

Cyfres Crefyddau'r Byd Heddiw

Archwilio
Hindŵaeth



Llawlyfr Athrawon

Cyfres Crefyddau'r Byd Heddiw

Archwilio Hindwâeth

Tania ap Siôn a Diane Drayson.

Darluniau: Phillip Vernon.

Cyfieithiad: Nant Roberts.



Bear Lands Publishing

Yn y Gyfres Crefyddau'r Byd Heddiw, mae Rhys a Sara'n dysgu am brif grefyddau'r byd yn eu gwlad eu hunain. Y saith stori yn y gyfres yw:

- Archwilio Islam
- Archwilio Iddewiaeth
- Archwilio'r Eglwys y Plwyf
- Archwilio'r Eglwys Uniongred
- Archwilio Hindwâeth
- Archwilio Bwdhaeth
- Archwilio Sikhiaeth



Cyhoeddwyd gyntaf 2009 gan y Ganolfan Genedlaethol
Addysg Grefyddol,
Prifysgol Bangor
(noddwyd gan Lywodraeth Cynulliad Cymru).

Ail argraffiad (ar-lein) 2019 gan
Bear Lands Publishing,
Canolfan y Santes Fair,
Llys Onnen,
Abergwyngregyn,
Gwynedd, LL33 0LD, Cymru.

Archwilio Hindŵaeth

Y stori

Mae gan Rhys a Sara ddau ffrind yn eu hysgol sy'n Hindŵiaid. Eu henwau yw Rajeev a Meena, ac maen nhw'n cyflwyno i Rhys a Sara rai o gredoau ac arferion allweddol Hindŵaeth. Mae'r plant yn archwilio mandir ac yn dysgu am Dduw mewn Hindŵaeth a sut mae eu ffrindiau'n addoli Duw. Maen nhw'n dathlu gŵyl Diwali ac yn dysgu am y stori sydd y tu ôl i'r ŵyl. Mae Rhys a Sara yn cael eu cyflwyno i rai o lyfrau arbennig Hindŵaeth drwy'r Bhagavad Gita a'r mythau mawr, ac maen nhw'n dysgu sut mae'r rhain yn effeithio ar fywydau Hindŵiaid. Maen nhw'n archwilio agweddau Hindŵaeth tuag at yr amgylchedd a gofalu am bobl eraill drwy stori am rai sy'n cofleidio coed yn India. Maen nhw'n dysgu am agweddau Hindŵaeth tuag at fwyd, yn cynnwys llysieuath, a pham y mae gwartheg yn sanctaidd mewn Hindŵaeth.

Yr elfennau sylfaenol

Mae Hindŵaeth yn cynnwys nifer enfawro wahanol draddodiadau gyda chredoau ac arferion amrywiol. Yn y llyfr stori, mae enghraifft boblogaidd o Hindŵaeth yn cael ei chyflwyno sy'n arfer ymroddiad (bhakti) i ffurfiau personol o Dduw sy'n cael eu cynrychioli gan dduwiau a duwiesau gwahanol.

Mae gwreiddiau Hindŵaeth yn India, a dyma'r hynaf o draddodiadau crefyddol mawr India. Mae rhai o wreiddiau cynharaf Hindŵaeth dros 4,000 oed. Yn wahanol i nifer o grefyddau eraill, nid oes gan Hindŵaeth sefydlydd, er bod nifer o gymeriadau ac athrawon arwyddocaol yn ei hanes. Heddiw, mae'r boblogaeth Hindŵaidd fwyaf i'w chael yn India, lle credir bod dros 80% o'r boblogaeth yn Hindŵiaid; mae poblogaethau mawr eraill yn bodoli yn Fiji, Mauritius, Nepal, y Caribî, a Guyana. Mae poblogaethau a chymdogaethau llai wedi sefydlu mewn nifer o wledydd drwy'r byd i gyd. Yn aml, mae'n well gan Hindŵiaid ddefnyddio'r ymadrodd Sanatana Dharma (Cyfraith Dragwyddol) yn hytrach na Hindŵaeth.

Mae'r traddodiad Hindŵaidd sy'n cael ei gynrychioli yn y llyfr stori yn credu mewn:

- Duw, sef yr Ysbryd Goruchaf, sy'n cael ei gynrychioli mewn nifer o wahanol ffurfiau;
- Dharma (cyfraith, dyletswydd, dysgeidiaeth neu wirionedd) sy'n sylfaen i gredoau ac arferion. Mewn Hindŵaeth, mae gan bopeth ddyletswyddau a chyfrifoldebau penodol (Dharma) sydd angen cael eu cyflawni er mwyn creu cydbwysedd a chytgord;
- aileni. Mae pob bodolaeth sydd heb gael eu goleuo yn rhwymedig i gylch parhaus o aileni, a dyna yw eu tynged;
- karma. Mae pob gweithred (karma) yn cynhyrchu canlyniadau negyddol neu gadarnhaol sy'n effeithio ar fywyd unigolyn a'u haileni mewn ffyrdd negyddol neu gadarnhaol. Yn Hindŵaeth, pan fydd rhywun yn cyflawni neu'n methu â chyflawni Dharma (dyletswyddau), mae'n cynhyrchu karma cadarnhaol neu negyddol;
- atman (enaid). Mae gan bopeth byw enaid, sy'n pasio o un corff i'r nesaf yn ystod aileni;
- moksha, sef rhyddhad o gylch dioddefaint ac aileni, pan mae'r atman (enaid) yn mwynhau perthynas berffaith â Duw.

Mae'r traddodiad Hindŵaidd sy'n cael ei gynrychioli yn y llyfr stori yn arfer:

- ymroddiad i amrywiol dduwiau a duwiesau, yn aml wedi eu perfformio gerbron allor;
- cyflawni'ch dharma (dyletswyddau) yn arferol mewn bywyd o ddydd i ddydd;
- ahimsa (dull di-drais) o ymdrin â phopeth byw.

Pennod I Ymweld â mandir

Deall Duw yn Hindŵaeth

Yn y stori, mae Rajeev a Meena yn egluro i Rhys a Sara sut mae Hindŵiaid yn deall Duw. Er bod Rajeev a Meena'n credu mewn Ysbryd Goruchaf sy'n Dduw, maen nhw'n credu bod Duw ar sawl ffurf wahanol. Mae rhai o'r ffurfiau hyn yn cael eu dangos yn y cerfluniau o dduwiau a duwiesau yn ystafell allorau'r mandir. Mae gan bob duw neu dduwies eu nodweddion, rhinweddau a mythau arbennig eu hunain yn gysylltiedig â nhw.

Fe allai Hindŵiaid eraill ddeall Duw mewn ffordd ychydigyn wahanol. Er enghraifft, mae rhai Hindŵiaid yn credu y dylai'r Ysbryd Goruchaf gael ei addoli'n uniongyrchol, a dydyn nhw ddim yn cynnwys y duwiau a'r duwiesau amrywiol yn eu haddoliadau. Efallai y bydd rhai Hindŵiaid yn rhoi'r enw Brahman i'r Ysbryd Goruchaf. Mae rhai Hindŵiaid eraill yn credu mai'r duw neu'r dduwies maen nhw'n eu haddoli yw'r Ysbryd Goruchaf, ac fe fyddan nhw'n canolbwyntio ymroddiad ar y duw hwnnw neu'r dduwies honno (mae'r duwiau poblogaidd, sydd â nifer fawr yn ymroddedig iddyn nhw, yn cynnwys Shiva a Vishnu, a duwies boblogaidd yw Kali, er enghraifft).

