

Profiad gorfeddyliwr ar ddiwrnod 'Steddfod – Carwyn Tywyn



Cefais fy nghyffwrdd i'r byw gan eiriau fy nghyd-delynor [Dylan Cernyw](#) mewn blog i wefan Meddwl yn ddiweddar, ac mae blog Dylan wedi bod yn ysgogiad i minnau rhoi pen ar bapur hefyd. Yn ei flog, dywedodd Dylan ei bod e'n gallu 'cuddio tu ôl i'r delyn', a dyma osodiad y gallwn innau uniaethu ag e'n syth.

Ry'n ni gyd yn gorfod delio gydag ystod o deimladau, profiadau, emosiynau a *moods* ar unrhyw ddiwrnod o'r flwyddyn. Ond mae 'na rai adegau sydd yn fwy o her na'u gilydd. I nifer, y Nadolig yw'r *flashpoint* emosiynol amlycaf. Gall yr Eisteddfod fod yn gyfnod digon tebyg, am fod cymaint o hanes, teimladau, ymdrech a gweithgarwch yn perthyn i'r Brifwyl, nid yn unig ar lefel cenedlaethol, ond hefyd i'r uniogolion sydd yn rhoi calon ac enaid mewn i'r achlysur. Bydd y teimlad o 'bliws diwedd 'Steddfod' yn gyfarwydd i nifer o Gymry Cymraeg. Pwrpas y blog hwn yw archwilio rhywfaint i'r gwahanol emosiynau sy'n perthyn i'r Brifwyl, gan obeithio bydd y darn yn help i rywun neu rhywrai.

Rwy'n caru'r Eisteddfod. Bu'r brifwyl yn rhan *on and off* o'm bywyd ers imi ddod ar fy ngwyliau o Gaerlŷr i Eisteddfod Llangefni ym 1983, a minnau'n ddysgwr Cymraeg 8 mlwydd oed. Yn 2009, penderfynais bod yn rhaid i'r Eisteddfod fod yn rhan bwysicach o'm bywyd. Ers hynny, mae cyfansoddi ar gyfer y cystadlaethau rhyddiaith (nid am y Fedal cofiwch!), a chystadlu gyda grŵp gwerin Sesiwn Caerdydd, wedi dod yn rhan ganolog o'm strwythr flynyddol. Rwyf wedi bod yn ddigon ffodus i ddod i'r frig ar dair achlysur, yn 2011 (rhyddiaith – blog), 2013 (telyn gwerin unigol) a 2014 (grŵp gwerin).

Rwyf am ganolbwyntio ar fy mhrofiadau ar Ddydd Mawrth Eisteddfod Llanrwst. Roeddwn wedi teithio ar fy mhen fy hun o Sir Gaerfyrddin er mwyn bysgio yn y dref, ac wedyn cymryd rhan mewn achlysur penodol ar y maes. Mae rhai arbenigwyr yn annog cadw *mood diary*, ac yn yr arddull hwnnw byddaf yn nodi pob teimlad neu emosiwn mewn **print bras** er mwyn tynnu sylw at yr emosiynnau gwahanol a deimlais y diwrnod hwnnw.

Cyrhaeddais Llanrwst ychydig cyn naw o'r gloch y bore. Roeddwn wedi gyrru yn ôl ac ymlaen o Sir Gaerfyrddin ddwywaith ers nos Wener, heb gael fawr o gwsg, felly roeddwn **wedi blino**. Pan gyrhaeddais Llanrwst, roedd yn bwrw glaw. Roeddwn wedi cynllunio bore mawr o fysgio, felly roeddwn yn **rhwystredig** gyda'r tywydd. Wedi teithio mor bell, a chlywed cymaint o *build-up* am dref Llanrwst ar Radio Cymru, roeddwn ychydig yn siomedig hefyd bod sgwâr y dref mor dawel. Wrth lwc, chwiliais ffrynt siop oedd wedi cau, lle gallwn ganu a chuddio o'r glaw. roeddwn felly'n **ddiolchgar** yn fwy na dim. Roeddwn yn **hapus** tra'n bysgio i gael sgwrs gydag ambell i gymeriad diddorol o blith hoelion wyth tref Llanrwst. Ac, er mai dim ond dwy bunt a lwyddais i ennill mewn 90 munud glawiog, roeddwn yn **falch** o'm **dyfalbarhâd** i allu canu offeryn dan amodau caled.

