gwern
(20151014-1102)

O'i fynd, erys addfwynder ni wywa,
Taena'i olau tyner
Neges enfys fel llusern;
Gwawr eiliad o gariad Gwern.

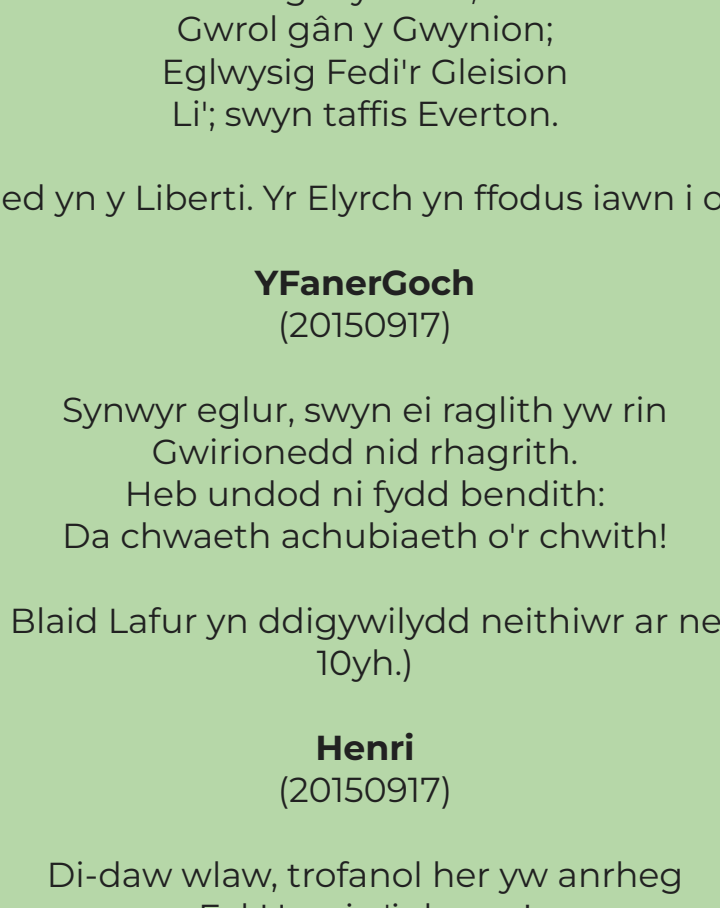
Yn awr, gwawr sy'n rhagori - diofid,
Dyfal yw ei gwmmi;
Fe ddaw 'da'r gwlaw i'n gloywi,
Llawen haul i'n lliwio ni.

Caerhirfryn
(20151014)

Lloniant Ardal Y Llynoedd - lle perffaith
Am aralith y moroedd;
Am enyd, mor hyfryd oedd
Yno'n heddiw y mynyddoedd.

(Yng Nghonder Grin, a gweld mynyddoedd Ardal Y Llynoedd am y tro cyntaf oddiyno.)

Tlysni
(20151011)



Aur ysblander mwynder mud yw apêl
Cipolwg ar wynfyd
Tudraw; gem uwchlaw'r machlud:
Rhodd hwyr atmosfferaid hud.

(Penderfynu mynd i redeg a'r machlud yn rhyfedd.)

Camu'Mlaen
(20151011)

Yn don, gwrthiwn amdani - o fymryn,
Gresyn, methwn groesi;
Tranc yn erbyn un-deg-tri:
Ond gwelwn, Tad, o goll!

("Lwc owt" Springbocs mae'r Cochion yn dod!)

DiweddWythnos!
(20151009)

Hedyn i ail-blanu hyder, enfys
I ddarganfod amser;
Cau drysau rhag oriau her:
Eginy'n p'nawn dydd Gwener.

(Penwythnos ar ol wythnos brysur iawn.)

ArDonnau'rDee
(20151007)

Traw'r gordd yw'r dwr yn corddi'n y glyn cain
Â'r glaw'n canu grwndi
I gywair pair yn poeri
Galwad rhaeadr Banchoery.

Rhydd eiliadau'r ddôl lydan, llen o heddi
Llynyddwch i'r tîmpian;
Gwynfyd am enyd yw'r man:
Hin o haul bore'r Alban.

(Ym Manchoery ger Aberdeen ar gwllaw yn ddiбайд! Ond yn gwella'r rhyfedd ar fore'r trydydd dydd!)

Lloegr13-Awstralia31
(20151004)

Englyn i orchfugwyr Anglia - pob hawl,
Pob parch i Awstralia;
Heddiw aur a gwyrdd sydd dda -
Ond gwyliwch undod Gwalia!

I ferw gwyllt Galfaria - arswydus
Her yw'r Sadwrn nesa;
Cadlu'r Cymru'n coch i'r ca!
A waldio'r hen Fatilda!

(Lloegr y colli i Awstalia'n golygu taw Cymru ac Awstralia - nid Lloegr - sy'n camu 'mlaen yng Nghwpan y Byd! Ond rhaid i Gymru guro Matilda i gael gwell cyfle wedi hynny.)

SuperSixEvo
(20151002)

Cylchedd pured ei apêl, llaw mewn llaw
Â min llif yw awel
Yw cysawd deuaidd dawel
Enyd aur gefn Canonddêl!

(Mynd am sbin ar y beic newydd Cannondale.)

Atadnodi
(20150930)

Fel un neges hen cofleni - heb awch
Nwyd ebychnod ydi;
O'r llith hen daw llên mewn lli
Newidiol atalnodi.

(Darllen hanes atalnodi gan David Crystal, cyn ddarlithydd Saeneg ym Mangor.)

Arwr
(20150929)

Apostol, gwefr fesitrolgar yn rodio'r
Trawiadau'n ddigymar;
Maswr o gicw'r, gwr gwâr:
Dyn a bugail, Dan Biggar.

(Cymru yn curu Lloegr yng Nghwpan Y Byd)

TymorNewydd
(20150929)

Â bwrllwm nwyf yn gwmmi - i ferw
Yfory y mudi;
Hwyl ymadael ym Medi:
Pendifaddau'n heisiau ni.

(Bywyd yn ail-gydio'r draw arferol â'r plant yn dychwel i'r coleg, ac aelwydydd yn ymdawelu.)

AdwyNeuEdig?
(20150926)

Rhith llanwr ar draethell unig - mwyn ôl
Manyllyn colledig;
Her y niwl i'r phren y wig;
Gweladwy ai gwledegig?

(Meddwl am y gwahaniaeth rhwng "adwy" - sy'n bod / digwydd *mewn egwyddor* ond nid o reidwydd yn bod / digwydd ar y pryd - ac "edig" - sydd *yn bendant* wedi bod / digwydd, neu yn bod / digwydd ar y pryd.)

PenTalwrn
(20150923)

I'r afael nawr â rhyfyg, er nodi'r
Rhaniadau a'r dirmyg,
I godi ffwl o'i ddiffyg
Teg yw'r hin o Allt-y-grug.

(Y byd yn ei le ben mynydd.)