Er hynny, fel Rajeev a Meena, mae nifer o Hindŵiaid yn addoli nifer o dduwiau a duwiesau gwahanol ar wahanol adegau, yn dibynnu ar yr amgylchiadau a'u hanghenion. Yn aml, bydd gan deuluoedd eu hoff dduwiau a duwiesau sy'n cael eu trosglwyddo o genhedlaeth i genhedlaeth, ac sy'n cael eu cynnwys ar allorau eu teulu gartref. Yn ogystal, bydd Hindŵiaid yn gweddio ar dduw neu dduwies benodol ar gyfer anghenion penodol (gweler Ganesh isod, y credir ei fod yn symud rhwystrau), ac yn ystod gŵyl benodol (er enghraifft, Lakshmi yn ystod Gŵyl Diwali). Y duwdodau sydd dan sylw yn y stori yw Shiva, Ganesh, Durga, a Lakshmi.

Shiva

Mae Shiva'n cael ei bortreadu mewn nifer o ffyrdd yn Hindŵaeth. Yn y stori a'r daflen waith, mae Shiva'n cael ei weld fel Arglwydd y Ddawns. Ar gyfer y daflen waith, mae'n bwysig bod disgyblion yn cael meddwl am symbolaeth bosibl ac ystyr yn y lle cyntaf cyn cael yr atebion 'cywir' (yn aml, mae nifer o atebion 'cywir' beth bynnag). Y broses o feddwl a gwerthfawrogi diben eiconograffeg Hindŵ yw'r prif sgiliau sydd angen eu datblygu.

Rhai o'r nodweddion diddorol yn eiconograffeg Shiva yw:

- y trydydd llygad. Dyma'r symbol o'i wybodaeth fewnol, ysbrydol;

- gwallt hir, aflêr. Mae Shiva'n cael ei weld fel yogi pwysig ac oherwydd hynny, mae ganddo wallt matig fel sydd gan yogi. Weithiau, mae Shiva'n cael ei ddangos gydag afon sanctaidd y Ganges yn llifo drwy ei wallt;
- tân. Symbol o'i rym i dministrio;
- croen anifail gwyllt. Mae nifer o ystyron wedi cael eu hawgrymu, er enghraifft, fe allai symboleiddio priodoleddau ysbrydol Shiva, neu fe allai fod yn gysylltiedig â myth ynghylch Shiva'n lladd anifail gwyllt.
- corrach anfad. Mae'r corrach yn cynrychioli anwybodaeth. Mae Shiva yn gwasgu'r corrach, sy'n symboleiddio ei allu i wasgu a thynnu anwybodaeth ymaith;
- y llaw yn pwyntio tua'r droed. Mae hyn yn mudra (symbol llaw) cyffredin, sy'n dangos bod Shiva yn cynnal y rhai sy'n ymroi eu hunain iddo, gan addoli wrth ei draed.
- law wedi ei chodi. Mudra cyffredin arall sy'n golygu 'peidiwch â phoeni'; mae Shiva'n gwarchod y rhai sy'n ymroddedig iddo.
- pedair braich. Fel arfer, mae duwiau a duwiesau Hindŵaidd angen llawer o freichiau i gario'r gwrthrychau sy'n symboleiddio eu gweithgareddau yn y byd, yn ogystal ag i berfformio'r mudras.
- Cobra. Mae nadroedd yn cael eu hofni a'u parchu'n fawr yn Hindŵaeth. Maen nhw'n farwol. Mae hyn yn symboleiddio dinistr. Ond mae ganddyn nhw briodweddau iachau, sy'n symboleiddio cadwraeth;
- drwm. Mae'r drwm yn rhan o'r ddawns. Mae rhythm y drwm yn gysylltiedig â chreu'r bydysawd. Mae Shiva'n cael ei weld fel creawdwr yn y darlun hwn.
- lleuad gilgant. Gellir cysylltu'r lleuad ag amser, ac mae'n symboleiddio bod gan Shiva reolaeth dros amser.

Yn aml, caiff Shiva ei ddarlunio gyda tharw a'i gymar Parvati, sy'n dduwies brydferth, addfwyn.

Ganesh

Mab Shiva a Parvati yw Ganesh. Mae nifer o fythau'n bodoli sy'n egluro pam fod ganddo ben eliffant. Mae un myth yn nodi bod Shiva wedi bod i ffwrdd am nifer o flynyddoedd yn myfyrio, a'i fod wedi dychwelyd adref i ddarganfod bachgen nad oedd yn ei adnabod yn gwarchod Parvati, felly fe dorrodd ben y bachgen. Ar ôl deall mai ei fab oedd Ganesh, rhoddodd y pen cyntaf y gallai ddod o hyd iddo i Ganesh – sef pen eliffant. Ganesh yw duw rhwystrau a doethineb; mae'n tynnu rhwystrau corfforol ac ysbrydol ymaith.

Mae nifer o Hindŵiaid yn gweddio ar Ganesh pan fyddan nhw'n dechrau ar brosiect newydd, yn priodi, a chyn arholiadau. Mae Ganesh yn dduw poblogaidd iawn, sy'n cael ei bortreadu:

- gydag un ysgithr wedi torri;
- gyda bol mawr;
- yn cario tri arf – bwyell, lasŵ, a bachyn;
- gyda llygoden fawr.

Durga

Mae Durga'n dduwies brydferth, i'w hofni, sy'n gysylltiedig â brwydro. Mae hi'n cael ei darlunio gyda nifer o freichiau fel ei bod hi'n gallu dal ei holl arfau (er enghraifft, gwaywffon, cleddyf, pastwn, a bwa). Yn y llun, dangosir hi gyda'r mudra (symbol llaw)

'peidiwch ag ofni', a llew gyda hi. Gall Durga hefyd fod yn cario mellten, sy'n symboleiddio ei bod hi'n torri drwy anwybodaeth.

Lakshmi

Oherwydd ei phwysigrwydd yn ystod gŵyl Diwali, mae gwybodaeth ynghylch Lakshmi wedi cael ei rhoi yn y nodiadau athrawon ar gyfer yr ail bennod.

Gwasanaeth puja

Yn y stori, mae ymroddiad yn cael ei ddangos tuag at y duwdodau yn y gwasanaeth puja, lle mae offrymau traddodiadol yn cael eu cyflwyno iddyn nhw ac, mewn ymateb, mae'r duwdodau yn rhoi eu bendithion iddyn nhw.

Gweithgareddau

Lluniwch dduw

Lluniwch eich duw neu eich duwies eich hunan. Pa rinweddau a fyddai'n perthyn iddo neu iddi? Pa fath o weithgareddau y byddai'n eu gwneud? Ym mha ffyrdd y byddai'n helpu'r byd a'r bobl? Gwnewch lun o'ch duw neu dduwies, gan feddwl yn ofalus sut rydych chi'n mynd i ddangos y cymeriad a'r gweithgareddau. Dangoswch eich llun i'r un sydd agosaf atoch. Pa mor dda y mae'r unigolyn hwnnw'n deall sut un yw eich duw neu dduwies?