Penderfynais rhoi'r ffidil yn y to ar ôl tua awr a hanner, a mynd am dro o gwmpas y dref. Yn gyntaf, i Gaffi Contessa, a sylwi ar eu harddangosfa hardd o hen bosteri gigs Cymdeithas yr Iaith o'r 1980au a 1990au. Teimlais **hiraeth** am hen gyfnod,

hen sîn a hen amgylchiadau. Dyma fi'n rhannu llun o'r posteri, ac efallai trio cyfleu hen deimlad gyda'm gwraig dros *Messenger*. Yna, dyma glamp o *all-day breakfast* yn cyrraedd y bwrdd ('Brecwast Bach' yn ôl y fwydlen!), a dyma fi'n teimlo'n yn fwy **bodlon** gyda'm byd. Wedyn, mynd am dro ar hyd llwybr Afon Conwy. Teimlo ychydig o **unigrwydd**, ond llwyddo i chwilio Geogelc (geocache) a chael ymdeimlad o **gysylltiad** gyda'r gymuned byd-eang o geogelcwyr rwyf yn perthyn iddo.

Ymlaen i'r maes. **Cyffro** a **balchder** wrth ffeindio fy hun yn tiwnio i fyny gyda rhai o hoelion wyth byd y delyn gwerin. Ar yr un pryd – yn gorfod brwydro teimladau o **or-feddwl** a **chymharu fy hun ag eraill**. O ran safon technegol, nid wyf yn teimlo'n gymwys i rhannu'r un llwyfan â rhai o'r offerynwyr hyn! Mae'r teimlad afresymol o **inferiority complex** yn ffrwyno rhywfaint ar fy mwynhâd o fod yn rhan o achlysur bwysig.

Wrth fynd yn hŷn, rwyf wedi troi'n fwy sensitif i *interactions* personol a sefyllfaoedd unigol. Mae'r nodwedd hon yn dueddol o saethu i'r wyneb gyda fi adeg Eisteddfod, gyda chymaint o hen ffrindiau annwyl o gwmpas, yn ogystal â ddyrnaid bach o gymeriadau yn y byd cyhoeddus Cymraeg sydd yn fy lled-adnabod, ond heb wedi cynhesu at fy mhersonoliaeth, am ba bynnag rhesymau. Yn y gorffennol, bu gen i gymeriad eithaf *extrovert* a brwdfrydig, ynghŷd â thueddiad i ddweud neu gwneud ambell i beth anaeddfed, yn gyhoeddus. Ac felly rwyf yn eithriadol o **hunan-ymwybodol** mewn sefyllfaoedd pwysig fel hyn. Mae'r teimladau annifyr (ac afresymol i raddau helaeth) hyn yn gallu fy 'nilyn o gwmpas pob Eisteddfod pan nad wyf yng nghwmni fy mhlant.

Efallai nad wyf mor hyderus wrth ddelio gyda'r 'pysgod mawr mewn llynoedd bach' sydd yn nodweddi cymuned glos y Cymry Cymraeg diwyllianol. Mae gan y pysgodyn mawr y gallu i godi neu danseilio hunan-hyder y pysgodyn fach yn rhwydd iawn, efallai'n ddiarwybod, yn y modd y mae'n dewis ymwneud â – neu cau allan – y pysgodyn llai, yn enwedig os yw'r pysgodyn bach hynny o anian gor-bryderus neu'n sensitif.

Er gwaethaf fy amheuon am fy lle yn y *pantheon* o delynorion Cymreig, rwy'n gwybod y gallaf ymfalchïo mewn bron i dri deg mlynedd o waith fel bysgiwr a chenhadwr dros ein halawon gwerin, a dyna'r rheswm i mi gael y gwahoddiad i fod yn yn y digwyddiad ddydd Mawrth. Yn bwysicaf oll, rwyf wedi gwneud nifer o ffrindiau cynnes a didwyll ar hyd y daith fel telynor, ac mae'r **wefr** o gwrdd â nifer ohonynt yn anffurfiol yr un lle yn llwyddo i drechu'r teimladau mwy nerfus neu ansicr ynghylch yr achlysur ffurfiol rwyf yn rhan ohono.

Fel ym mhob Eisteddfod, mae wedi bod yn dipyn o *roller-coaster* o deimladau. Wrth anelu nôl am y De, rwy'n teimlo'r **hiraeth** eto o orfod adael gogledd-orllewin Cymru, ei thirwedd, ei hiaith, a'r *bubble* o gymeriadau'r sîn werin a diwyllianol Cymraeg sydd yn byw yn yr ardal. Serch hynny, rwy'n falch i ddweud bod teimlad o **hapusrwydd** yn dod i'r wyneb hefyd am yr atgofion a wnaed yn Llanrwst, er gwaethaf – ac efallai oherwydd – y brwydrau mewnol roedd yn rhaid eu hwynebu'n onest. Ymlaen i Dregaron 2020!