**Medi 2022 *Creadigaeth, Cynhaeaf, Creadigrwydd***

Croeso i Weddi Mis Medi, a’r gyntaf un mewn cyfres o 12. Pob mis byddwn yn archwilio gwahanol themâu a gwahanol ffyrdd o weddïo y gobeithiwn y bydd y rhain o gymorth i chi fel ffyrdd o gyfarfod â Duw. *Y Grŵp Ysbrydolrwydd Taleithiol yn yr Eglwys yng Nghymru.*

**Cyflwyniad**

Gweddi yw ein sgwrs ddwy ffordd gyda Duw. Mae treulio amser mewn gweddi yn gallu ein tynnu’n agosach at Dduw, er ar adegau fe allwn amau a yw Duw yn gwrando arnom. Ond mae ffydd yn dweud wrthym fod Duw yn gwrando arnom hyd yn oed os nad yw pob amser yn ymateb yn y ffordd rydym yn ei disgwyl! Fe allai fod bod y ffordd rydym yn synhwyro bod ein gweddi’n cael ei ateb yn ein gadael yn teimlo ychydig yn anghyfforddus neu’n ansicr. Gallai ateb i weddi ddod oddi wrth bobl annisgwyl, neu rywbeth rydym yn ei glywed ar y radio sy’n ein cyffwrdd.

Yn ystod y mis Medi hwn, mae’r eglwys yn canolbwyntio ar greadigaeth Duw a'n creadigrwydd ni ein hunain, ac mae'n adeg pan fyddwn yn dechrau meddwl am wyliau'r cynhaeaf. Y dull o weddi a awgrymir ar gyfer y mis hwn yw ffurf o fyfyrdod a fydd yn canolbwyntio ar Greadigaeth Duw a rhyfeddodau popeth sy’n cael ei ddarparu a’i roi i ni ar gyfer ein byw o ddydd i ddydd.

Mae hynny’n cynnig y cyfle i ni fod yn ddiolchgar ac i ryfeddu am haelioni toreithiog Duw, ac am ein gallu i greu pethau gyda’r cyfan sydd wedi’i ddarparu at ein defnydd.

**Gweddi Agoriadol**

 Dduw'r holl greadigaeth,

agor ein llygaid a’n calonnau

i ryfeddod a harddwch y greadigaeth;

lliwiau cyfnewidiol pob tymor,

y coetiroedd hynafol a’r blodau eiddil,

nentydd y mynydd a dyfnderoedd y cefnfor,

a phopeth sy’n tyfu ac sy’n byw,

yn sicrhau fod ein byd yn cael ei adnewyddu a’i gynnal.

Datgela i ni ein rhan yng ngofal y greadigaeth,

er mwyn i ni allu canfod iachâd a thangnefedd y tu fewn iddo,

heddiw ac yn y dyfodol.

Amen.

**Darn o’r Beibl**

Daw'r darn o’r Beibl y mis hwn o’r Hen Destament - Deuteronomium 28: 1-6. Darllenwch trwy’r darn a chymerwch amser i ystyried beth ydych chi’n teimlo mae hwn yn ei olygu i chi a sut y gallu fod yn berthnasol i’r byd heddiw a thema’r greadigaeth.

Os byddi'n gwrando’n astud ar lais yr Arglwydd dy Dduw, ac yn gofalu cadw popeth y mae’n ei orchymyn iti heddiw, yna bydd yr Arglwydd dy Dduw yn dy osod yn uwch na holl genhedloedd y byd. Daw’r holl fendithion hyn i’th ran ac i’th amgylchu, dim ond iti wrando ar lais yr Arglwydd dy Dduw.

Byddi’n derbyn bendith yn y dref ac yn y maes. Bydd bendith ar ffrwyth dy gorff, ar gnwd dy dir a’th fuches, ar gynnydd dy wartheg ac epil dy ddefaid. Bydd bendith ar dy gawell a’th badell dylinio. Bydd bendith arnat wrth ddod i mewn ac wrth fynd allan.

**Myfyrdod**

Cymerwyd y darn hwn o ffordd o fyw a gweddïo ar Dduw sydd o ganrifoedd lawer oed. Mae’n weddi o fendith i Dduw ac mae’n cynnwys holl wrthrychau beunyddiol bywyd a gwaith. Yn y blynyddoedd cynnar Cristnogol cadwyd at y ffordd hon o weddïo, yn enwedig yn yr ardaloedd mwyaf Celtaidd - Cymru, yr Alban a Chernyw er enghraifft. Byddai bendith yn cael ei weddïo ar gyfer yr aelwyd fel yr oedd y tân yn cael ei gynna, cyn paratoi pryd bwyd, ar gyfer gwaith y dydd; byddai unrhyw beth a phopeth yn cael gweddi o fendith.