GwllawMân
(20150922)

Nodau'r aur o glychau'r gwllaw yn bwrw'n
Ddi-sylw sisiala
Wyl'o'r niwl i'r hen alaw
Fel canu grwndi di-daw.

(Cawodydd a niwl dros y penwythnos yn GG.)

O-O
(20150920)

Diwedd haf ger yr afon; boddi tân
Gwrol gân y Gwynion;
Eglwysig Fedi'r Gleision
Li'; swyn taffis Everton.

(T a fi yn y peldroed yn y Libert. Yr Elyrch yn ffodus iawn i orffen yn gyfartal!)

YFanerGoch
(20150917)

Synwyr eglur, swyn ei raglith yw rin
Gwirionedd nid rhagrith.
Heb undod ni fydd bendith:
Da chwaeth achubiaeth o'r chwith!

(Y BBC yn parhau'r Blaidd Lafur yn ddigwylydd neithiwr ar newyddion Radio 4 am 10yh.)

Henri
(20150917)

Di-daw wllaw, trofanol her yw anrheg
Fel Henri a'i dymer!
Mynpwy fy nwyf yn ofer
Â hin dlawl yn Santander!

(Methu mynd i gynhadledd yn Sbaen o achos storom yno ac EasyJet yn canslo! Eironi mai'r hinsawdd a'i heffeithiau oedd pwnc y cyfarfod! Rhoi'r sgwrs â Skype yn y pen draw o RH!)

Cosb
(20150915)

I ofod atstain aflafar nodau'r
Feirniadaeth a gwatwar
Cof alawon gwirion gwâr;
Unig erchyll hen garchar.

(Rhedeg heibio'r Hen Garchar yn Rh a meddwl am ei hanes.)

Adnewyddiad
(20150909)

Eiddil gwan meddalwedd gudd - araf fyd
Cyfrifiadur newydd;
Unigedd diddiwedd ddydd
O lanast rhyw rhaglennydd!

(Cyfrifiadur newydd yn y gwaith.)

Gweld? (20150908)

O lwyddiant i bendantrwydd; ol ego
Drwy lygad y nodwydd;
Awen a seren a swydd
Yn nagrau sefydlogrwydd.

(Ai llwyddiant ai bodlondeb sy'n ben?)

BwtyDylan (20150906)

Un eiliad fythgofiadwy'n yr harbwr
Neithiwr ym Mhorthaethwy;
Môn a mel Menai a mwy:
Awr orlawn wedi'r arlyw.

(Mynd am ginio 'da K+Ch, T + rhieni!)

Cyprus0-1Cymru! (20150904)

Cyfuna'r syml a'r cymhleth - dyn banog,
Dawn Bale yw creu penbleth!
Cwiw graidd i'r fintai ddi-feth,
Y Gwr, ein gwawr yw'n Gareth!

(Gareth Bale yn sgori eto, a Chymru'n enill!)

Mudo (20150903)

Drwy ranu daw'r arweinwyr i'r afael
Â rhyfel a gwewyr
Caledi Medi'r mudwyr:
Ateb loes â moes nid mur.

(Meddwl am y trueiniaid sy'n ffoi o'r dwyrain canol a gogledd Affrica.)

Medi (20150902)

Gwyr barug oer y bore fod y rhod,
Fod yr hin ar gamre
Fel haid o wenoliad nef
Yn adrodd stori'r hydref.

(Yr haf yn cilio.)

Lletchwith (20150831)

Nwydau aur yw amcan dyn? Na! Ceiriau
Dyngarol yw'n 'sbardun,
A haelioni'n lloni'n llun!
I'n harbed, galwn Gorbyn!
Oes y neges sinigaidd yn farw'n
Firi democrataidd;
Y Brawd Blair - cof brad y blaidd -
Yn ol dan siôl sosialaidd.

(Trafod gobeithion Corbyn, ac addo pleidleisio drosto pe byddai'n enill!)

Croesair (20150829)

Awdl o bos mewn deuliu bair - awgrymog
Anogramau, disglair
Rhaglit, duwch rhith a chair;
Gresyn gorffen hen groesair!

(Helpu K a Ch i wneud croesair y WM!)

Dedwyddwch (20150823)

Cyd-bwrpas cymdeithasol - cydbwysedd
I'n hagwedd unigol;
Da yw dyn a blodeuo
Dwyfol y byd fel y bo.

(Darllen Terry Eagleton: "The meaning of life": Blodeuo un o flodeuo pawb.)

Cechy (20150817)

(1) Hedd o dinc y freuddwyd wag mewn da bryd

Am mai mud fy meudag;

Bu hwn yn bwn beth bynag?

A-men. Da bryd mynd i Brag!

(2) I wyro o'r ffyrdd araf - a dethol

Rhin y daith gyflymaf,

Salamat nawr i'r satnaf!

Teclyn dirgel er hel haf!

(3) Gwaria oriau'n gweryru - morio mynd

Mae'r Mondeo'n brasgamu'n

Ddi-ymdrech 'nol i Cechy;

Hoff gynfein gwerin gu.

(4) Cymydog, selog y Sulyn - gw'r gwir

A garodd ei gyd-ddyn.

Tramor ag eol Alun:

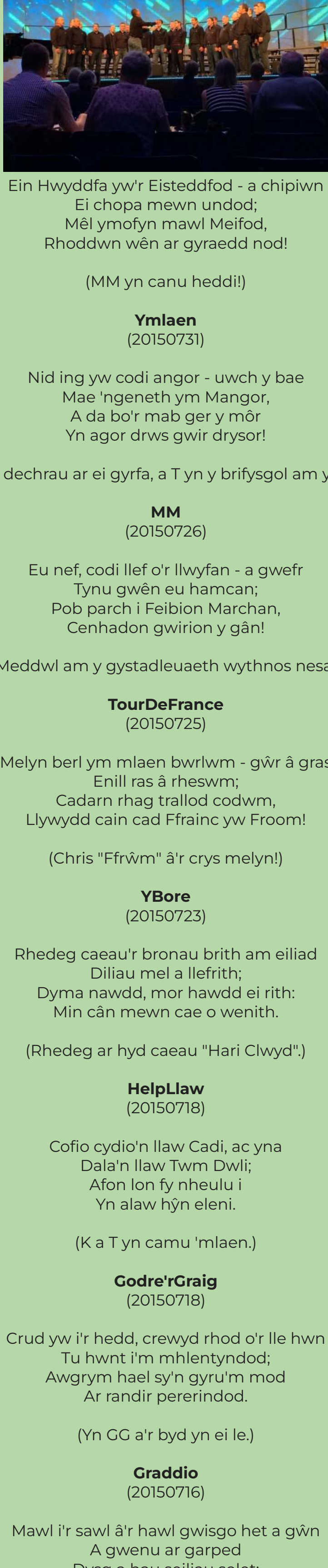
Hwyl fawr i anwyfaf un.

(5) Godidocaf, mwynaf yw'r man - henllan

Onllwyn pen bryn arian;

Atgofion acenion cân

Yr oesoedd is yr jasan.



