00:00:17 Ydych chi eisiau eistedd i lawr? Edrychwch yn syth ymlaen. Mae hynny'n dda iawn. Gwych. Rwy'n hoff o hwnna. Rwy'n berson awtistig. Mae'n amlwg pan fyddwch chi'n fy ngweld. Does gen i ddim llais, ond yn dyheu am ddweud cymaint. Os ydych chi'n barod i wrando, byddaf yn ceisio dweud sut rwy'n teimlo.

(sŵn cefndir) Rwy’n byw mewn niwl cyson o wybodaeth. Os oes gen i ormod o bobl mewn ystafell ar un adeg ac un lle, mae'n rhy llethol i mi allu prosesu. Mae'n rhaid i mi dorri ar draws fy ymennydd i wneud iddo setlo. Dyna'n union sut rydw i'n ymdopi. Mae dŵr yn mynd â'm poen i ffwrdd.

00:01:08 oherwydd mae'n caniatáu imi golli fy hun mewn lle nad yw'n gofyn unrhyw gwestiynau am fy ngallu. Mae pob diferyn yn gadael i mi fod yn fi. Cyn i mi allu cyfathrebu trwy deipio, dwi'n cofio i mi gael fy rhwystro gan bobl oedd yn garedig, ond ddim yn gwybod bod fy ymennydd cystal â phobl oedd yn gallu siarad.

Rwy'n cofio pobl yn dweud fy mod i'n hoffi'r Teletubbies, ac mi oeddwn i, ond roeddwn i eisiau symud ymlaen ac yn ysu am ddarllen llyfrau ar gyfer fy oedran. Nawr mae gen i'r cyfle i siarad dros bobl fel fi. Rwy'n siarad o fy nghalon. Mae pobl ddi-eiriau yn hyfryd i gael o’ch cwmpas

00:01:52 oherwydd ein bod ni'n synhwyro'r byd mewn ffordd ddyfnach na'r rhai sy'n siarad. Oherwydd na allwn fynegi ein hemosiynau ar unwaith, rydyn ni’n dod yn feddylwyr dwfn. Yn wylwyr. Mae gennym yr un breuddwydion â phawb arall, felly peidiwch â'n trin yn wahanol. Mae pob un ohonom yn seren ... Yn awyddus i gael eu darganfod a'u henwi yn yr atmosffer. Os ydych chi'n cydnabod ein gallu, gallwn ni ddisgleirio'n fwy disglair. Mae gennym ni gymaint i'w ddweud. Gwrandewch arnom, os gwelwch yn dda. (CYMERADWYAETH) Rwy'n credu ein bod ni i gyd yn bobl well am adnabod Murray. Mae wedi gwneud gwahaniaeth mawr i'n bywydau ni i gyd.

00:02:47 Gallwn ni ddeall pa mor ddwfn mae'n meddwl am bethau. Rydyn ni wedi cael y fraint o fod yn rhan o'i fywyd. Mae ei holl brofiad yn cael ei fynegi yno mewn ychydig funudau. Mae'n... Mae'n rhyfeddol. Bendigedig. Mae hynny'n crynhoi popeth am Murray, ac mae'n hyfryd bod e’n dweud wrthym sut mae ei fyd. MURRAY: Rwy'n falch bod y byd yn gallu fy ngweld i.