Darlunio Duw

Rhannwch y dosbarth yn grwpiau o bump. Rhowch dudalen fawr o bapur i bob grŵp. Yn eu tro, gofynnwch i un o bob grŵp ddod i'r naill ochr atoch, a rhowch 20 eiliad iddyn nhw edrych ar y llun o Shiva sydd ar y daflen 'Dysgu am Dduw'. Anfonwch nhw'n ôl i'w grwpiau, a rhoi 30 eiliad iddyn nhw dynnu llun a /neu labelu beth bynnag y maen nhw'n gallu ei gofio, ar y papur. Dim ond pan fydd hi'n dro iddyn nhw y mae'r plant yn cael tynnu llun neu labelu, er bod rhyddid iddyn nhw gynnis awgrymiadau ar unrhyw adeg.

Gwnewch y dasg ar y daflen 'Dysgu am Dduw', sy'n archwilio'r symbolaeth y tu ôl i'r ddelwedd.

Ymweld â man addoli Hindŵaidd

Ewch i ymweld â man addoli Hindŵaidd, a chwiliwch am y manau sy'n cael eu nodi yn y stori. Sut mae'n wahanol i beth sydd yn y llyfr, a beth sydd yr un fath?

Cymysgu a matsio

Torrwch allan y naw bocsydd ar y daflen waith 'Ysgrifennu Stori', ac yna torrwch bob bocsydd yn dri darn: y pennawd, y wybodaeth a'r llun. Cymysgwch yr holl rannau a'u rhoi mewn amlen. Rhannwch y plant yn barau neu grwpiau, gan roi amlen i bob

grŵp neu bâr. Bydd gofyn i'r plant fasio'r pennawd, y wybodaeth a'r llun yn gywir.

Gwnewch y gwaith ar y daflen 'Ysgrifennu Stori', (fe allech chi addasu'r stori fel y mynnwch chi i unrhyw genre, fel dyddiadur neu erthygl bapur newydd).

Gwneud arddangosfa o allor

Gan ddefnyddio bwrdd wedi'i osod wrth wal, lluniwch arddangosfa ar ffurf allor Hindŵaidd. Dyma awgrymiadau am bethau i'w cynnwys:

- aroglarth, a'r llestr i'w ddal;
- lamp arti pum wic (gallwch wneud un o'r rhain trwy lenwi cynhwysydd sy'n dal gwres â ghee, a rhoi 5 wic ynddo. Mae'n bosib prynu ghee neu fe allech ei wneud trwy ddilyn y resipi yn y gweithgaredd ar gyfer pennod 4);
- offrwm o flodau, ffrwythau, cnau, a reis;
- cloch i alw'r duwdodau ac i roi gwybod bod y puja ar ddechrau;
- llestr o ddŵr a llwy sy'n cael ei defnyddio i roi dŵr i'r ffyddloniaid ar ôl iddo gael ei offrymu i'r duwdodau;
- duwiau a duwiesau (ceisiwch gynnwys cerfluniau a lluniau sy'n bosib eu pinio ar y wal y tu ôl i'r allor. Penderfynwch yn ofalus pa dduwiesau a duwiau i'w cynnwys, hefyd ychwanegwch rai lluniau o athrawon Hindŵ enwog sy'n dal yn fyw, neu rai sydd wedi marw, fel Mohandas Gandhi. Caiff athrawon sy'n cael eu parchu eu hystyried yn avatars neu amlygiadau o dduw yn gweithio yn y byd);
- symbolau Hindŵaidd fel OM (y symbol sanctaidd am Dduw) a'r swastica (symbol am lwc dda).

Pennod 2 Dathlu Diwali

Mae gan y rhan fwyaf o wyliau crefyddol o leiaf un stori sefydlu sy'n egluro eu dechreuadau a'r rhesymau dros y dathliadau. Ar gyfer y rhan fwyaf o bobl sy'n arddel crefydd, mae dathlu gŵyl yn un o'r cyd-destunau mwyaf pwysig ar gyfer dysgu am greddoau ac arferion eu crefydd.

Yn achos gŵyl Diwali, mae'r stori sefydlu yn un o fythau mawr Hindŵaeth o'r ysgrythur sanctaidd, y *Ramayana*. Mae mam-gu Rajeev a Meena yn ailadrodd y stori i Rhys a Sara. Mae nifer o wahanol fersiynau o'r stori'n bodoli. Mae Rama'n cael ei gyflwyno fel y dyn perffaith, a Sita fel y ddynes berffaith. Yn draddodiadol, mae'r ddau wedi gweithredu fel patrymau ymddwyn pwerus sy'n dangos rhinweddau sy'n cael eu trysori, fel ffyddlondeb, cyflawni dyletswyddau, ymroddiad, anrhydedd, gwroldeb, dyfalbarhad, cyfiawnder, a duwioldeb.

Mae Diwali'n ŵyl pum niwrnod sy'n cael ei dathlu gan Hindŵiaid, Bwdhyddion a Sikhiaid. Mae'r ffordd y mae'r ŵyl yn cael ei dathlu yn amrywio o ranbarth i ranbarth. Yn ychwanegol at y gweithgareddau sy'n cael eu crybwyll yn y stori, efallai y bydd Hindŵiaid hefyd yn ymolchi mewn baddon ben bore, yn gwisgo dillad glân neu ddillad newydd, ac yn cynnal pujas ar gyfer duwiau amrywiol, yn cynnwys Lakshmi.

Patrymau Rangoli

Yn y stori, mae'n ymddangos fel na bai Rajeev yn malio rhyw lawer am y ffaith y gallai'r patrwm rangoli hardd a greodd gyda Meena gael ei ddinistrio yn y glaw. Mae yn fwriadol yn cael ei wneud â deunyddiau pydradwy, er mwyn dangos nad oes

dim byd yn parhau (ac eithrio'r atman neu'r enaid). Os yw natur amharhaol y patrwm rangoli yn cael ei ddeall, a'i dderbyn, allwch chi ddim bod ynghlwm wrtho. Mae peidio â bod ynghlwm wrth bethau corfforol a phethau eraill yn ddysgeidiaeth bwysig mewn Hindŵaeth (yn ogystal ag mewn Bwdhaeth a Sikhiaeth). Yn ogystal, mae'r broses o greu'r patrwm yn ymarfer ysbrydol pwysig.

Mae agwedd amgylcheddol hefyd ar y patrymau Rangoli. Os ydyn nhw'n cael eu gwneud o gynnyrch y gellir eu bwyta, maen nhw'n darparu bwyd i greaduriaid byw eraill.

Lakshmi

Lakshmi yw duwies cyfoeth a lwc dda. Mae Hindŵiaid yn glanhau ac yn paentio eu tai yn y gobaith y bydd hi'n ymweld â nhw yn ystod y Diwali, ac yn eu bendithio nhw â chyfoeth a lwc dda yn ystod y flwyddyn a ddaw. Mae puja arbennig yn cael ei wneud i Lakshmi yn ystod yr ŵyl hon. Lakshmi yw cymar y duw Vishnu. Credir bod Rama a Sita yn avatars (ymgnawdoliadau) o Lakshmi a Vishnu, yn eu trefn.