(6) Antures ar ei llwybr wybrol - un chwym

Pen ei champ, gwefreiddiol

Âi gwyr'n addurno'r ddo!

Mwynhau'n y waun mae'r wenol.

(7) Dyma hindda hen Braha - atgofion

Naddion Comiwnyddia;

Anwes oes un nos o' ha':

Da 'di dod i dŷ dëda.

(8) Af drwy i'r bobová dráha – codaf

Drwy'r coed wedi'r chata,

Er cuddio o horko'r ha'

Haws celu 'nghysgod skála.

(9) Egin heol y gneuen - gwaun a gwig,

Gosgeiddig bisgwydden;

Meysydd aur, mes y dderwen,

Glas a gwyrdd priffyrdd y pren.

(10) Hap, anhap gorffen penod - o gariad

Ceiriau olaf adnod

I ofal llawn atlnod.

Rhyfedd yw'r diwedd sy'n dod.

(11) A grydydwyd dyn i gredu gwantach?

Cywirach yw caru

Hiraeth am wasanaethu

Ysig wên perthynas gu?

(12) O wresog hafn, ers cyfnod bu achos

Tori baich dy nychdod;

Gwylchu nefyn cras y nod

Ag ewyn oer y gawod.

(13) Heb eiriau rhedaf y bore i hel

Alaw a gwedd gwyrne;

Godidocaf yw safle

Ar gopa aur agape.

(14) Gwybr i encil, brig y Berounka,

Bryn a dol is col certová skála,

Acw cân U Rozvedčíka -

Ael esgair krajina Hracholuská.

(15) Hyrt o beth yw'r autobahn - carcharog

Ceir, a cheir o bobman!

Pawb yn ddall i'r ffordd allan;

Rhuthr o'r fagddu'n gyru'r gwan.

(16) Gwawr o oriau'n gweryru - morio mynd

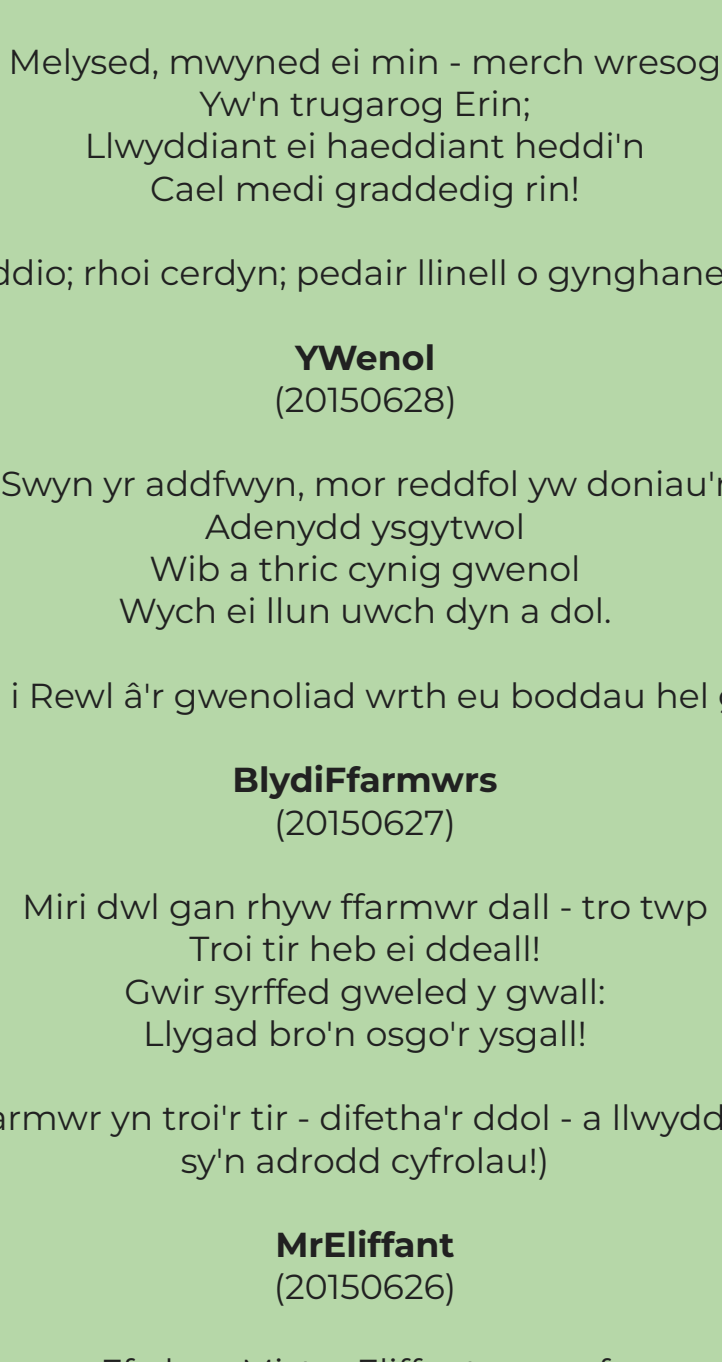
Mae'r Mondeo'n carlamu'n

Ddi-ymdrech 'nol o Cechy,

Brasgamu i Gymru gu.

[1: 6.8 Fy meddwl rhwng cystadlu'r Eisteddfod a'r gwyliau! 2: 6.8 Y satnaf yn arwain y ffordd! 3: 7.8 Y Mondeo'n mynd fel 'deryn! 4: 7.8 Clywed fod Alun E wedi huno. 5: 8.8 Rhedeg at yr hen onen, 'jasan' yn 'Tsieeg, ar ben y bryn - cof hafaidd wlad. 6: 9.8 Gwenoliaid ym mhobman yn Skřivan. 7: 10.8 Eistedd yng ngarodd d e da gyda'r hwyr. 8: 11.8 Rhedeg yn Strizkov, ceisio ychydig o 'Tsieeg yn yr englynion! 9: 12.8 Coed o bod rhywogaeth i'w gweld wrth rhedeg. 10: 13.8 Meddwl am Alun E, a gweld Z a fy ngwedd i fy hun yn heneiddio. 11: 15.8 Darllen am "ystyr bywyd" gan Terry Eagleton. 12-14: 17-21.8 Gwlaw o'r diwedd, ar ol y sychder mawr, a'r glas yn dychweliad: Rhedeg i Rozvedčíka Certová Skála. 15-16: 21.8 Gyru nol mewn diwrnod; gadael Skřivan am 9yb a chyraedd Rhuthun am 2yb wedyn!]

MM (20150802)



Ein Hwyyddfa yw'r Eisteddfod - a chipiwn

Ei chopu eiddod;

Mêl ymofyn mawl Meifod,

Rhodddwn wên ar gyraedd nod!

(MM yn canu heddi!)

Ymlaen (20150731)

Nid ing yw codi angor - uwch y bae
Mae 'ngeneth ym Mangor,
A da bo'r mab ger y môr
Yn agor drws gwir drysor!

(K yn dechrau ar ei gyrfa, a T yn y brifysgol am y mis.)

