Darluniau ar y sgrin: Golygfeydd o goedwig gyda phwll, a cherflun derw o ddau froga â'u pennau ynghyd, sy'n cynrychioli 'Ceidwad y Pwll'.

Adroddwraig: Fi yw'r Pwll hwn, rwyf wedi cadw ei stori yn wir,
Oherwydd fi yw'r Ceidwad ond rwyf wedi cysgu am amser hir.

Edrychwch o'ch cwmpas nawr, wrth i mi ddeffro,
Yma, yng nghysgod ffatrïoedd a ffensys mae byd cudd yn aros ...
Yma, mae hud ... yma mae popeth yn gysylltiedig;
O'r dŵr sy'n codi drwy wreiddiau'r helyg
I gri glas y dorlan yn clwydo ar gangen
Yma, mae popeth yn un ...

Fi yw'r Pwll hwn, diarffordd a di-stŵr
Llaw y tir yn gwpan i ddal y dŵr
A fi yw'r bywyd yn y crud yn cuddio
Yn llifo a thyfu a suddo a nofio

Fi yw'r arwyneb arian yn bigau gwyrdd
O'r dyfnderoedd tywyll hyrddia gellesg fyrdd
Fi yw'r llam yng nghoesau'r broga ysgafndroed
Gaeafgwsg y fadfall ddŵr yn nghysgod y boncyff coed

Fi yw'r gobaith a'r bywyd i greaduriaid sychedig
Fi yw'r cymylau heb eu geni, storm law ddeinamig
Perl y coetir yn gadarn warcheidwad
A'r nefoedd yn glir yn fy adlewyrchiad ...

Yma mae cân y Tir yn cael ei chanu
Dreigiau'n hedfan, llwynogod yn carlamu...
Fi yw'r lle hwn; pwll, broga, awyr a choed
Yn ddrych i bopeth a welsoch erioed."

Testun ar y sgrin: Ewch am dro i Goedwig Pwll y Broga, Village Farm Road, Y Pîl. CF33 6BL.

Chwiliwch am: broga, gwas y neidr picellwr praff, llygoden y coed, iâr ddŵr.

Ewch i gwrdd â Cheidwad y Llyn.