Mae St Francis o Assisi’n cael ei gofio yn yr eglwys ar 4 Hydref, ond mae’n cael ei gynnwys yma oherwydd ei gysylltiad â natur a’r cread. Ymysg ei ysgrifau y mae Cantigl [cân neu emyn] sy’n cysylltu’n bywydau gyda Duw a’r Greadigaeth a’r byd naturiol.

Yn y Cantigl, rydym yn darganfod gweddi sy’n cynnwys ‘y Brawd Haul’ yn dod â goleuni; ‘y Chwaer Leuad’ a sêr y nos; ‘y Brodyr Gwynt, Aer a Thân’; ‘y Chwaer Ddŵr a’r Farwolaeth Gorfforol’ ; 'y Fam Ddaear' sy'n maethu ac yn cynnal y greadigaeth.

Wrth ddefnyddio rhai o’r themâu'r Cantigl gallwn ysgrifennu’n cân ein hunain sy’n gweu rhywbeth o’n bywydau ni ein hunain i un y greadigaeth:

 **Bendithion y Greadigaeth**

 Daw’r holl fendithion oddi wrthyt ti, Duw'r Greadigaeth,

blodau natur o dan y Brawd Haul,

yn cynhesu’r ddaear o dan ein traed, ac

yn cael eu maethu gan y Fam Ddaear a’r Chwaer Ddŵr.

Mae’r Chwaer Leuad yn llenwi awyr y nos gyda sêr

a gorffwys cwsg ac adnewyddiad,

Nes bod y tymhorau’n dod a mynd

A’r holl greaduriaid yn gorffwyso yn Chwaer Marwolaeth Gorfforol.

Y Brawd Gwynt a’r Brawd Tân,

addfwyn fel awel, cryf mewn gwynt mawr,

tawelwch ac anrhefn wrth ochr y Brawd Aer,

bywyd i holl natur a’r greadigaeth.

I Dduw, rhown ein diolch. Amen.

 *Petaech yn ysgrifennu cantigl am y greadigaeth, beth fyddwch chi’n ei gynnwys ynddo?*

**Gweddi’r Mis: Gweddi Myfyrdod**

Mae myfyrio yn ffordd dawel, fyfyriol o weddi; meddwl mewnol trwy weddi yn hytrach nag un llafar allanol. Gallwch ddefnyddio pennill neu ymadrodd o ddarn o’r Beibl neu emyn, neu wrthrych i afael ac edrych arno. Y mis hwn wrth i ni ystyried harddwch y greadigaeth, mae’n fyfyrdod gyda gwrthrych neu eitem. Gallai fod yn rhywbeth o’ch cwpwrdd cegin [bagiad o flawd, banana neu focs o greision ŷd] neu gallwch edrych ar rywbeth yn tyfu yn eich gardd; gallai fod yn rhywbeth y gallwch fynd ag ef i wasanaeth diolchgarwch.

**Dechreuad**

Os yw hyn yn ffordd newydd o weddïo, darllenwch trwy'r 'sut i'w wneud' isod.

Penderfynwch beth fydd eich eitem neu wrthrych. Unwaith y byddwch wedi cael yr eitem neu wrthrych, chwiliwch am rywle tawel i eistedd, i afael ynddo ac i edrych arno.

Ceisiwch fod yn llonydd ac yn dawel yn fewnol, efallai wrth gymryd ychydig o anadl dwfn i mewn ac allan, neu gofynnwch i dangnefedd a thawelwch lenwi'ch corff.

Os yw’n teimlo’n iawn i chi, gofynnwch i Dduw fod gyda chi yn ystod yr amser hwn o weddi, yn y tawelwch ac yn eich meddwl neu ystyriwch a sylwi ar yr eitem neu wrthrych rydych wedi’i ddewis. Os allwch chi, gadewch i feddyliau dod atoch heb eu gorfodi!

**Nesaf**

*Ar ôl pob un o’r awgrymiadau isod, cymerwch amser i oedi gyda phob un am gyhyd ag yr ydych ei angen.*

Edrychwch ar beth rydych yn ei ddal ac ystyriwch pan rydych wedi’i ddewis.

Edrychwch ar ei siâp, maint a lliw; a oedd e wedi’i wneud neu a dyfodd o’r ddaear?

Ystyriwch sut y daeth i fodolaeth; a gafodd ei greu ym meddwl rhywun neu ei gynhyrchu?

A gafodd ei blannu yn y ddaear a’i faethu a’i ofalu drosodd?

Ystyriwch o ble y daeth, a'r daith i'ch cyrraedd chi; a'r bobl a gymerodd ran.

