"Ond pan fyddi di'n ymprydio, eneinia dy ben a golch dy wyneb, fel nad pobl a gaiff weld dy fod yn ymprydio, ond yn hytrach dy Dad sydd yn y dirgel; a bydd dy Dad, sydd yn gweld yn y dirgel, yn dy wobrwyo."
(Mathew 6:17-18)

Dyma'r Arglwydd Iesu yn dysgu ei ddisgyblion ar fater ymprydio yn y Bregeth ar y Mynydd. Gobeithiwn ddeall ergyd dysgeidiaeth yr Arglwydd ac edrych ar esiamplau o'r Beibl hefyd.

Y Dirgel

Mae Iesu'n pwysleisio bod gwahaniaeth sylfaenol i fod rhwng ei ddisgyblion a'r rhagrithwyr. Roedd y rheini'n gwneud sioe fawr o'u hympryd nes bod pawb yn gwybod, ac felly byddent yn siŵr o'u canmol.
Mae Iesu'n disgwyl i'w ddisgyblion ymprydio *er mwyn y Tad nefol* ac nid er mwyn gwneud argraff ar bobl eraill. Mae pob dyletswydd crefyddol o werth yn cael ei wneud mewn cariad at Dduw ac er mwyn ei blesio Ef. Mae'r Arglwydd yn sôn am ympryd yn y lluosog, **"A phan fyddwch yn ymprydio"** yn ogystal â'r unigol, **"Ond pan fyddi di'n ymprydio".**
Does dim amheuaeth fod yr Arglwydd yn disgwyl i'w ddisgyblion ymprydio, gan ei fod y dweud **"pan"** fel gyda gweddi a rhoi elusen.

'Pan'

Mae hynny'n ein harwain at yr ail beth, sef pryd i ymprydio. Roedd y Pharisead yn ymprydio **"ddwywaith yr wythnos"** (Luc 18:12). Roedd hynny'n awgrymu ympryd penodedig yn ôl y diwrnod. Mae lle i gredu bod rhai Cristnogion cynnar wedi cadw at ympryd tebyg, ac roedd John Wesley yn awgrymu bod pob gweinidog Wesla yn ymprydio hyd at 4 o'r gloch bob dydd Mercher a Gwener. Wrth edrych ar y Beibl yn ofalus, fe welwn fod ympryd yn cael ei arfer ar adegau gwahanol ac am resymau gwahanol hefyd.

Angen nesáu at yr Arglwydd

Un tro, daeth pobl at Iesu i ofyn pam nad oedd ei ddisgyblion ef yn ymprydio fel dilynwyr Ioan Fedyddiwr a'r Phariseaid. Mae'n eu hateb trwy ddameg fach. Mae'n dweud nad yw gwesteion priodas yn ymprydio tra bod y priodfab yn

bresennol, oherwydd fod hynny'n amser i lawenhau a dathlu. Mae'n amlwg mai Crist yw'r priodfab ac mai ei ddisgyblion yw'r gwesteion priodas. Felly, doedd dim angen ymprydio tra'i fod Ef yn bresennol. Ond pan fyddai'r priodfab yn absennol, dyna fyddai'r amser addas i ymprydio. Mae Crist yn cyfeirio at yr amser pan fyddai ef wedi esgyn i'r nef, ac mae hynny'n cyfeirio at ein dyddiau ni, felly, ac yn arbennig at gyfnodau pan fyddwn yn teimlo'r angen i nesáu at yr Arglwydd a cheisio arweiniad a nerth ganddo.

Cyn gweinidogaeth gyhoeddus

Fe welwn Iesu yn ymprydio am ddeugain niwrnod ar ôl ei fedydd. Dywed Luc yn 4:1 ei fod wedi dod o'r Iorddonen **"yn llawn o'r Ysbryd Glân",** ond ar ôl yr ympryd a'r temtiad ei fod wedi dychwelyd o'r anialwch **"yn nerth yr Ysbryd Glân"** (ad.14). Mae hyn yn awgrymu ei fod wedi ei nerthu ymhellach trwy'r ympryd i gychwyn ar ei weinidogaeth gyhoeddus. Ac fe welwn batrwm tebyg yn yr Eglwys Fore. Yn Actau 13 roedd pum arweinydd eglwys Antiochia yn gweddïo ac yn ymprydio. Wrth geisio Duw yn y modd yma, fe'u harweiniwyd gan yr Ysbryd i neilltuo Paul a Barnabas i'w gwaith cenhadol. Yna mae'r arweinwyr yn ymprydio ac yn gweddïo eto i'w comisiynu i'w gwaith. Gwelwn ddilyn yr un patrwm eto gan Paul a Barnabas wrth ordeinio henuriaid yn yr eglwysi newydd: **"Penodasant iddynt henuriaid ym mhob eglwys, a'u cyflwyno, ar ôl gweddïo ac ymprydio, i'r Arglwydd yr oeddent wedi credu ynddo"**(Act. 14:23).

Fel arwydd o edifeirwch a galar

Mae cysylltiad agos rhwng ympryd a galar. Nid galar hunanol nac anobeithiol y di-gred serch hynny, ond galar am bechod a chyflwr truenus pobl Dduw, a gofid am arwyddion o farn Duw arnynt. Mae Nehemeia'n esiampl o hyn. Yr oedd yn Susan, talaith ym Mabilon, pan dderbyniodd newydd o Jerwsalem ynglŷn â chyflwr truenus y bobl oedd ar ôl yno a'r ddinas. Wrth dderbyn y newydd trist, **"eisteddais i lawr ac wylo, a bûm yn galaru ac yn ymprydio am ddyddiau, ac yn gweddïo ar Dduw y nefoedd"** (Neh. 1:4).

Fel rhan o geisio Duw yn ein perthynas ag Ef

Mae'n amlwg bod Iesu'n awgrymu hyn yn Mathew 6, a'i fod yn rhan o fywyd yr apostolion, er nad oes amlinelliad o batrwm haearnaidd. Cyfeiria Paul at hyn ddwywaith yn 2 Corinthiaid pan mae'n rhestru nodweddion ac amgylchiadau ei weinidogaeth, gan gynnwys **"ein hanhunedd a'n hympryd"** (6:5) ac eto **"mewn ymprydiau yn fynych"** (11:27).

Wrth geisio osgoi deddfoldeb, gadewch i ni gofio pwysigrwydd ympryd yn y Beibl, ac i ni heddiw hefyd, felly.