MM (20150726)

Eu nef, codi lilef o'r llwyfan - a gwefr
Tynu gwên eu llamcan;
Pob parch i Feibion Marchan,
Cenhadon gwirion y gân!

(Meddwl am y gystadleuaeth wythnos nesal!)

TourDeFrance (20150725)

Melyn berl ym mlaen bwrllwm - gw'r â gras
Enill ras â rheswm;
Cadarn rhag trlloed codwm,
Llywydd cain cad Ffrainc yw Froom!

(Chris "Ffrwm" â'r crys melyn!)

YBore (20150723)

Rhedeg caeau'r bronau brith am eiliad
Dillau mel a llefrith;
Dyma nawdd, mor haeod ei rith:
Min cân mewn cae o wenith.

(Rhedeg ar hyd caeau "Hari Clwyd".)

HelpLlaw (20150718)

Cofio cydio'n llaw Cadi, ac yna
Dala'n llaw Twm Dwl;
Afon lon fy nheulu i
Yn alaw hŷn eleni.

(K a T yn camu 'mlaen.)

Godre'rGraig (20150718)

Crud yw i'r hedd, crewyd rhod o'r lle hwn
Tu hwnt i'm mhentyndod;
Awgrym hael sy'n gyru'r mod
Ar mynd gwerinrindod.

(Yn GG a'r byd yn ei le.)

Graddio (20150716)

Mawl i'r sawl â'r hawl gwisgo het a gŵn
A gwenu ar garped
Dysg a hau seiliau solet:
Cwyd! Hwra! "Doctorette"!!!

(K yn graddio! Wedi bod yn tynu coes am flynydde am "doctorette".)

Realiti (20150716)

Heriol tyst realiti - wyf feudwy'i
Fydoedd dirifedi?
Hynod yw i fyw fel fi:
Hynod fyd sydd ohoni!

(Siarad 'da G, a darllen.)

Cunhas (20150703-13)

(1) Enw hen win yw anial y llucyn,
Nefyn heb un hafal;
Heulog bau'r aur 'di'r ardal
Golau gwyliau Portiwgal!

(2) Udo'r ci 'cw pen draw ca' - aria cryg

Grawcio'r eiliad nesa';

Gwynfyd cysawd deuaidd da

Ond ar y brig daw'r broga!

(3) Arbenig o unig yno yw gwaun

Y gwynwydd ar osgo;

Bywyn yn celu'n y co' -

Tirion erwaun Torneiro.

(4) Yn awr yn uwch na'r Aran i foli'r

Hen foelydd ym mhobman;

Ar awen llethrau'r henllan

Daw croeso gw'r y tŵr tân.

(5) Ceir yma llên i'r enaid - câ'n Cunhas,

Ilion cynes, Coflaidd

Rhyddid o boeni di-baid

Gan heulwen a gwenoliaidd.

(6) O, loches cwm y clychau! Telyneg

O'r gwartheg a'u gwrthiau;

Awel lon yn amlhau

O gwydro ger rhaedrau.

(7) Lloffion ymdrechion uchel dras - urddas

O erddi a phalas;

Rhwyydd ei swyn a'i chymymynas;

Guimaraes digymar ras.

(8) Lloches mewn neges anhygo! byd ar wib

"Da'r hebog urddaso!;

Hedd uwch ar ysgwyddau'r ddôl:

Y groes a'i galwad grasol.

(9) Hynod dôn bandiau'n tanio a chyfod
I Chavez am ginio
Helaeth, lluniaeth cig y llo;
Gwyl a dawn gwelwyd yno.

(10) Eto'r bore'n chwiliota a deffro
Mewn dyffryn o borfa
Orau brau eiliadau'r ha'
Ar bwys y "Rio Beca".

(11) Ciliodd, fe hwyliodd yr heulwen - camais
I'r cwmwl yn llawen;
Gwelwach, prinach cysgod pren
Obry'r wylofus wybren.

(12) Byw rhigwm ger tref Braga - dwys antur
Dau seintwar, hwy! hela
Bron bendithion "Iesu Da"
Am awr yn Llan Sameira!

(13) Ger y dŵr, bwrllwm cwmni - lleisiau plant
Morian yn y miri;
Oriau, muneda'u'n oedi;
Mae'r croeso'n llon ger y lli.

(14) Mynd eto, cadw ffocws ar rhewlydd
Drwy'r rali i'r betws;
Talu'i weld y gerddi tlws
Sy'n harddu ty Matews.

(15) Os dail aur yw pethau'r peithyn - mae naws
Mynweso! yn perthyn
I offrrwm tecar dyffryn:
Heulwen hwy! â'r teulu'n un!

(16) Gwin Casa da Cortinha - melys win,
Canmil swyn i'w goffio;
Â'm gwyrddyn, mae'r glyn dan glo
Ac hindda'n atgof ganddo.

[1: Cyraedd dydd Gwener! 2: Eistedd a y feranda gyda'r nos, nos Sadwrn. Cŵn y bentre'n cystadlu 'da'r brogaod am sylw! 3: Rhedeg fore Sul i'r pentre nesa!, Torneiro; golygfeydd anhygoel o'r Serra, a'r gwelilanoedd ar y lethrau. 4: Mynd i Mondim de Basto, a chyraedd copa'r mynydd ac eglwys "Nossa senhora de Graca"; pererindod poblogaidd dros ben; cael croeso cyntes iawn gan y gwr gwarchod tanau ar y copa cyfagos - dringo i ben y tŵr, a photolaidd o gwrw ganddo! 5: Dydd Llun yn gynnes iawn; amser i eistedd, siarad a gwylïo'r gwenoliaid. 6: Seiniau'r lle - y gwynt yn y coed, dŵr y nentydd a'r afon, clychau'r gwartheg ac eglwysï'r pentrefi cyfagos. 7: Dydd Mawrth i Guimaraes, cyn priffddinas Portiwgal, popeth yn hynod gartrefol, a chroeso ym mhobman 8: Rhedeg fore Mercher i bentre Vilar de Cunhas at y groes ar ben y mynydd: dringo, dringo, dringo, hebogiaid a gwenoliad, am olygfa fendigedig a thyner. 9: Dydd Mercher yn nhref Rhufeinig Chavez. Gwyl Banc neu debyg - a'r lle yn wag yn y prynhawn ond yn ferw o bobl gyda'r nos - a chinio bythgofiadwy! 10: Rhedeg fore lau drwy Torneiro i lan yr afon "Besa" (a anghenir "Besa") - nefoedd ar y ddaear! 11: Cymylog ac oer!!!!) ar fore Gwener. 12: Dydd Gwener yng nghylch Braga. 13: Teulu wrth fy hoff fan ar lan y Beca fore Sadwrn. 14: Taith i Vila Real i "Casa de Mateus" a chanfod rali ceir rhyngwladol yn y ddinas! Hewludd ar gau, ond llwyddo i gyraedd - dir yn pen draw. 15: Gartref am y dydd, a meddwl am ddychwelid yfory. 16: Dirwrnod olaf yn y ty, Casa da Cortinho.)

