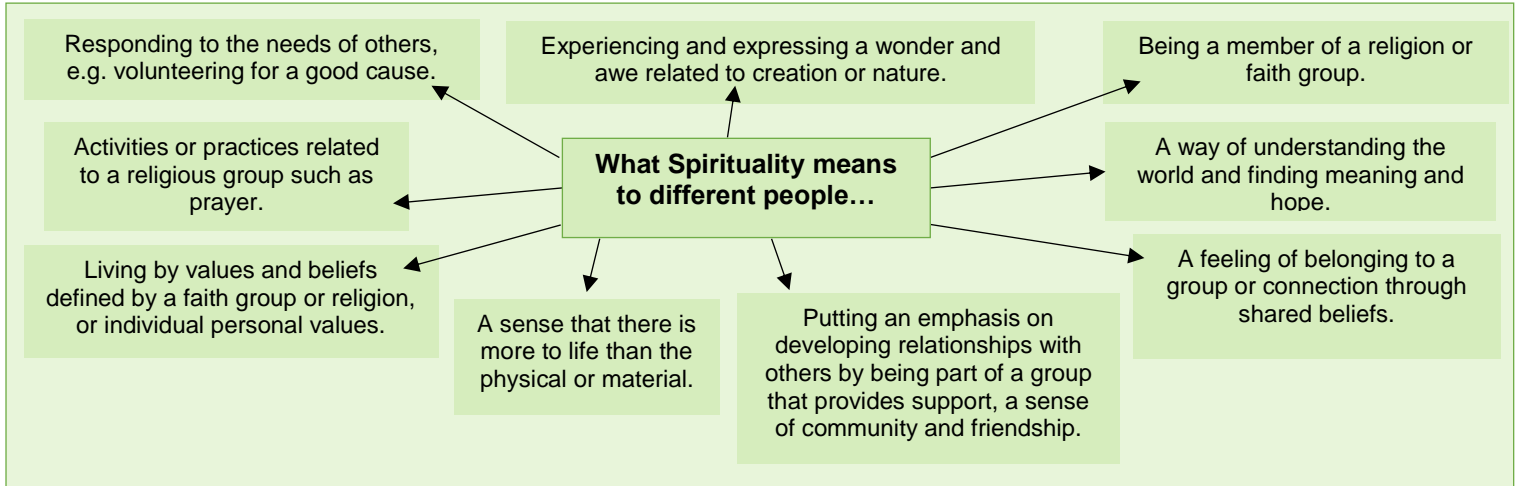


Faith and Spirituality

What is Spirituality?

Spirituality “is what is deepest in us – what gives direction, motivation. It is what enables a person to survive bad times, to be strong, to overcome difficulties, to become themselves.”
 [Spiritual Well-Being: Policy and Practice, Bradford 2001].

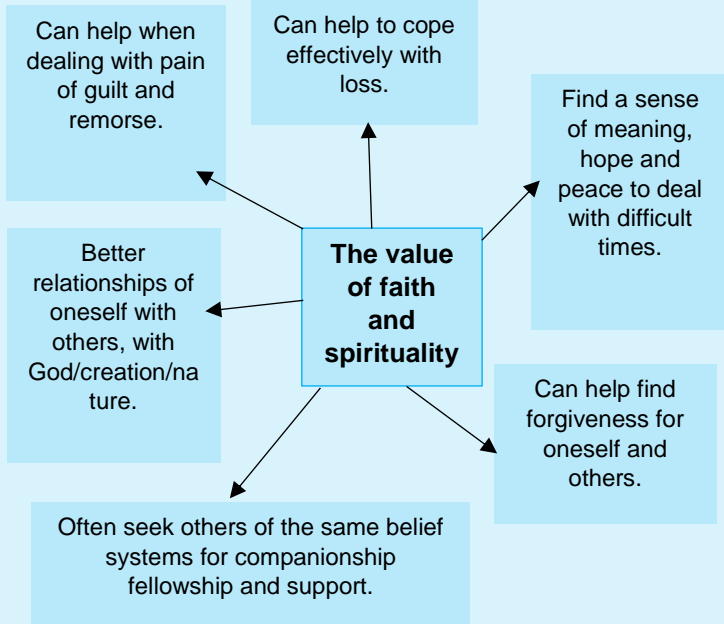
Spirituality is not always about adherence to a religion, many people find the spiritual practices of a religion helpful as a way of expressing their faith, including: prayer, reading faith texts, meeting with people of similar beliefs.