Mae hi'n aml yn cael ei darlunio'n sefyll ar flodyn lotws, sy'n cyfeirio at ei dechreuad. Pan oedd y duwiau yn corddi'r cefnfor i gael gafael ar neithdar anfarwoldeb, daeth Lakshmi allan o'r cefnfor. Mae'r blodyn lotws yn symbol o burdeb a phŵer ysbrydol; fel yr enaid pur, mae'n ddilychwin er gwaethaf ei ddechreuad mwldyd, gan nad yw egin y blodyn yn agor nes ei fod uwchlaw'r dŵr. Mae'r darnau arian sy'n llifo o'r llaw y mae hi'n ei hestyn allan yn symboleiddio ei rhoddion o lwc dda i'r rhai sy'n ymroddedig iddi hi.

Gweithgareddau

Celfyddyd ar gyfer y foment

Bydd y rhan fwyaf o artistiaid yn creu celfyddyd y byddan nhw'n gobeithio a fydd yn para am amser hir. Hefyd, mae orielau ac amgueddfeydd yn gwneud ymdrech fawr i warchod gwaith artistiaid, fel y gall pobl eu gweld a'u gwerthfawrogi am lawer o flynyddoedd. Edrychwch ar rai lluniau gweddol hen, gan arlunwyr enwog (arlunwyr y mae'r plant eisoes wedi bod yn astudio'u gwaith, fel Van Gogh neu Picasso). Mae'r lluniau'n cael eu gwarchod a'u cadw mewn gwahanol orielau ledled y byd. Archwiliwch sut y mae'r orielau'n gwarchod y lluniau, er enghraifft, gofalu bod lefelau'r tymheredd, y golau a'r lleithder yn briodol a'u bod yn cael eu cludo mewn ffordd addas pan fydd angen eu symud. Hefyd, pan fyddan nhw'n dechrau dadfeilio, maen nhw'n defnyddio'r deunyddiau a'r technegau cywir i'w hatgwyeirio.

Ond mae rhai arlunwyr yn fwriadol yn creu celfyddyd sy'n para dim ond am amser byr, er enghraifft, cerflunwyr sy'n gweithio ag eira neu dywod. Dangoswch rai lluniau o gerfluniau tywod neu eira. Mae'n bosib dod o hyd i enghreifftiau rhyfeddol ar y rhyngryd trwy ddefnyddio geiriau fel 'snow art' a 'sand art' neu 'snow art competitions' wrth chwilio. Hefyd, mae arlunwyr sy'n archwilio celf byrhoedlog, neu dros dro, yn ogystal â gwaith mwy parhaol, fel Dieter Roth a luniodd lew siocled a hunan bortread allan o siocled. Yn achos yr arlunwyr hyn, mae gallu profi'r erydiad a'r newid yn eu gwaith celf yn rhan hanfodol o'u 'celfyddyd'.

- Beth yw pwrpas y math yma o gelfyddyd? Beth ydyn ni'n gallu ei ddysgu ohono?
- Lluniwch ddarn o gelfyddyd eich hunan sy'n

gelfyddyd dros dro. Fe allech chi wneud o dywod a dŵr neu unrhyw ddeunydd arall sy'n dangos yn fuan nad yw'n para'n hir. Gosodwch y gwaith ar un ochra chadwch olwgarno dros gyfnod o amser i weld sut mae'n newid ac yn dadfeilio'n raddol.

- Cysylltwch y gwaith yma â lluniau rangoli Hindwâidd, gan gynnig dealltwriaeth Hindwâidd (gwelwch y nodiadau i athrawon). Gwnewch y gwaith ar y daflen 'Gwneud tri-tetraflecsagon o batrymau rangoli' neu 'Llunio patrymau rangoli'.

Beth ydw i'n ei werthfawrogi?

Gwnewch y gwaith ar y daflen 'Ysgrifennu proffiliau cymeriad' sy'n archwilio'r gwerthoedd sy'n bwysig yng ngolwg y cymeriadau yn stori Rama a Sita.

Gwnewch restr o'r gwerthoedd sy'n cael eu nodi yn y gweithgaredd, a gosodwch y rhestr fel bod y plant i gyd yn gallu ei darllen. Ar ddalen fawr o bapur, gofynnwch i'r plant dynnu llun cylch mawr (neu darparwch hyn ar eu cyfer o flaen llaw), a gwneud cylch llai o'i fewn, a chylch arall tebyg o fewn hwnnw. Gan weithio fel unigolion, bydd angen i'r plant ddewis a gosod y gwerthoedd yn nhrefn eu pwysigrwydd yn eu barn nhw, o fewn y cylchoedd. Fe ddylen nhw ddewis UN o'r gwerthoedd y maen nhw'n ystyried sydd bwysicaf, a rhoi hwnnw yn y cylch bach sydd yn y canol. Yna, gan symud tuag allan, yn nhrefn pwysigrwydd, rhowch un o'r gwerthoedd ym mhob un o'r cylchoedd eraill. Os yw'n well gan y plant ddefnyddio eu geiriau eu hunain, caniatewch iddyn nhw (ac anogwch nhw) i wneud hynny.

Mewn parau, gall y plant drafod eu dewis gyda'u partner. Os byddan nhw'n awyddus i ailfeddwl a newid unrhyw syniadau, caniatewch iddyn nhw wneud hynny.

Gwyliau ledled traddodiadau crefyddol

Gweithiwch ar galendr neu lyfr o wahanol wyliau'r

holl grefyddau. Fe fyddai gofyn i hwn fod ar ffurf ffeil lle gallwch chi ychwanegu tudalennau, fel byddwch chi angen, i'w gael mewn trefn gronolegol.

Siaradwch am ba mor bwysig yw trefnu'r deunydd fel y gall pobl ddod o hyd i'r wybodaeth y byddan nhw'i hangen, yn gyflym. Gyda'r plant, penderfynwch ar drefn ddefnyddiol i'r llyfr, er enghraifft, fe allai penawdau adrannau fod yn ymwneud â phethau fel: storïau, sut y caiff yr ŵyl ei dathlu heddiw, resipis, ac ati.

Cysylltu'r ymarfer â'r stori

Cysylltwch y digwyddiadau yn stori Rama a Sita â'r ffordd y mae Hindwâid yn dathlu'r Diwali heddiw. Mae'n bosib ymdrin â hyn mewn gwahanol ffyrdd, er enghraifft, nodwch agweddau perthnasol stori Rama a Sita ar gardiau bach, a gwnewch yr un peth â rhannau perthnasol y dathliadau heddiw. Gofynnwch i'r plant fatsio'r cardiau sy'n ymwneud â'r dathlu â'r cardiau cyfatebol sy'n ymwneud â'r stori. Dyma awgrymiadau ynghylch beth i'w gynnwys ar y cardiau:

Stori

y pentrefwyr yn goleuo'r llwybr adref i Rama a Sita

Sita (avatar y dduwies Lakshmi)

Rama (avatar y duw Vishnu) y frwydr gyda'r diafol Ravana

y pentrefwyr yn dathlu bod Rama a Sita wedi dod yn ôl

Dathlu

goleuo divas

glanhau a phaentio'r tŷ fel puja i Lakshmi, a'r patrwm rangoli wrth y drws

puja i Vishnu tân gwyllt a chraceri tân

bwyta bwydydd arbennig gyda'r teulu a ffrindiau

Pennod 3 Rhai llyfrau arbennig

Yny bennod hon, mae Rhys a Sara yn cael eu cyflwyno i ysgrythurau sanctaidd Hindŵaeth drwy'r Bhagavad Gita a dawnsiau Indiaidd clasurol sy'n ailadrodd rhai o fythau mawr Hindŵaeth. Maen nhw'n dysgu pa mor bwysig yw dyletswydd i nifer o Hindŵiaid, a dysgu am ragor o ffyrdd y mae Rajeev a Meena yn dangos eu cariad a'u hymroddiad i Dduw.