Erin (20150701)

Melysed, mwynedd ei min - merch wresog
Yw'n trugarog Erin;
Llwyddiant ei haeddiant heddi'n
Cael medi graddedig rin!

(E'n graddio; rhoi cerdyn; pedair llinell o gynghanedd sain!)

YWenol (20150628)

Swyn yr addfwyn, mor reddfol yw doniau'r
Adenydd ysgytwol
Wib a thric cynig gwenol
Wych ei llun uwch dyn a dol.

(Rhedeg i Rewl â'r gwenoliad wrth eu boddau hel gyfbed.)

BlydiFfarmwrs (20150627)

Miri dwl gan rhyw ffarmwr dall - tro twp
Tro tir heb ei ddeall!
Gwir syrffed gweled y gwall:
Llygad bro'n osgo'r ysgall!

(Rhyw dwpsyn o ffarmwr yn troi'r tir - difetha'r ddol - a llwyddo ond i dyfu ysgall - sy'n adrodd cyfrolau!)

MrEliffant (20150626)

Ffwl yw Mistyr Eliffant - a grefa
Ddigrifwch ddi-seibiant!
Ni drechid ar ei drachwant:
Mynu plethu yng ngwallt plant!

(Herio K am ei gwallt!)

Norwy (20150625)

Glas nwydol dros y dolydd - yn y man
Try'n hafan lliw efydd
Eirias, mwyn dros y mynydd:
Heulwen wîw diddiwedd ddydd.

(Dim nos yn Nhrondheim yr haf.)

ACER (20150624)

I Drondheim glyd ar antur. I Oleh
Yn dilyn ei lafur,
Pêr ganiadau geiriau'r gwŷr:
"Haedda'i ethol yn ddoethur!"

(Un o dau o'r "gwŷr" ar bwylgor adolygu gwaith PhD O.K. yn Nhrondheim; K.P. o Lund oedd y llall. Testun y gwaith oedd modelu eithafon aml-newidynol gan ddefnyddio "Average Conditional Exceedance Rate". Profiad gwych a phleserus iawn.)

Ystyr (20150617)

Nef yw'r ddawn i farddoni - drwy wyllo,
Drwy wrando ar wendid,
Treigl amser, llonder a llid;
Cyfareddol, caf ryddid.

(Meddwl am feddwl.)

YrWyf? (20150613)

Syniad doeth bywyd moethus mai buddiol
Ymwybyddiaeth chwantus?
Ai drwy ffawd, ai bawd a bys
Y deallid ewylllys?

Os daw'n byd o daflu dis, onid dim
Ond damwain yw dewis
Urddas er cyraedd stasis
Bywyd uwch, ymwybod is?

(Meddwl am rhyddid, ewylllys rhydd ac ymwybyddiaeth."Stasis" oedd gair yn hen Roegiaid am rhyddid neu gyffwrdd delfrydol.)

IDad (20150606)

Heno'n ddinam dy gamre - dy weddi,
Dioddef fy nghyfle,
Llyrdy gwmni'n lloni'r lle

Yn barod am y bore.

(Meddwl am gariad tad.)

TraBoDau (20140602)

Yng ngolau hynod darfod dydd, i ben
Y byd, i ben mynydd;
Wedi'r dringo'n foddion fydd
Egwyllo gyda'n gilydd.

(Mynd gyda T am dro i ben y Daren.)

Awen (20150527)

Hiraetha am rhedeg Rhuthun - ar grwydr
I greu egin englyn;
O'r ffyrdd i ganu'r ddol gun
Am unawd blodau meny.

(Rhedeg dros y cae a'r blodau meny yn ei hanterth!)

Niwll (20150525)

Orig anelwig niwlen - yn gwelwi
Rhin y tir pen Taren;
Araith laith trawsfurfiol len,
Geiriau o olau'r heulwen.

(Niwll yn drwch dros y Daren ar y penwythnos.)

Sweden (20150523)

Cyrch i lewyrch alawon - ai artaith
Hyrtwch Eurovision?
Delweddu, geiriau Gwron
Yw'n sain aur y noson hon.

(Sweden yn enill Eurovision â chân o'r enw "Gwron".)

Croesi (20150523)

Pelydrau'r golau, y golau bu'n gudd,
Alawon tirion o ffynon ein ffydd;
Sain gorfoledd diwedd dydd yn galw
Yn Enw Hwnw oedd farw - a fydd!

(Meddwl am yr hyn sy'n dod i bawb.)

OBenYDaren (20150617)

Bwrlwm yr offrw m gan gwm digymar
Ac egni rhedeg i ganu'r adar;
Bryniau sidan Morganwg ar wasgar
Ac acw golwg ar fanau Sir Gar.

(Mynd i redeg i ben mynydd a'r byd yn ei le.)

Wedyn (20150515)

Blas unig profedigaeth - ergydion
Aeron chwerw hiraeth;
Pob teimlad a phrofiad fraeth
Ym mer ulwyn marwolaeth.

Yn sibrwd ulwyn mae'n hysbrydoliaeth
Ar ddydd y diwedd, oferedd try'n faeth
Mewn egus cymwynasgar - cwmniaeth;
Drwy foddï galar daw'r fuddugoliaeth.

Atgyfodi'n boddï'r bedd - nod uwchradd
Yw dechrau o'r diwedd;
O'r gorau â thrugaredd;
Amau yn Nuw, byw mewn hedd.

(Meddwl rhoi sgwrs am farwolaeth yn y capel.)

YGwcv (20150512)

Coda o guddfan coediog - o rywle
Ar alaw ffynyddog,
Cân penrhyddid godidog,
Draw acw'n galw mae'r gog.

(Clywed y gwcv am y tro cyntaf eleni'n tra'n rhedeg i ben y Daren, fore Sul yn GG.)

Pla (20150510)

Cweld gwywo'r egino, a'r gwaith yn drwch
O ymdrechion diffaith;
Dewis iau bu dechrau'r daith
I adnabod anobaith.

(Dal i feddwl am y gyflafan etholiadol.)

Llety (20150509)

Yn groes wedi enill gradd yw dewis
Fflat neu dŷ neu nuwadd;
Adeg o goleg sy'n gwadd
Ai dechrau'n uned uwchradd?

(K yn meddwl am lety'r flwyddyn nesa!)

Yfory (20150507)

Llafuriwn oll yfory - yn nwylo'r
Hen elyn mae Cymru;
Ysictod ein caddod cu;
Rhoi ein tir dan ddwrn Tory.

(Poeni am ganlyniad yfory.)

Chicago (20150502)

Ateb i burdeb cân Ben - rhin alaw'r
Hen Wilym yw'n hawen;
Rhin sydd am oedi'n ha-men!
Alaw hudol yw Blodwen.

