

I YSGRIFENNU CERDD GOFFA:



Yn gyntaf, cymerwch eiliau i ganiatáu atgofion yr unigolyn neu'r digwyddiaid rydych chi eisiau coffáu golchi arosod chi. Galwch mewn aistawrwydd ac arhoswch gyda manylion ystyrion.

Gwnewch nodiadau heb atal eich hun.

Meddyliwch am yr effaith y mae'r person neu'r digwyddiaid hwn weidi chael arnoch chi, sut maen nhw weidi cyfoethogi'ch bywyd, yr hyn rydych chi weidi ddyddu arwyddant, sut maen nhw weidi eich newid chi.

Beth yw etifeaddiaeth y person neu'r digwyddiaid hwn i chi a sut ydych chi'n cario'r etifeaddiaeth 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 digwyddiaid rydych chi'n coffáu yn uniongyrchol fel pe bai ar lythyr, gallwch greu byrawn i aildaroda 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.



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

Gallwch chi feddwl am gerdd gofio fel rhyw fath o loced i'w rydych chi'n cadw cofrdd werthfawr.

AC YN FFORDD O ANRHYDEDDU POBL, DIGWYDDIADAU A CHYLCHRED AR ÔL, IDDYN NHW DDOD I BEN.

MAE GWETHREDOEDD COFFA YN WETHREDOEDD IAITH. Rydym yn galw ar bresenoldeb y rhai sydd wedi mynd trwy ddwedd eu henwau ac addoda eu straeon.

CERDD

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

VALZHNIA MORT

SWYN

MAE SWYN YN WEITHRED HUDOL & OIAITH AC YSTUM.

Rydym yn gwneud synnwyr o'r byd o'n cwmpas trwy iaith, a gallwn defnyddio iaith i gyflawni pŵer aros ystyr.



Gall swyn fod yn weithred o BENDANTRWYDD, o RYMUSO, neu AWYDD, a gall hefyd fod yn allwriad o LID, GALAR neu RWYSTREDIGAETH.

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

Cyfeirir neu bwytiau ysbyrtaoliaeth yn unig yw crefft swynion traddodiadol sy'n galw ar rymoeadau eifennol y daear, aer, tân a dŵr, ynghyd â swynion creadigol fel y gwelir yng ngwaith Artau.



MAE MYNEGIAINT ONEST YN DILYN O EMOSIWN DILYS.

Mae swyn cryf yn cael ei wefru o'r hyn sy'n eich ysgogi: Pa deimadau cryf sydd gennych chi ar hyn o bryd? Cymerwch amser a lle i gael mynediad at y teimadau hynny mewn ffordd sy'n teimio'n adlogel. Os ydych chi yn aedrau i deimio ar ymyl gorietu, camwch yn ôl a chanolwngio ar eich corff, fforddadau o wneud hyn yw trwy dal eich hun mewn cwtsh. Y syniaid yw cael mynediad at y teimadau 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 teimadau, penderfynwch y cyfeirir ydych chi am fynd ag ef. Y syniaid yma yw rhyddhau'r cynnwys emosiynol ar ffurf swyn fel ei fod yn eich gwasanaethu chi: A yw rhyddhad beth sydd angen? Neu a hoffech chi arawsnewid y teimadau 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 ydych chi'n chwilio am wrth i chi ennwr emosiwn. Chwiliwch am y geiriau sy'n atseinio fwyaf gyda chi i funegi bwriad eich swyn. Mae swynion gwerin araddodiadol yn defnyddio chwarae-geiriau, oal a chlythrenniau, aedwch o hys i rythm yn eich swyn a gwnewch te i'ch mynegiant chwaraus eich hun.



MYNEGWCH Y TU HWNT I EIRIAU.

Pa ystumiau corfforol, mynegiant wneud, tŷn y llais all chwytho'r swyn? Os ydych chi yn dymuno caaw'r swyn i'r daalen, 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 chi wedi ffurfio eich swyn, crëwch te i'w rhyddhau i'r byd yn fwriadol. Rydych chi'n rhyddhau'r swyn trwy gael mynediad at yr emosiwn sy'n ei dano a marcio'r weithred. Eto, chi sy'n penderfynu beth sy'n briodol i chi. A allai fod yn wir mai ei ddweud gyda'r llais o dan y ser ar ben eich hunain yw'r hyn sydd ei angen? Neu efallai i'osgi neu gladdu'r papur â'ch swyn a chaniatáu cael ei arawsnewid gan rymoeadau eraill yw'r hyn sy'n eich galw. Gallwch ei gaaw mor syml neu mor gymhleth ag yr ydych chi. 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 casglad o gyfrifon ac effeithiau mor fanwl yn *grimoire*.