

# CERDD

BARDDONIAETH YW'R IAITH Y  
MAE'R MEIRW YN DEFNYDDIO  
I'N HELPU NI I ANGHOFIO EU  
BOD NHW'N FARW

VALZHNYA MORT

MAE GWEITHREDOEDD COFFA YN  
WEITHREDOEDD IAITH.

Rydym yn galw ar bresenoldeb y rhai sydd wedi mynd trwy  
ddwedd eu henwau ac adrodd eu straeon.

GALL CERDD FOD YN SAFLE COFFA

AC YN Ffordd o ANRHYDEDDU

POBL, DIGWYDDIADAU A CHYLCHRED

AR OL IDDYN NHW DDOD I BEN.

Gallwch chi feddwl am gerd goffio fel rhyw fath o loced lle

rydych chi'n cadw cofrodd werthfawr.

Mae A Small Needful Fact gan Ross Gay ac On Turning Ten  
gan Billy Collins yn ddwy enghraifft bwerus o gerddi sy'n  
coffáu bywyd a chyfnod o fywyd. Edrychwch amdany'n nhw.

## I YSGRIFENNU CERDD GOFFA:

Yn gyntaf, cymerwch eiliad i ganiatáu atgofion yr unigolyn  
neu'r digwyddiad rydych chi eisiau coffáu golchi drosoch  
chi. Galwch mewn distawrwydd ac arhoswch gyda  
manylion ystyrlon.

Gwnewch nodiadau heb atal eich hun.

Meddyliwch am yr effaith y mae'r person neu'r digwyddiad  
hwn wedi'i chael arnoch chi, sut maen nhw wedi  
cyfoethogi'ch bywyd, yr hyn rydych chi wedi'i ddysgu  
drwyddynt, sut maen nhw wedi eich newid chi.

Beth yw etifeddiaeth y person neu'r digwyddiad hwn i chi a  
sut ydych chi'n cario'r etifeddiaeth honno ymlaen fel bod ei  
heffaith yn parhau?

Nawr gallwch chi gyfansoddi'ch cerdd gan gyfuno'r holl  
elfennau hyn yn y ffordd sy'n eich plesio fwyaf. Gallwch chi  
gyfeirio at y person neu'r digwyddiad rydych chi'n coffáu yn  
uniongyrchol fel pe bai ar lythyr, gallwch greu byrdwn i  
ailadrodd bob ychydig linellau, neu gallwch ganiatáu i'ch  
ysgrifennu aros yn haniaethol ac yn atgofus.

Y peth pwysig yw cynnal ysbryd o ddiolchgarwch wrth ichi  
alw'r atgofion i'r presennol.

# SWYN

# MAE SWYN YN WEITHRED HUDOL O IAITH AC YSTUM.

Rydym yn gwneud synnwyr o'r byd o'n cwmpas trwy iaith, a gallwn defnyddio iaith i gyflawni PŴER dros YSTYR.

Gall swyn fod yn weithred o bendantrwydd, o rymuso, neu awydd, a gall hefyd fod yn allfwriad o LID, GALAR neu RWYSTREDIGAETH.

Gallwn feddwl am swynion fel MYNEGIADAU CREADIGOL sy'n llawn FWRIAD ac EMOSIWN.

Yn ysbryd *Sorts* Antonin Artaud – swynion sy'n mynegi llid trwy iaith ac ystumiau gweledol, mae'r awgrym yma yn eich annog i ysgrifennu a chyflawni eich swyn eich hun.

## CHI SY'N CREU'R CYNHWYSYDD A CHI SY'N CREU YSTYR EICH SWYNIION EICH HUN.

Cyfeiriadau neu bwyntiau ysbrydoliaeth yn unig yw crefft swynion traddodiadol sy'n galw ar rymoedd elfennol y ddaear, aer, tân a dŵr, ynghyd â swynion creadigol fel y gwelir yng ngwaith Artaud.

## MAE MYNEGIAINT ONEST YN DILYN O EMOSIWN DILYS.

Mae swyn cryf yn cael ei wefru o'r hyn sy'n eich ysgogi: Pa deimladau cryf sydd gennych chi ar hyn o bryd? Cymenwch amser a lle i gael mynediad at y teimladau hynny mewn ffordd sy'n teimlo'n ddiogel. Os ydych yn dechrau i deimlo ar ymyl gorlethu, camwch yn ôl a chanolbwyntio ar eich corff, ffordd dda o wneud hyn yw trwy ddal eich hun mewn cwtsh. Y syniad yw cael mynediad at y teimlad ond dal i gael eglurder o'i gwmpas.

## BYDDWCH YN GLIR AR EICH PWRPAS.

Ar ôl i chi nodi ac wedi cael mynediad at eich teimlad, penderfynwch y cyfeiriad rydych chi am fynd ag ef. Y syniad yma yw rhyddhau'r cynnwys emosïynol ar ffurf swyn fel ei fod yn eich gwasanaethu chi: A yw rhyddhad beth sydd angen? Neu a hoffech chi drawsnewid y teimlad yn egni y gallwch ddefnyddio ar gyfer rhywbeth arall? Beth fyddai'n eich gwasanaethu fwyaf?

## MYNEGWCH TRWY EIRIAU.

Ysgrifennwch eich bwriad, datganwch yr ystyron a'r trawsnewidiadau rydych chi'n chwilio am wrth i chi enwi'r emosiwn. Chwiliwch am y geiriau sy'n atseinio fwyaf gyda chi i fynegi bwriad eich swyn. Mae swynion gwerin draddodiadol yn defnyddio chwarae-geiriau, odl a chyflythreniad, dewch o hyd i rythm yn eich swyn a gwnewch le i'ch mynegiant chwareus eich hun.

## MYNEGWCH Y TU HWNT I EIRIAU.

Pa ystumiau corfforol, mynegiant wyneb, tôn y llais all chwyddo'ch swyn? Os ydych yn dymuno cadw'ch swyn i'r dudalen, yna meddyliwch am siâp eich ysgrifennu a'i faint, pwysau eich llaw ar y pin inc, a symbolau, marciau ac ymyriadau eraill y gallwch chi eu cyflawni ar y papur.

## RHYDDHEWCH EICH SWYN.

Unwaith yr ydych wedi ffurfio eich swyn, crëwch le i'w ryddhau i'r byd yn fwriadol. Rydych chi'n rhyddhau'ch swyn trwy gael mynediad at yr emosiwn sy'n ei danio a marcio'r weithred. Eto, chi sy'n penderfynu beth sy'n briodol i chi. A allai fod yn wir mai ei ddweud gyda'ch llais o dan y sêr ar ben eich hunain yw'r hyn sydd ei angen? Neu efallai llosgi neu gladdu'r papur â'ch swyn a charniatáu cael ei drawsnewid gan rymoedd eraill yw'r hyn sy'n eich galw. Gallwch ei gadw mor syml neu mor gymhleth ag yr ydych eisiau.

## CYMERWCH I MEWN YR EFFAITH O GYFLAWNI PŴER TRWY IAITH AC YSTUM TRWY ROI LLE I CHI'CH HUN ADFYFYRIO AR EICH CREFFT SWYN.

Gallwch ysgrifennu cyfrif o'ch profiad o grefft swyn a'i gastio. Gelwir casgliad o gyfrifon ac effeithiau mor fanwl yn *grimoire*.