A oedd unrhyw beth nodweddiadol neu greadigol amdano; y ffordd o’i lapio, logo, gwaith celf?

 Ystyriwch pan a ble a sut yr aethoch ati i’w brynu.

 Pa beth arall gallai’r eitem neu wrthrych, neu Dduw, ‘ddweud’ wrthych yn y weddi hon?

**I Gloi**

Pan fyddwch yn teimlo fod yr amser yn iawn, rhowch eich eitem neu wrthrych i lawr a gorffen gyda ‘diolch’ syml neu weddi; efallai'r Weddi Agoriadol neu Fendithion y Greadigaeth uchod.

Yna, cymerwch ychydig o amser i fyfyrio ar yr amser yma o weddi. Efallai byddwch yn canfod fod paned o de neu goffi o gymorth.

Oes unrhyw beth o bwysigrwydd yr hoffech ei gofio, neu rywbeth a oedd yn eich synnu? Fe allai fod o gymorth gwneud nodyn ohono rhag ofn yr hoffech feddwl neu fyfyrio arno eto.

**Awgrymiadau ar gyfer Gweddi**

Mae yna lawer o wahanol ffyrdd o fyfyrio ar ryfeddodau a harddwch yr holl bethau sydd wedi’u creu.

***Gludwaith o’r Greadigaeth***

Wrth fynd am dro neu yn eich gardd, edrychwch ar y dail yn disgyn i’r ddaear a’u casglu i wneud gludwaith, neu myfyriwch ac ysgrifennwch weddi neu feddyliau ar hap; a’u hoffrymu i Dduw mewn gweddi.

***Darnau o’r Beibl***

Dewis bychan o rai darnau sy'n berthnasol i'r greadigaeth:

Genesis 1 a 2:1-4 – ‘Yn y dechreuad’

Genesis 41:46-49 a 53-57 – newin yn yr Aifft

Salm 65 – diolchgarwch am haelioni’r ddaear

Eseia 35:1-10 – yr anialwch a’r tir fydd yn falch

Mathew 13: 1 – 9 – dameg yr heuwr

Luc 8: 22 – 25 – Iesu’n tawelu’r storm

Luc 12:22 – 31 – ‘peidiwch â phryderi’

**Rhywbeth i’w Archwilio**

Chwiliwch am *‘Cantigl yr Haul’* gan St Francis

**Mis Nesaf**

Gobeithio bod y myfyrdodau a gweddïau hyn wedi bod o gymorth i chi. Wrth gwrs, efallai bydd angen ychydig o feddwl a gweddïo fwy nag unwaith. Y mis nesaf, bydd ein thema a gweddïau’n edrych ar gyfanrwydd ac iachau.

**September 2022 *Creation, Harvest, Creativity***

Welcome to the September Prayer, and the first one in a series of 12. Each month we will explore different themes and different ways of praying which we hope you will find helpful as ways in which to encounter God. *The Provincial Spirituality Group in the Church in Wales.*

**Introduction**

Prayer is our two-way conversation with God. To spend time in prayer can draw us closer to God, although at times we may wonder if God is listening to us. Faith though, tells us that we are listened to even if God doesn’t always respond in the way we expected! It may be that the way we sense our prayer is answered, leaves us feeling a little uncomfortable or uncertain. An answer to a prayer may come from unexpected people, or something we hear on the radio that reaches in to us.

During this month of September, the focus of the church is on God’s creation and our own creativity, and it’s a time when we begin to think of harvest festivals. The suggested method of prayer for this month will be a form of meditation that will focus on God’s Creation and the wonders of all that is provided and given to us for our day-to-day living.

This offers us a chance to be thankful and to wonder about God’s abundant generosity, and for our ability to create things with all that has been provided for our use.

**Opening Prayer**

 God of all creation,

open our eyes and hearts

to the wonder and beauty of creation;

the changing colours of each season,

the ancient woodlands and fragile flowers,

the mountain streams and ocean depths,

and all that grows and lives,

ensuring our world is renewed and sustained.

Reveal to us our part in the care of creation,

so all can find healing and peace within it,

today and in the future.

Amen.

**Bible Passage**

The bible passage for this month is taken from the Old Testament - Deuteronomy 28: 1-6. Read through the passage and take a little time to consider what you feel this means to you and how it may relate today’s world and the theme of creation.

If you will only obey the Lord your God, by diligently observing all his commandments that I am commanding you today, the Lord your God will set you high above all the nations of the earth; all these blessings shall come upon you and overtake you, if you obey the Lord your God:

Blessed shall you be in the city, and blessed shall you be in the field. Blessed shall be the fruit of your womb, the fruit of your ground, and the fruit of your livestock, both the increase of your cattle and the issue of your flock. Blessed shall be your basket and your kneading-bowl. Blessed shall you be when you come in, and blessed shall you be when you go out.