Bhagavad Gita

Mae nifer o ysgrythurau sanctaidd mewn Hindŵaeth, ac mae'r ysgrythurau hyn i gyd yn rhan o'r Vedas, sy'n golygu 'gwybodaeth', ac maen nhw wedi cael eu hysgrifennu yn yr iaith Sanskrit. Mae Hindŵaeth yn draddodiad crefyddol eang a hyblyg, sy'n derbyn nifer o gredoau ac arferion gwahanol o'i fewn. Er hynny, mae derbyn neu wrthod y Vedas yn penderfynu a yw unigolion neu grŵp yn Hindŵiaid ai peidio. Mae'r ffaith hon yn dangos pa mor ganolog yw'r Vedas mewn Hindŵaeth.

Yn y stori, ysgrythur Vedic o'r enw'r Bhagavad Gita yw llyfr sanctaidd Rajeev a Meena. Ystyr Bhagavad Gita yw 'Cân Duw'. Mae'r Bhagavad Gita wedi cael ei ddewis oherwydd ei fod yn llyfr mor boblogaidd gan nifer o Hindŵiaid o bob traddodiad. Y mae hefyd yn cyflwyno'n eglur rai o'r credoau pwysig sy'n cael eu harddel gan Hindŵiaid, fel pwysigrwydd gwneud eu dyletswydd (dharma). Mae cyflawni dyletswydd mewn perthynas â'r byd a phobl eraill yn bwysicach na phryderon personol, a dylai'r dyletswyddau hyn gael blaenoriaeth.

Fel ysgrythurau crefyddol sanctaidd eraill, mae'n hawdd cael gafaél ar ddarnau o'r Bhagavad Gita am ddim ar-lein yn Sanskrit ac yn Saesneg.

Dyletswydd a'r System Cast

Un o gysyniadau canolog Hindŵaeth yw Dharma, sy'n gallu golygu cyfraith, dyletswydd, dysgeidiaeth neu wirionedd; Mae Dharma yn tanategu popeth byw. Mae gan bopeth sy'n bodoli (pobl, anifeiliaid, planhigion, a'r byd naturiol) eu cyfreithiau a'u dyletswyddau eu hunain i'w dilyn. Mae cyflawni'r cyfreithiau a'r dyletswyddau yn cynhyrchu canlyniadau karma cadarnhaol, tra bod methu â chyflawni cyfreithiau a dyletswyddau yn cynhyrchu canlyniadau karma negyddol. Dylai'r byd Hindŵaidd fod yn lle trefnus, ac mae'r drefn hon yn seiliedig ar bopeth yn y byd yn cyflawni ei dharma. Ym mhennod 4, mae Dharma yn cael ei archwilio mewn perthynas â'r amgylchedd a bodau dynol.

Yn y stori, mae Krishna'n ceisio perswadio Arjuna i fynd i ryfel, oherwydd mai dharma (dyletswydd) rhyfelwr yw brwydro. Er mwyn deall y ddadl hon yn iawn, mae'n rhaid ei gosod o fewn credoau

Hindŵaidd traddodiadol ynghylch strwythur cymdeithas Indiaidd. Yn y Vedas, mae pedwar prif grŵp cymdeithasol, a elwir yn Varnas (Castau) yn cael eu nodi, sy'n ymwneud â'r mathau o waith y mae pobl yn ei wneud:

- Brahmin (offeiriaid ac athrawon);
- Kshatriya (rhyfelwyr a llywodraethwyr);
- Vaishya (crefftwyr, ffermwyr, a masnachwyr);
- Shudra (labrwyr).

Yn ôl y Vedas, gellir olrhain y Varnas yn ôl i greadigaeth y byd, ac nid dyfeisiadau dynol ydyn nhw. Mae un o fythau Hindŵaeth am y creu yn sôn am aberth y Dyn Mawr, Purusha, a greodd y byd o'i gorff. Daeth Brahmins o'i geg, Kshatriyas o'i freichiau, Vaishyas o'i gluniau, a Shudras o'i draed. Mae'r Vedas hefyd yn disgrifio'r dyletswyddau (dharma) y dylai pob Varna eu perfformio. Roedd Arjuna yn perthyn i Varna y Kshatriyas, ac mae hyn yn golygu bod disgwyl iddo ymladd a dangos holl sgiliau rhyfelwr da.

Yn draddodiadol, mae rhyngweithio cymdeithasol rhwng y Castau gwahanol yn cael ei reoleiddio. Er enghraifft, mae'n gyffredin priodi rhywun o'ch Cast eich hunan a bwyta gydag aelodau o'ch Cast eich hun. Mae rhywun yn cael ei eni i un Cast ac yn aros yn y Cast hwnnw nes y byddan nhw'n cael eu haileni mewn corff newydd. Mae pob Cast yn cael ei rannu ymhellach i jatis gwahanol, sy'n ymwneud yn fwy penodol â'r math o waith y mae rhywun yn ei wneud. Er enghraifft, mae crochenwyr, pobwyr, garddwyr, a barbwyr yn perthyn i jatis gwahanol. Mae miloedd lawer o jatis yn India heddiw, ac mae pob jati ym mhob pentref yn India yn cael ei reoleiddio gan gyngor o henuriaid o'r jati hwnnw.

Mae grŵp cymdeithasol yn bodoli y tu allan i'r system Cast, sy'n cael ei alw'n Dalits ('y gorthrymedig'), ac sydd hefyd yn cael eu galw'n 'anghyffyrddadwy'. Yn draddodiadol, mae Dalits yn cyflawni swyddi y mae Hindŵiaid Cast yn gyndyn o'u gwneud oherwydd y gred eu bod nhw'n gwneud pobl yn amhur yn ddefodol - er enghraifft, gweithio ag anifeiliaid marw. Mae'r anghyfiawnderau sy'n cael eu cyflawni yn erbyn Dalits wedi cael llawer o sylw, ochr yn ochr â gwaith diwygwyr Hindŵaidd blaenllaw fel Dr Ambedkar a Mohandas Gandhi, a gododd broffil Dalits ac a helpodd i achosi diwygiadau cyfreithiol yn India a waharddodd wahaniaethu ar sail Cast. Yn India, gall cyfreithiau cydraddoldeb fod yn anodd eu gorfodi, yn enwedig mewn cymunedau gwledig, sy'n tueddu i fod yn fwy ceidwadol a thraddodiadol na chymunedau trefol cosmopolitan. Mae hyn yn golygu fod rhagfarn yn erbyn Dalits yn parhau i fod yn broblem ymarferol.