Talking about Faith

For many people, articulating or expressing deep feelings of faith can be difficult, and at the same time those providing support and help are often reluctant to ask about spiritual values and beliefs. A simple question to help you or someone you are talking to open up discussion about faith and spirituality might be:

What gives my/your life meaning?



Wellbeing

Wellbeing depends on the balance between biological, psychological and social factors, taking account of a person's faith and spirituality can add to the mix and help individuals live a balanced and motivated life. Religious belief can be part of that wellbeing, whilst for others exercise, socialising with friends, walking in the countryside can be an expression of that spiritual need.



Where to find further help?

- Being able to express and explore spirituality is a basic human right: Under human rights law we all have the right to freedom of thought, belief and religion (Article 9 Human Rights Act) this includes practising religion and talking about religion.
- Don't be afraid to talk to trusted friends and colleagues about issues of spirituality including Counsellors when you are talking about your mental wellbeing.
- Talk to a leader of faith groups such as a chaplain, guru or imam.
- Talk to your GP and ask for a prescription for a Well book on spirituality and wellbeing.

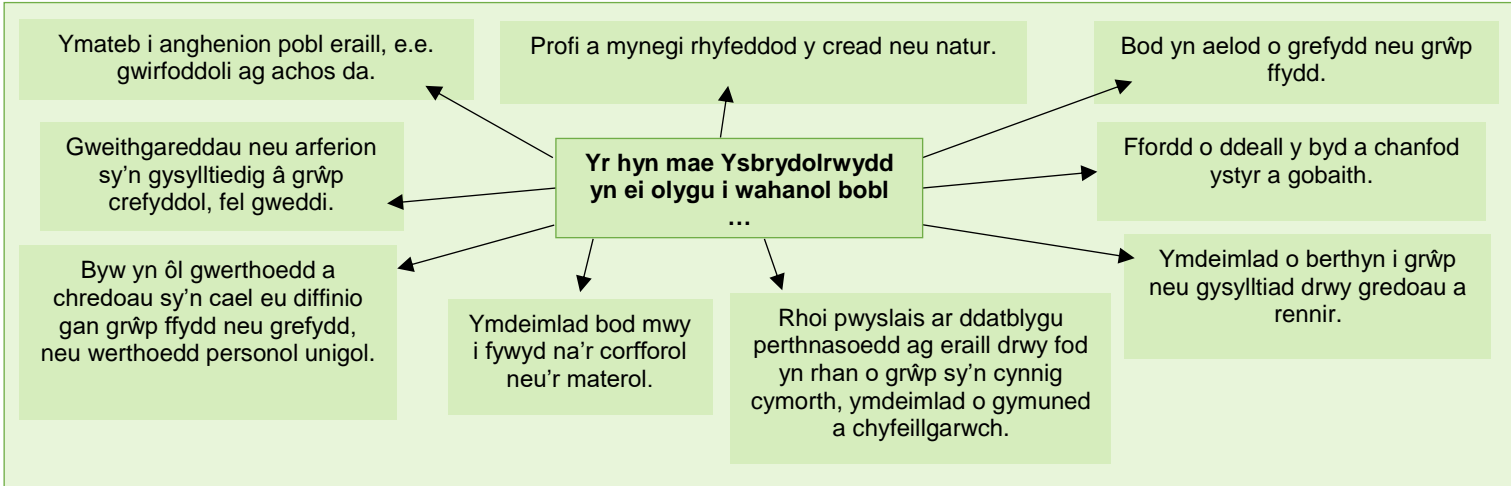
Ffydd ac Ysbrydolrwydd

Beth yw Ysbrydolrwydd?

Ysbrydolrwydd yw "yr hyn sydd ddyfnaf ynom, beth sydd yn rhoi cyfeiriad, cymhelliad. Dyna sydd yn galluogi person i oroesi mewn amseroedd tywyll, i fod yn gryf i oroesi problemau, i fod yn nhw eu hunain."