**Reflection**

This passage is taken from a way of life and praying to God that is many centuries old. It is a prayer of blessing to God and includes all the day to day objects of life and work. In the early Christian years this way of praying continued especially in the more Celtic areas of Wales, Scotland and Cornwall for example. A blessing would be prayed for hearth as the fire was lit, before a meal was prepared, for the day’s work; anything and everything would have a prayer of blessing.

St. Francis of Assisi is remembered in the church on 4th October, but he is included here due to his association with nature and creation. Among his writing is a Canticle [a song or hymn] which links our lives with that of God and creation and the natural world.

In the Canticle, we discover a prayer which includes ‘Brother Sun’ bringing us light; ‘Sister Moon’ and the stars of night-time; ‘Brothers Wind, Air and Fire’; ‘Sister Water and Bodily Death’; ‘Mother Earth’ who nourishes and sustains creation.

By using some of the themes of the Canticle we can write our own song which weaves something from our own lives to that of creation:

 **Blessings of Creation**

 All blessings come from you, God of Creation,

nature blossoms under Brother Sun,

warming the ground beneath our feet, and

nourished by Mother Earth and Sister Water.

Sister Moon fills the night sky with stars

and the rest of sleep and renewal,

until the seasons come and go

and all creatures rest in Sister Bodily Death.

Brother Wind and Brother Fire,

gentle as a breeze, strong in a gale,

calmness and chaos alongside Brother Air,

life for all nature and creation.

To God, we give our thanks. Amen.

 *If you were to write a canticle about creation, what would you include within it?*

**Prayer of the Month: The Prayer of Meditation**

Meditation is a quiet reflective way of praying; an inner thought through prayer rather than an outer spoken one. A verse or phrase from a bible passage or hymn could be used, or an object to hold and gaze upon. This month as we consider the beauty of creation our prayer of meditation is with an object, or an item. This may be something from your kitchen cupboard [a bag of flour, a banana, or box of cereal], or you could look at something growing in your garden; it may be something you could take to a harvest festival service.

**Beginning**

If this is a new way of praying, read through the ‘how to do it’ below.

Decide what your item or object will be. Once have that item or object, find somewhere quiet to sit, to hold it and look at it.

Try to become still and quiet within, perhaps by taking a few deep breaths in and out, or asking for peace and calm to fill your body.

If it feels right to you, ask God to be with you in this time of prayer, in the quietness and in your thinking or considering and noticing of the item or object you have chosen. If you can, let thoughts come to you without forcing them!

**Next**

*After each of the suggestions below take time to pause with each for as long as you need.*

Look at what you are holding and consider why you chose it.

Look at its shape size and colour; was it made or did it grow from the earth?

Consider how it came into being; was it created in the mind of someone, manufactured?

Was it planted in the earth and nurtured and cared for?

Consider where it came from and the journey it had to reach you; and the people involved.

Is there anything distinctive or creative about it; packaging, a logo, artwork?

 Consider why and where and how you went to buy it.

 What else may this item or object, or God, ‘say’ to you in this prayer?

**To Close**

When you feel the time is right, lay down your item or object, and end with a simple ‘thank you’ or a prayer; perhaps the Opening Prayer or the Blessings of Creation above.

Then take a little time to reflect on this time of prayer, and you may find a cup of tea or coffee helps.

Is there anything of importance you would like to remember, or something that surprised you? It may be helpful to make a note of it in case you would like to think and mediate on this again.

**Suggestions for Prayer**

There are many different ways in which to meditate upon the wonders and beauty of all things created.

***Collage of Creation***

From a walk or from your garden, look at the leaves falling to the ground and collect them to make a collage, or reflect and write a prayer or random thoughts; and offer them to God in prayer.

***Passages from the Bible***

A small selection of some passages relating to creation:

Genesis 1 and 2:1-4 – ‘In the beginning’

Genesis 41:46-49 and 53-57 – famine in Egypt

Psalm 65 – thanksgiving for the bounty of the earth

Isaiah 35:1-10 – the wilderness and the land shall be glad

Matthew 13:1-9 – the parable of the sower

Luke 8:22-25 – Jesus calms a storm

Luke 12:22-31 – ‘do not worry’

**Something to Explore**

Search for ‘*The Canticle of the Sun’* by St Francis

**Next Month**

We hope that you have found these reflections and prayers helpful, and they may of course need thinking about and praying more than once. Next month our theme and prayers will be looking at wholeness and healing.