Dawns Hindŵaidd

Mae Rhys a Sara yn cael eu cyflwyno i rai o ysgrythurau sanctaidd eraill Hindŵaeth drwy gyfrwng dawn. Mae'r Vedas yn cynnwys nifer o fythau mawr ynghylch y duwiau a'r duwiesau sy'n cael eu hailberfformio neu eu mynegi drwy ddawns. Mae nifer o arddulliau dawn clasurol yn India. Mae

ardull y ddawns sy'n cael ei darlunio yn y stori yn cael ei alw'n Bharatnatyam, ac mae'n deillio o dde India. Mae llawer o'i thechnegau yn dod o ysgrythur o'r enw'r Natya Shastra, y credir ei bod dros ddwy fil o flynyddoedd oed. Mae'r Natya Shastra yn cynnwys cyfarwyddyd ar gerddoriaeth, dylunio llwyfan, colur, yn ogystal â dawnio.

Gweithgareddau

Gwersi arbennig

Mae'r Bhagavad Gita yn llyfr arbennig iawn i lawer o Hindŵiaid am ei fod yn cynnwys rhai gwersi pwysig am sut y dylai pobl ymddwyn ac am eu perthynas â Duw. Un wers bwysig yw bod gan bawb ddyletswyddau ac fe ddylen nhw geisio gwneud eu dyletswyddau. Fe ddylen nhw eu gwneud am mai dyma yw'r pethau iawn i'w gwneud, nid eu gwneud am unrhyw wob. Fe ddylen nhw gynnig yr hyn y maen nhw'n ei wneud fel rhodd i Dduw. Eglurwch yn syml beth yw cefndir y stori, gan osod Arjuna fel rhyfelwr yn y System Cast.

Gofynnwch i'r plant ysgrifennu rhestrau o ddyletswyddau i rai neu'r cyfan o'r bobl yma:

- athro neu athrawes;
- doctor;
- aelod o'r heddlu;
- rhieni.

Gofynnwch i'r plant nodi eu dyletswyddau nhw. Ydi hi'n hawdd iddyn nhw wneud eu dyletswydd? Yn y stori, roedd Arjuna yn ei gweld hi'n anodd gwneud ei ddyletswydd fel rhyfelwr nes y deallodd wersi Krishna.

Pa fath o lyfr?

Mae llawer math gwahanol o lyfrau, sydd wedi'u hysgrifennu at wahanol bwrpasau. Rhannwch y plant yn grwpiau, a rhowch i bob grwp gasgliad o lyfrau amrywiol o lyfrgell y dosbarth neu'r ysgol (bydd angen cynnwys amrywiaeth o ran genre a phynciau, fel llyfrau stori, llyfrau hanes, cyfeirlyfrau fel gwyddoniadur a geiriadur, llyfrau gwyddoniaeth, llyfrau celf, llyfrau barddoniaeth, llyfrau testun, Beibl, Bhagavad Gita, ac ati). Gofynnwch i bob grŵp ddsbarthu'r llyfrau yn llythrennol yn ôl yr hyn, ym marn y grŵp, sy'n wahanol fathau o lyfrau. Bydd angen i'r plant allu egluro i'r athro neu'r athrawes sut maen nhw wedi dosbarthu'r llyfrau. Nodwch: Does dim ateb cywir ac anghywir i'r dasg, oherwydd ei bod hi'n bosib grwpio'r llyfrau mewn gwahanol ffyrdd (genre, pwnc, clawr papur/clawr caled, yn ôl blwyddyn cyhoeddi, neu oedran

darllen, er enghraifft). Bydd angen rhoi amser i'r plant feddwl drostyn nhw'u hunain a thrafod dull rhesymol o gategoreiddio'r llyfrau sydd ganddyn nhw o'u blaenau.

Fe fyddai'n bosib ymestyn y dasg yma trwy ofyn i'r plant nodi pwrpas pob pentwr o lyfrau. Pam y cawson nhw'u hysgrifennu? Beth maen nhw'n ceisio'i wneud?

Cysylltwch hyn â'r stori. Mae gwahanol bwrpas i wahanol lyfrau. I lawer o Hindŵiaid, mae'r Bhagavad Gita yn llyfr arbennig am ei fod yn addysgu gwersi pwysig am sut i fyw a sut i ddal perthynas dda â Duw. Yna, gall y plant wneud y gwaith ar y daflen 'Ysgrifennu am lyfrau'.

Dangos ymroddiad i Dduw

Trafodwch gyda'r plant y gwahanol ffyrdd y mae'r Hindŵiaid yn dangos eu cariad at Dduw, a'u hymroddiad iddo. Mae rhai o'r ffyrdd wedi eu darlunio yn y stori:

- puja;
- canu;
- gweddio;
- ymddwyn yn y ffordd gywir (rhestrwch enghreifftiau o'r stori);
- dawnio.

Mae rhywfaint o ddefosiwn yn digwydd o flaen allor (naill ai mewn teml neu yn y cartref) ond mae llawer o ddefosiwn neu ymrwymiad yn cael ei ddangos ym mywydau bob dydd Hindŵiaid. I'r Hindŵiaid (fel mewn crefyddau eraill) mae defosiwn i Dduw yn ffordd o fyw ac nid yn ddim ond rhywbeth rydych chi'n ei wneud mewn man addoli.

Mae dawnio yn un ffordd boblogaidd o ddangos cariad at Dduw ac ymroddiad iddo. Mae dawnio'n golygu defnyddio'r corff cyfan, a'r meddwl yn canolbwyntio ar Dduw. Gwnwch y gweithgaredd 'Creu dawn' ar y daflen waith. Mae'n bwysig bod y plant yn cael eu hannog i ddefnyddio'r corff cyfan mewn ffordd greadigol i ddarlunio'r stori.

Pennod 4 Gofalu am eraill a gofalu am y byd

Yn y stori, rhoddir dau reswm i egluro pam fod Hindŵiaid yn parchu pob ffurf ar fywyd. Y rhain yw:

- mae gan bopeth byw atman (enaid) sy'n haeddu cael ei gydnabod a'i barchu;
- mae'r byd yn cael ei lywodraethu gan reolau (dyletswyddau neu dharmas) sy'n darparu trefn a chytgord os ydyn nhw'n cael eu cadw. Mae peidio â pharchu bywyd yn torri un o'r rheolau hyn.

Mae Rhys a Sara'n dysgu ei fod yn beth difrifol pan fydd pobl yn torri rheolau natur, oherwydd maen nhw'n gallu achosi llawer iawn o niwed. Mae hyn yn cael ei ddangos mewn stori wir am y mudiad Chipko ('cofleidiwyr coed') yn India.

