

# Henaint

## Darlleniad: Salm 90

---

---

O! Arglwydd ein Duw, mae geiriau'r Salmydd mor wir. Dywedant y gwir amdanat ti, y digyfnwid Dduw, ac amdanom ninnau yn ein henaint. Pa un a ydym yn hen neu'n ifanc, dysg ni i gyfrif ein dyddiau, ac i fod yn ddigon doeth i ddal ar bob cyfle i fyw yn ôl dy ewylllys. Dysg ni i weld y gwerth sydd ymhob diwrnod, gan ei drysori fel rhodd werthfawr a ddaw oddi wrthyt ti.

Os ydym yn ifanc, dyro inni ddoethineb i drysori a pharchu henaint y rhai sydd o'n cwmpas. Cynorthwya ni i wrando ar eu hatgofion. Cynorthwya ni i ddysgu oddi wrth eu profiadau. Cynorthwya ni i fod yn amyneddgar a charedig. Cynorthwya ni i gyfathrebu'n groyw, gan godi ein llais a symud ein gwefusau wrth siarad â hwy. Cynorthwya ni i ymateb yn chwim os oes angen cymorth arnynt. Cynorthwya ni i gofio y byddwn ninnau'n hen ryw ddiwrnod. Os ydym yn hen, dyro, O! Arglwydd, ddoethineb inni i sylweddoli na allwn wneud yr hyn yr oeddem yn arfer ei wneud. Mae'n fwy anodd symud a siarad bellach. 'Henaint ni ddaw ei hunan.'

Cynorthwya ni i fod yn siriol ac addfwyn, fel y byddwn yn denu eraill atom, gan nad yw hi'n bosibl i ni fynd atynt hwy. Cynorthwya ni i fod yn amyneddgar gyda'r ifanc yn eu gwamalrwydd, gan sylweddoli nad oes ganddynt brofiad o fywyd fel ni. Cynorthwya ni i fod yn dawel weithiau, gan fod yn barotach i wrando. Cynorthwya ni hefyd i sylweddoli nad oes gan y rhai sydd yn ymweld â ni gymaint o amser ag sydd gennym ni. Cynorthwya ni i beidio â'u cadw a'u blino gyda'n straeon. Cynorthwya ni i rannu ein llawenydd, nid ein cwynion; ein bendithion, nid ein pryderon. Cynorthwya ni i aeddfedu yn ein henaint ac i heneiddio'n rasol.

Uwchlaw pob dim, O! Arglwydd ein Duw, cynorthwya ni i ddal ati i weddio. Dyma rywbeth y gallwn ei wneud, er mor fregus yw ein cyrff. Gweddïwn dros yr ifanc ... Gweddïwn dros y rhai sy'n

meddwl amdanom ... Gweddiwn dros y rhai sy'n gofalu amdanom ... Gwrando'n gweddi yn enw Iesu Grist, ein Harglwydd a'n Gwaredwr.

Arglwydd, maddau inni am feddwl ein bod yn unig. Arglwydd, maddau inni am deimlo'n unig a thithau'n bresennol gyda ni. Arglwydd, maddau inni am yr unigrwydd a ddaw i'n rhan pan fyddwn yn anghofio dy addewidion mawr, ac am anghofio dy fod yn Dduw sy'n eu cadw bob amser. Arglwydd, maddau inni am ymdeimlo ag unigrwydd yn ein gwaith a'n cenhadaeth, a thithau wedi addo cydweithio â ni, ac wedi addo bod gyda ni. Arglwydd, daw geiriau'r emynydd yn eiriau i ninnau:

‘Awr o'th bur gymdeithas felys,  
Awr o weld dy wyneb-pryd ...’

‘Tydi ddiddanydd mawr y saint,  
Yn nydd yr haint echryslon,  
O dyro dy dangnefedd pur  
I symud cur y galon.’

Cyflwynwn i ti bawb sy'n cynnal eraill trwy eu gwaith o ddydd i ddydd, gan gyfrannu tuag at iechyd, corff, meddwl ac ysbryd y rhai sydd o dan eu gofal - meddygon a gweinyddesau; gweithwyr cymdeithasol; y rhai sy'n gofalu am blant, yr ifanc, yr hen a'r methodig; gweithwyr dy eglwys, gweinidogion, blaenoriaid ac athrawon; cenhadon dy Eglwys ledled y byd.

Gweddiwn y bydd i ti barhau i'w cynnal. Dyro iddynt nerth i ddyfalbarhau a gweledigaeth eglur o'u rhan yng ngwaith dy deyrnas. Dyro iddynt sylweddoli eu bod yn cydweithio â thi. Cynorthwya hwy a ninnau bob amser i droi atat i geisio'r gynhaliaeth honno a gwna ni'n fwy effeithiol yn ein gwaith ac yn ein tystiolaeth. Cynorthwya ni oll i fedru dweud drachefn, ‘Bu'r Arglwydd yn gynhaliaeth i mi ...’ Clyw ein gweddi yn enw Iesu Grist. Amen.

*Eric Jones*