[Spiritual Well-Being: Policy and Practice, Bradford 2001]

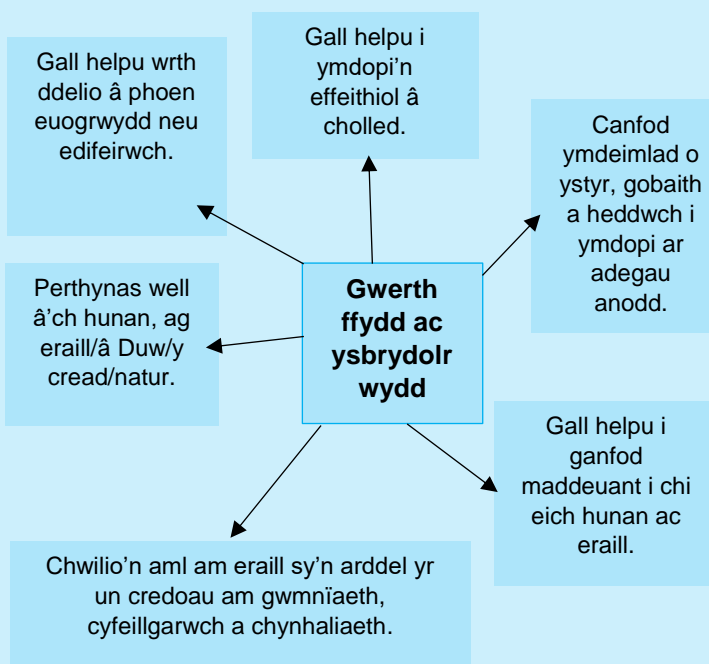
Nid yw ysbrydolrwydd o reidrwydd yn gysylltiedig â chrefydd. Mae llawer o bobl yn teimlo bod arferion ysbrydol crefydd yn help iddynt i fynegi eu ffydd, gan gynnwys: gweddi, darllen testunau ffydd, cwrdd â phobl sy'n rhannu credoau tebyg.



Siarad am ffydd

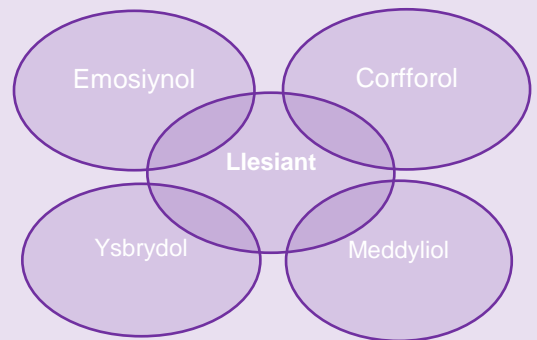
I lawer o bobl, gall cyfleu neu fynegi teimladau dwfn o ffydd fod yn anodd, ac ar yr un pryd mae'r rhai sy'n cynnig cymorth yn aml yn amharod i ofyn cwestiynau am werthoedd a chredoau ysbrydol. Cwestiwn syml i'ch helpu chi neu rywun rydych yn siarad â hwy i agor trafodaeth ar ffydd ac ysbrydolrwydd fyddai:

Beth sy'n rhoi ystyr i fy mywyd /eich bywyd chi?



Llesiant

Mae llesiant yn dibynnu ar gydbwysedd rhwng ffactorau biolegol, seicolegol a chymdeithasol, a bydd ystyried ffydd ac ysbrydolrwydd unigolyn yn ychwanegu at y gymysgedd ac yn helpu unigolion i fyw bywyd sydd wedi'i seilio ar gydbwysedd a symbyliad. Gall cred grefyddol fod yn rhan o'r llesiant hwnnw, ac i eraill gall ymarfer corff, cymdeithasu â ffrindiau, cerdded yng nghefn gwlad fod yn fynegiant o'r angen ysbrydol hwnnw.



Lle i gael rhagor o help?

- Mae gallu mynegi ac ymchwilio i ysbrydolrwydd yn hawl dynol sylfaenol: O dan y gyfraith hawliau dynol mae gennym i gyd yr hawl i gael rhyddid meddwl, cred a chrefydd (Erthygl 9 Deddf Hawliau Dynol ac mae hyn yn cynnwys ymarfer crefydd a siarad am grefydd).
- Peidiwch â bod ofn gofyn i ffrindiau a chydweithwyr rydych yn ymddiried ynddynt am faterion ysbrydolrwydd gan gynnwys Cwmselwyr pan fyddwch yn siarad am eich llesiant meddyliol.
- Siaradwch ag arweinyddion grwpiau ffydd fel caplan neu imam.
- Siaradwch â'ch Meddyg Teulu a gofynnwch am bresgripsiwn llyfr Llesiant ar ysbrydolrwydd a llesiant.