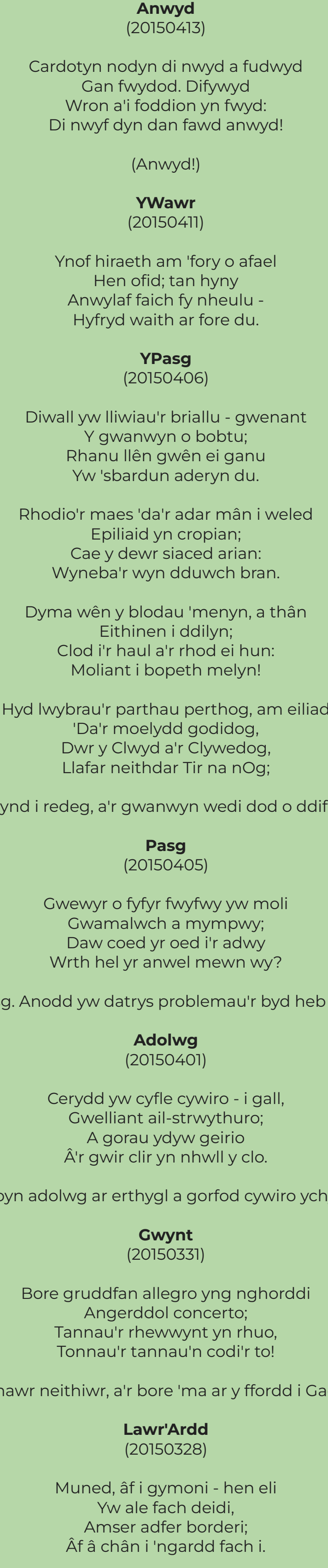
(Canu emyn Ben Davies (Pantteg, Ystalyfera) ar y dôn Blodwen gan Wiliam Jones o Chicago yn y Gymanfa yn Niagra, a Chymry Canada yn eu hwyliau.)

Protheroe (20150502)

Anfawrol gof clodfori - a doniau
Daniel i'w goroni;
Atgof ffel yw'r mel i mi
Fel eco'r hen Filwoci.

(Tôn Milwaukee gan Daniel Protheroe o Gwm Giedd yng Nghwm Tawe yn uchafbwy't y Gymanfa Gwan yng Nghnada.)

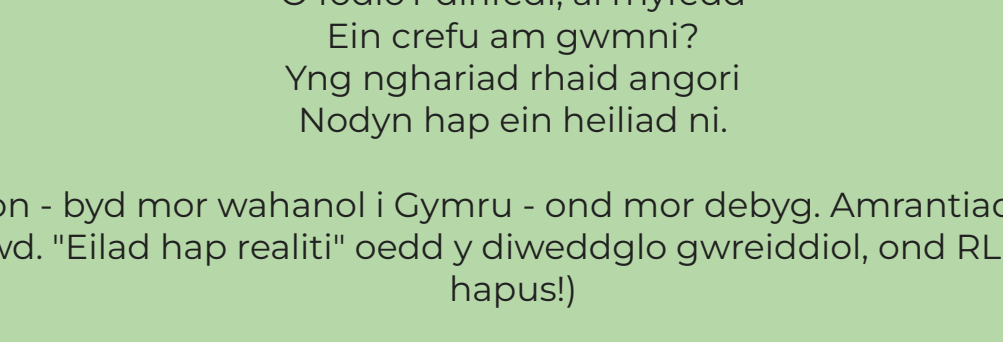
Niagra (20150428)



Awen lân a thali-ho
Ar antur o Doronto;
I hafn hwyl - a chawn ffynhau
O edrych i'r rhaeadrau.
Gwynt main, wylofaïn o lif
Yn nwr adar aneirif;
Rhaid ar fap a chap a chôt
Os am awr o wres Marriott!
Bywyd Reif yn bader rwydd
Yn gân i ddagrau'r gwinwydd.
Lleisiau arian a phiano;
Gwydriad hwyr i godi'r to.
A chyffur o deulu'r De -
Â'n doeau'n ddrych ar Dawe.
Dwyfol hun neu'r diffino
Rhai ar siwrnai i Gaer Siôr;
Heb lais, ond cryd o bleser
Eto'i swyno â Chân Sêr.
Dathlu undod cyfnod cu
Â gwin Cymanfa Gwan;
Anghyffredin fin ar fawl
I gyraedd nefoedd gorawl.

(Atgofion Niagra)

ArWasgar (20150422)



Cyfarchion o galon Gwalia - Noson
Lawen, naws cymanfa;
Persain deugain Canada
Unigryw yn Niagra!

(Côr Rhuthun ar daith!)

TwmAFI (20150418)

Iau dedwydd ddau, doed a ddêl - un yw'n maes,
Argae symiau dirgel,
Sgwrsio, beicio, cicio'r bel;
Genyau'n hoglin hanel.

(Gweld eisiau T wedi iddo ddychwelid i'r coleg.)

Dychweliad (20150418)

Dan awen Seland Newydd - hyd huan
Dros Fôr Tawel llonydd;
Hir oriau'r Môr lwyrydd
Hud y daith yn adio dydd!
Ing gadael Raratonga - a gafael
Atgofion Awstralia;
Am orig hyll 'Merica
Cadi, mi weli Wallia!

(K yn dychwelid o Seland Newydd. Gellid ar:
Orig hyll America/Gwynfe 'di gwled Gwalia
os fernid fod y linell ola'n broest.)

Anwyd (20150413)

Cardotyn nodyn di nwyd a fudwyd
Gan fwydod. Difwydd
Wron a'i foddion yn fwyd;
Di nwyf dyn dan fawd anwyd!

(Anwyd!)

YWawr (20150411)

Ynof hiraeth am 'fory o afael
Hen ofid; tan hyny
Anwyllaf faich fy rheulu -
Hyfryd waith ar fore du.

YPasg (20150406)

Diwall yw lliwiau'r briallu - gwenant
Y gwanwyn o bobtu;
Rhanu llen gwên ei ganu
Yw 'sbardun aderyn du.

Rhodio'r maes 'da'r adar mân i weled
Epilliaid yn cropian;
Cae y dewr siaced arian:
Wynbeba'r wyn dduwch bran.

Dyma wên y blodau 'meryn, a thân
Eithnen i ddilyn;
Clod i'r haul a'r rhod ei hun:
Moliant i bopeth melyn!

Hyd lwybrau'r parthau perthog, am eiliad
'Da'r moelydd godidog,
Dwr y Clywd ar Clywedog,
Llafar neithdar Tir na nOg;

(Mynd i redeg, a'r gwanwyn wedi dod o ddifrif.)

Pasg (20150405)

Gwewyr o fyfyr fwyfwy yw molï
Gwamalwch a mympwy;
Daw coed yr oed i'r adwy
Wrth hel yr anwel mewn wy?

(Lliwio wyau Pasg. Anodd yw datrys problemau'r byd heb obaith ei ddeall.)

Adolwg (20150401)

Cerydd yw cyfle cywiros - i gall,
Gwelliant ail-strwythuro;
A gorau ydyw geirio
Â'r gwir clir yn nhwll y clo.

(Derbyn adolwg ar erthygl i gorfod cywiros ychydig!)