Aileni

Mae Hindŵiaid yn credu bod popeth yn newid, yn dirywio, ac yn marw, popeth ac eithrio'r atman (enaid) sy'n preswyllo ym mhopeth byw. Mae hyn yn gwneud yr atman yn rhywbeth arbennig iawn ac yn sanctaidd. Mae'r atman, er hynny, ynghlwm â chylch aileni, ac mae'n mynd i mewn i gorff newydd gyda phob aileni. Mae'r math o aileni sy'n cael ei brofi yn cael ei benderfynu gan weithredoedd blaenorol unigolyn (karma), yn gadarnhaol, ac yn negyddol. Y ddelfryd eithaf yw rhyddhau'r atman o'r cylch hwn o aileni, yn barhaol, fel ei fod yn gallu profi perthynas dragwyddol â'r Ysbryd Goruchaf, neu Dduw. Mae hyn yn cael ei alw'n Moksha.

Mae gan Hindŵiaid safbwyntiau gwahanol am union natur yr atman. Mae rhai Hindŵiaid yn credu bod yr atman yr un peth â'r Realiti Goruchaf (y syniad fod Duw yn bresennol ym mhopeth). Mae Hindŵiaid eraill yn credu bod yr atman a'r Realiti Goruchaf yn wahanol i'w gilydd, er eu bod nhw'n rhannu'r un rhinweddau sylfaenol fel parhauster, sy'n eu gwneud nhw'n wahanol i bopeth arall.

Mae nifer o'r cysyniadau hyn (aileni, karma, a phethau nad ydy'n nhw'n para) yn gyffredin â Bwdhaeth, er nad yw Bwdhyddion yn derbyn cred Hindŵaeth yn yr atman na'u dealltwriaeth o Dduw.

Mudiad Chipko

Yn yr Himalayas yng ngogledd India, mae datgoedwigo sy'n cael ei achosi gan ddiddordebau masnachol wedi cael effaith fawr ar yr amgylchedd. Mae bywyd yn y pentrefi lleol yn aml yn cael ei effeithio'n ddifrifol oherwydd bod pentrefi'n dibynnu ar y coedwigoedd i ddarparu:

- tanwydd;
- deunyddiau adeiladu;
- bwyd;
- meddyginiaeth;
- a phorthiant.

O ganlyniad, mae merched o'r pentrefi yr effeithiwyd arnyn nhw wedi gorfod teithio ymhellach i gael porthiant a thanwydd, ac mae'r pentrefi'n llai hunangynhaliol, ac yn dibynnu rhagor ar fewnforio cynnyrch o'r tu allan i'r pentrefi.

Nid yw union ddechreuad mudiad Chipko yn hysbys, er i'w tacteg nodedig o gofleidio coed er mwyn rhwystro masnachwyr rhag torri'r coed hynny ddod i'r amlwg yn gynnar yn y 1970au. Mae'n ddiddorol nodi fod y Mudiad yn cynnwys merched a phlant gan fwyaf, sydd wedi dod yn ymgyrchwyr amgylcheddol i warchod eu cymunedau a'u bywoliaethau. Maen nhw'n arfer y satyagraha (protest heddychlon), sef y dull o brotestio a fabwysiadwyd hefyd gan Mohandas Gandhi, a weithiodd ar ran y Dalits ('Y Rhai Anghyfyrdadwy'). Mae Satyagraha yn cefnogi'r egwyddor Indiaidd ahimsa (dulliau di-drais). O ganlyniad i weithredoedd mudiad Chipko, credir bod o bosibl dros 100,000 o goed wedi cael eu hachub, ac erbyn hyn mae'r cwmnïau coed yn rhoi mwy o barch i'r cymunedau lleol.

Gweithgareddau

Protestio heddychol

Mae nifer o Hindŵiaid yn credu os yw pobl yn ymddwyn yn dreisgar tuag atoch chi, mae'n well i chi brotestio a gwrthwynebu mewn ffordd heddychol a di-drais. Yr enw ar y math yma o brotest yw satyagraha. Mae'r stori am y mudiad Chipko yn dangos pobl yn gweithredu satyagraha. Protestiodd Hindŵ arall o'r enw Mohandas Gandhi yn erbyn yr anghyfiawnder tuag at y Dalits, neu 'Y Rhai Anghyffyrddadwy' ('Untouchables'), trwy ddefnyddio dulliau heddychol (satyagraha). A chyda phwysau oddi wrth ddiwygwyr eraill, fe lwyddodd Mohandas Gandhi i roi deddfau ar waith yn India er mwyn gwella bywydau'r Dalits.

Archwiliwch gyda'r plant sut maen nhw'n delio â phethau y maen nhw'n meddwl sy'n annheg, er enghraifft, rhywun sy'n bod yn gas wrth rywun arall ar iard yr ysgol, neu yn bwlio. Ym mha ffyrdd gwahanol y byddai'n bosib delio â sefyllfaoedd fel hyn yn arferol? (yn achos materion sy'n gysylltiedig â'r ysgol, fe fydd angen i chi wrando ar y plant, ond gofalwch ar yr un pryd bod y plant yn ymwybodol o'r polisiâu perthnasol sydd wedi eu llunio i ddelio â'r materion perthnasol.)

Ein hamgylchedd lleol

Edrychwch yn fanwl ar un rhan fechan o'ch amgylchedd i chwilio am y pethau byw sydd yno. Fe allech chi farcio'r union fan â chylch neu liny. Dewiswch fan neilltuol sy'n debygol o fod â rhywfaint o fywyd gwyllt ynddo (ardal laswelltog neu goedlog, er enghraifft). Tynnwch gynllun o'r man, a nodwch ar y cynllun y pethau byw sydd yno, yn blanhigion, trychfilod ac ati. Gan ddewis y pethau byw sydd yn y man rydych chi wedi'i farcio, gwnewch y gwaith ar y daflen 'Gwneud collage'.

Mae llawer o bethau byw yn ein hamgylchedd na fyddwn ni'n sylwi arnyn nhw oni bai ein bod yn edrych yn ofalus. Fel mae'r stori'n egluro, mae llawer o Hindŵiaid yn credu nad yw hi'n iawn

niweidio bywyd byd natur, a hynny am ddau reswm:

- mae pob bywyd yn arbennig am fod ganddo atman (enaid) o'i fewn, sy'n sanctaidd;
- mae torri'r rheolau a dinistrio pethau'n cael effaith ar fwy na'r peth rydych chi wedi'i ddinistrio.

Fe allwch chi archwilio crefyddau Indiaidd eraill sy'n credu mewn ahimsa (dim trais), fel Bwdhaeth, a Jainiaeth. Mae Jainiaeth yn grefydd arbennig o ddi-ddorol am fod ei mynachod a'illeianod yn credu'n hollol ddifrifol yn hyn. Maen nhw'n gwyllo'n ofalus ble byddan nhw'n rhoi eu traed wrth gerdded, ac fe fyddan nhw'n brwsio'r tir yn ysgafn cyn cerdded arno, er mwyn osgoi sathru unrhyw greaduriaid bach. Maen nhw hefyd yn gwisgo darn o ddefnydd dros y geg wrth iddyn nhw yfed er mwyn hidlo'r dŵr rhag iddyn nhw lyncu unrhyw beth byw. Nid yw'r Jainiaid lleyg mor gaeth, ac maen nhw'n rhoi bywyd i'r mynachod a'r lleianod.