Gwynt (20150331)

Bore gruddfan allegro yng nghorddi
Angerddol concerto;
Tannau'r rhewyrnt yn rho, o
Tonnau'r tanna'u'n codi'r toi!

(Gwynt mawr neithiwr, a'r bore 'ma ar y ffordd i Gaerhirfryn.)

Lawr'Ardd (20150328)

Muned, âf i gymoni - hen eli
Yw ale fach deidi,
Amser adfer borderi;
Âf â chân i 'ngardd fach i.

(Yn GG - diwrnod bendigedig o arddio!)

Metropolis (20150324)

Wele ffawd tref ffair traffig - dyfodol
Hunanol wenwynig;
Hwn yw gorthrwm degwm dig
Ym mhau allorau'r lloerig.

(Yn Houston. Anghygoel o fywyd.)

Byw (20150323)

O fodio'r dirifedi, ai rhyfedd
Ein crefu am gwmmi?
Yng nghariad rhaid angori
Nodyn hap ein heiliad ni.

(Yn Houston - byd mor wahanol i Gymru - ond mor bydeg. Amrantiad yn hanes y bydsawd. "Eilad hap realiti" oedd y diweddglg gwreiddiol, ond RLL ddim yn hapus!)

DadelfeniadBeta (20150321)

Glywi glec trawiad electron? Y glec
S'y'n datgloi dirgelion?
Sbec ar ffiseg newydd sbon
Yw canu by tranc niwtron!

(Trafod ffiseg ronynol i broda T. Y "grym gwan" sy'n gyfrifol am dadelfeniad beta - niwtron yn trawsnewid i gyton a y cnewyllyn gan greu gronyn W+ sy'n dadelfenu bellach yn electron a gwrth-niwtrino-electron.)

DiffygYrHaul (20150320)

Ar ei lwybyr uwchnaturiol - da gam
Cyda'i gyymar nei gol
Yno'n egwyllo'n ei gol:
Hoff wg yr haul diffygiol.

(Eclips a haner heddiw!)

ArHwyllo'rHaul (20150317)

Llyr eiliad o dwyllo'r heulwen - clasur
O eclips. Ein seren
A loriid gan hen loeren;
Eiliad â'r lleuad yn llen.

(Meddwl am yr eclips ddydd Gwener, ac ofergoeldd!)

π (20150314)

Englyn o gyfrinach onglau - penu
Pi'n simbol cwmmodau;
Amal hem mewn fformiwliâu
Oll hud mewn hafaliadau.

(Dathlu'r athro mathemateg William Jones o Fôn yn ddiawd defnydd y llythyren Roegaid π i ddyodi cymhareb perimedr ei cylch i'w ddiamedr am y tro cyntaf!)

Sêr (20150314)

Rhifo tlysau'r tânu tyner - bodïo
Bydoedd yn y peller;
Gwirioni'n arsylwi'r sêr
A'u swyn wrth fynd nos Wener.

(Sêr y nos yn fendigedig wrth rhedeg neithiwr!)

Penderyn (20150301)

Anwes hanes dan y sêr - daw hiraeth
Am d'eiriau, fy ngh'nither,
A hafn dy gwmmi, gefnder.
Wynebau hoff, noson bêr.

Muned, awr ym Mhenderyn - un eiliad
Gynhaliol a berthyn
I olau ffiam fy rheulu'n
Cynhesu a gwenu'n gun.

(Cwrdd am bryd 'da chriw'r Rhondda - R, A ac A a'i gwragedd/gwyr - ym Mhenderyn, ar noson serenog fendigedig i deithio o Gwm Tawe.)

Mozarella (20140307)

Deillion yw'r noson - a'r naws yn donnau
O dân stwmog lletraws;
Drygyn yn celu'n y caws
A boena'n Jana hynaws!

(J'n bwyta caws na chytuna â hi ac yn diodde'r canlyniadau! Ysbyty Treforus, gwrthfeioteg a phopeth, a'r GIG/NHS yn "wych" ar ddydd Sadwrn!)

FfioeddDysgu (20150306)

Dwg amryw o'n cyd-Gymry da gyllid
I'w gwella drwy ffynu
Ar bleser Lloeger, â ll'u'r
Wyn teilwng adre'n talu!

(Trafod cyllid myfyrwyr 'da RLLAO.)

Minkowski (20150303)

Awr o hedd, cofio'r wyddor una dawn
Dau indecs yn drysor
Ffiseg slic, â thric a thro;
Rhaid dawnsio am fri tensor!

(Yng Nghaerhirfryn. T yn gofyn cwestiwn am densorau, ac yn gorfod cofio ac ail-ddysgu!)

Raratonga (20150302)

Hyfryd dianc dros For Tawel - cuddia
Ynys Cooke yn anwel;
O gyraedd pen draw'r gorwel
Rhaid mwynhau'r llecynau cêl.

(K yn Raratonga, yn mentro i rai o'r ynysoedd cyfagos.)

Bonhoffer (20150226)

Hel yr Oen â meddwl rhydd yw neges
Cristnogaeth di-grefydd;
Nid cyfrol ffurfiol yw ffydd
Ond awen lawen lwydd.

(Darllen am "Cristnogaeth di-grefydd" Dietrich Bonhoffer.)

GwynethYn90 (20150223)

O'i hentrych ym Mhont Uchel
I Ruthun, ond gwyn y gwêl;
Cydia'r gras o'r coed a'r grug -
Daw hon â moddion meddyg.
Doethur, awdur, ysgolhaig
I benrhaith, anibynwraig
Gipiodd freindal medal "Mwg" -
Yn dilyn dwys adolwg!
Lodes yn meddwl ydyw,
Ebe hon fod "Eisiau Byw" -
A bywyn dryw i dras
Nefolaidd Bentrefoelas.
Goleuni Tanzania,
Melys lawl Malaysia,
Dymunwn liwio pob peth
Â gwên ar benblwydd Gwyneth;
Ag arfer, rho'wn o'n gwirfodd
Gwmpeni awr weddi'n rhodd.
Oenig, ymhlith yr henoedd,
Adeg aur ei nawdeg oed!

(GC yn nawdeg oed.)

Penwythnos (20150214)

O'r ymdrechion daw llonder a rhyddid
Awr heddwch cyn swper;
Trem ar Gaersalem o sêr
A'u swyn, fy mraint nos Wener.

Ffansï y morthwyl a phinswrn a gordd
Cael garddio 'da'r siswrn;
Rheini'n creu miri o'r mwrn
Arswydus fore Sadwrn!

(Crafangau cry' efengyl - her tartan
Yr Alban a'i hellbul,
Cura cer'ed y cweryl,
Bachog i'r selog yw'r Sul.)

(Mynd i redeg neithiwr ar ol wythnos o waith - a'r sêr yn fendigedig. Meddwl am arddio ddydd Sadwrn. Capel, rygbi a cherdded dydd Sul!)

"Dylsem" (20150213)

Clywn o wendid rhyddid rhywydd
Odlau atsain dyletswydd.
Deigr yn o garedigrwydd yw cymod
Fel cam drwy dwll nodwydd.

(Darllen llyfr gan John Bowker am foesau, cymdeithas a dyletswydd.)

Rhaid (20150211)

Rhaid mai nod ein bod yw byw'n annwylor
Ddynoliaeth unigryw;
A rhaid ein myfyr ydyw
Mai cyfoeth i'r doeth yw Duw.

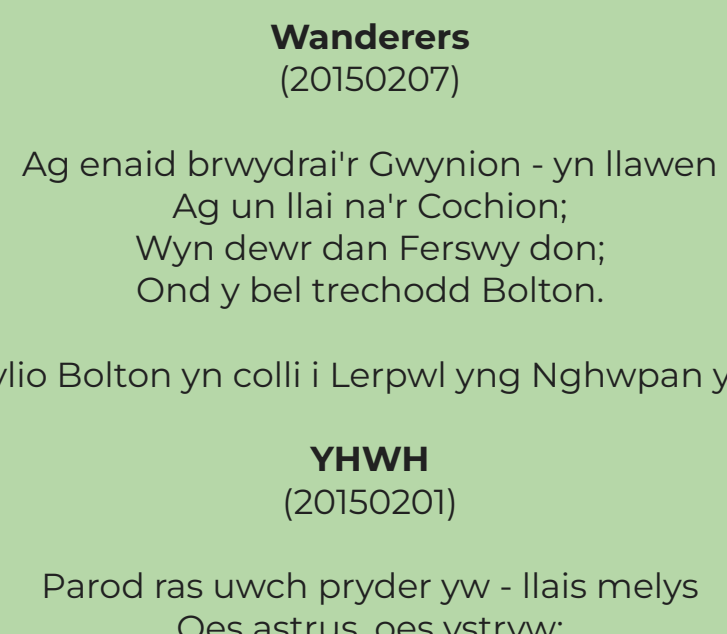
(Darllen adolygiad o waith Smolin ac Unger yn sôn am anhygoledd bod.)

WBA (20150210)

Hyd eithaf y byd aethom - dydd o hoe'n
Y Wlad Ddu y cawson;
Âr ddawn a'r angerddy nom
Sut brawf fydd chwarae West Brom?

(Meddwl am y Swans wedi teithio i ganolbarth Lloegr i chwarae West Brom heno.)

Gŵyr (20150209)



Min y don yn bodloni, â'r awen
A'r rheuwynt yn gwmni;
Allan dros lwyfan, dros li'
I wres haul pen Rhosili.

(Mynd i gerdded gyda J a K pob cam i ben "Worm's Head" dydd Gwener - am y tro cyntaf erioed - bendigedig!)

Wanderers (20150207)

Ag enaid brwydrai'r Gwynion - yn llawen
Ag un llai na'r Cochion;
Wyn dewr dan Ferswy don;
Ond y bel trechodd Bolton.

(Gwylïo Bolton yn colli i Lerpwl yng Nghwpan yr FA.)

YHWH (20150201)

Parod ras uwch pryder yw - llais melys
Oes astrus, oes ystryw;
Yn nagrau oes unigryw
Llawenha, cans da yw Duw.

(Tudur Rowlands yn sôn am Rowan Williams yn dweud fod na ffordd "uwch pryder" yn y capel y bore 'ma.)

Llacs (20150130)

Ar ochr cae y rhecha'r cagl; rhedwr cloi'n
Ceisio troi'n y triagl
Am oriau'n erfyn miragl;
Boi o boi mae angen bagl!

(Llacs a mwd wrth rhedeg, a trafod y gair "bagl" gyda Huw W.)

Dawnsio! (20150123)

Ar garlam byw y mamba - golwg gwell
Ar ambell i rwmba;
Camau'n gwyrw, dwylo da,
Melys wols, ac aml salsa!

(Mynd gyda J am wers!)

Ryota (20150119-21)

Ôl agwedd hardd ar Lugwy Ddin - ym Môn
Meini anghyffredin;
Antur ffel tu hwnt i'r ffin
Er hudo gwyr Caeredin.

Eto i aros meitin - awn i ffald
Ty Fylde a'i gynefin;
Nef o arlwy gwyn forlin
Orig o ras Conder Green.

(Ryota'n ymweld o Tokyo, mynd â fe i Gaeredin - oedd gen i ddarlith am donnau yno - ac i Fôn. Wedyn ymweld â Chaerhirfryn. "Fylde" yw'r coleg sy'n gartref i'r adran fathemateg. Yn Conder Green mae gwesty'r Stork.)

Gwelliant? (20150115)

Ymgais i symund maen tramgwydd yn risg
Âr ysgol yn aflwydd;
Ai nod athro dwyieithrwydd?
Pa fantais yw Sais mewn swydd?

(Trafod sefyllfa'r ysgol.)

Nefoedd (20150111)

Ynys lle erys pob oriawr - yno'n
Egwylïo ag alaw
Rhinwedd diddiwedd ddwyawr
Allan ger Llyn y Fan Fawr.

(Mynd â T nol i Abertawe a cherdded i Lyn y Fan Fawr ar y ffordd adre - bendigedig!)

YTad (20150111)

Fel El, Ya-we ac Al-la da yw'n duw
Un a dawn addasiad;
Yn ei enw mae'n huniad;
Heb ei rhin ni chawn barhad.

Struensee (20150105)

Enaid drist Brenin Cristian; try ansawdd
Herr Struensee i'r llwyfan
Â'i gariad cu i'r truan;
Ei farc: rhoi Denmarc ar dân!

(Gwylïo ffilm am hanes Denmarc ar ddiwedd yr 1700au.)

9-5 (20150104)

Eto ar gilio'r gwylïau, a sïon
Meseia'n ei hwylïau,
Try abwyd y freuddwd frau
Yn ddychryn o ail-ddechrau.

A bwriad dechreuad taith yw lloni'n
Lluniaeth a chael effaith,
Caru gwybod, creu gobaith -
Hyny rhwng gwely a gwaith.

Yn gaeth i'n gwaith yn gwthio'n problemau
O'n blaenau a blino,
Ail seibiant yw'n chwant, â cho'
Y calan wedi cilïo.

(Mynd i redeg a meddwl am y domen o waith o'm mlaen.)

Jacs (201510103)

Un lliw yw'n llyw a'n llewyrch - ac alaw
I'r goliau ein cynnyrch;
Selogion gwynion ar gyrch
I'r olaf dros yr Elyrch!

(Meddwl an y Swans yn chwarae yn Tranmere y prynhawn 'ma. Enill 6-2 oedd yr hanes!)

Cerdded (20150102)

Ufuddhau i'r bryniau bras am eli
Y moelydd a'u hurddas;
Awel oer ac awyr las
Un bore'm mhlwyf Penbaras.

(Meddwl am rywle i fynd i gerdded heddi!)

BoreCalan (20150101)

Er colled diwedd gwledda, hen eiriau
Sy'n iro'r enynfa
'N hedd amynedd fel mana
I ddy'n; Blwyddyn Newydd Dda!