Achos ac effaith

Yn y stori, mae Rhys a Sara yn dysgu bod Hindŵiaid yn credu bod gan bopeth reolau i'w cadw, a bod hynny'n rhoi rôl benodol i bob creadur byw yn y byd. Rheolau natur yw'r rhain. Gwnewch y gwaith ar y daflen 'Ysgrifennu rheolau ar gyfer y byd', sy'n gofyn i'r plant nodi rheolau ar gyfer creadur byw arall.

Nid yw anifeiliaid a phethau eraill ym myd natur, yn ymwybodol yn dewis dilyn y rheolau, ond mae gan fodau dynol fwy o ddewis. Mae hyn yn golygu pan fydd bodau dynol yn torri rheolau, dichon y bydd iddyn nhw gael effaith fawr arnyn nhw'u hunain ac ar y byd o'u cwmpas. Caiff hyn ei ddarlunio yn y stori trwy'r digwyddiadau a arweiniodd at ffurfio'r mudiad Chipko. Mae'n bosib archwilio hyn ymhellach trwy edrych ar broblemau amgylcheddol eraill sy'n cael eu creu gan fodau dynol.

Pennod 5 Bwyd

Mae bwyd yn gwneud mwy i fodau dynol na dim ond bwydo'r corff a'u cadw nhw'n fyw. Yn y byd crefyddol a secwlar, mae bwyd yn cael ei ddefnyddio yn greadigol ar gyfer nifer o ddibenion. Mae rhai enghreifftiau o hyn yn cynnwys defnyddio bwyd ar gyfer:

- cryfhau cwlwm agosrwydd cymdeithasol o fewn y teulu neu gymuned drwy rannu bwyd â'i gilydd;
- nodi adegau arbennig fel gwyliau a defodau newid byd;
- cyfathrebu credoau, syniadau, a theimladau yn symbolaidd.

Yn ychwanegol, fel mae Rhys a Sara yn ei ddarganfod yn y stori, rydym yn gallu blasu bwydydd o bob rhan o'r byd a gwerthfawrogi eu hamrywiaeth diwylliannol cyfoethog.

Bwyd Indiaidd

Heddiw, mae cymunedau Hindŵaidd yn bodoli mewn nifer o wledydd yn y byd, ymhell y tu hwnt i ffiniau India. Er hynny, yn achos nifer o Hindŵiaid ym Mhrydain, mae rhan o'u treftadaeth ddiwylliannol yn cynnwys bwyd Indiaidd, sy'n arbennig o amlwg ar achlysuron dathlu fel gwyliau neu briodasau. Mae llawer o fwyd Indiaidd yn draddodiadol yn llysieuol, er y gallai gynnwys peth cig os oes dylanwadau coginiol arno o'r ychydig o daleithiau Indiaidd lle mae bwyta cig yn boblogaidd, neu lle mae wedi cael ei deilwra i apelio at chwaeth y byd Gorllewinol.

Y fuwch sanctaidd

Mae'r rhan fwyaf o Hindŵiaid yn credu bod y fuwch yn anifail sanctaidd. Mae gwartheg a theirw yn cael eu parchu, oherwydd yn hanesyddol maen nhw wedi darparu'r adnoddau sylfaenol i Hindŵiaid India allu byw, er enghraifft:

- cynnyrch llaeth i'w fwyta;
- tail ar gyfer tanwydd a gwrteithiau;
- cryfder i lusgo troliau ac aredig caeau;
- canhwyllau ghee i roi golau.

Yn India, gellir gweld gwartheg yn crwydro'n rhydd yn aml, ac mae hi'n anghyfreithlon yn y rhan fwyaf o daleithiau India i ladd gwartheg iach na niweidio gwartheg. Mae cam-drin unrhyw fuwch neu darw yn fater sensitif iawn yn India, ac mae Hindŵiaid sy'n ymgyrchu dros hawliau anifeiliaid yn y newyddion yn rheolaidd yn tynnu sylw at bobl sy'n torri'r gyfraith. Yn ogystal, mae sancteiddrwydd gwartheg yn gysylltiedig â chysylltiad cryf Krishna â nhw. Mae union ddechreuad traddodiad y fuwch sanctaidd yn hanes Hindŵaeth yn destun trafod ymysg academyddion yn India.

Krishna

Mae Krishna yn avatar (ymgnawdoliad) o'r duw Vishnu, ac yn y stori mae'n cael ei ddarlunio gydag un o'r gopis (bugeiles y gwartheg) sy'n ymroddedig iddo, Radha. Yn gynharach yn y stori, roedd Rajeev a Meena yn arfer eu hymroddiad i'r duwiau a'r duwiesau yn y gwasanaeth puja, a hefyd trwy gyfrwng dawn. Yma, rydym yn parhau i archwilio ymroddiad drwy ddysgu am y berthynas rhwng Krishna a Radha, sy'n enghraifft o'r berthynas ddelfrydol rhwng Duw ac un sy'n ymroddedig iddo. Mae'r un sy'n ymroddedig iddo yn cynnig cariad diamod ac ymroddiad i Dduw, ac mae Duw yn caru'r un sy'n ymroddedig iddo.

Gellir darlunio Krishna mewn nifer o ffurfiau, er enghraifft, fel plentyn hoffus a direidus, y cerbydwr doeth yn y Bhagavad Gita (Pennod 3), neu'r bugail gwartheg ifanc a hoff, sy'n chwarae'r fflwt.

Gweithgareddau

Hindwaeth ar fap o'r byd

Yn y stori, mae Rhys a Sara yn dysgu bod Hindwaeth wedi dod yn wreiddiol o'r India, er bod Hindwaid i'w cael mewn sawl gwlad ledled y byd, yn cynnwys Prydain. Gosodwch fap o'r byd i fyny, a marciwch arno y gwledydd lle mae poblogaeth fawr o Hindwaid (er enghraifft, India, Nepal, Bangladesh, Indonesia, Sri Lanka, Pakistan, Malaysia, Unol Daleithiau America, Myanmar Fiji, Mauritius, Nepal, y Caribî, a Guyana).

Hefyd, gosodwch i fyny fap o Brydain, a marciwch arno rai llefydd sydd â chymunedau Hindwaidd gweddol fawr - fel arfer yng nghanolbarth a de-ddwyrain Lloegr (er enghraifft, Llundain, Birmingham, Leicester a Preston). Mae dwy o'r temlau Hindwaidd mwyaf yn Ewrop i'w cael ym Mhrydain (Swaminarayan Temple yn Neasdon, Llundain a Bhaktivedanta Manor ger Watford). Yn Ne Cymru y mae'r rhan fwyaf o gymunedau Hindwaidd Cymru (er enghraifft yn Abertawe, Caerdydd a Chasnewydd), er bod cymuned Hindwaidd i'w chael yn Wrecsam hefyd. Gan ddefnyddio lluniau oddi ar y rhyngryd, gwnewch arddangosfa o luniau o'r temlau Hindwaidd mwyaf.

Sbeisys

Gofynnwch i'r plant gadw dyddiadur tri diwrnod o'r bwyd y maen nhw'n ei fwyta (gwelwch y daflen 'Meddwl am eich bwyd'). O ble daw'r bwydydd a'r seigiau? Pam y maen nhw'n eu mwynhau?

Mae llawer o wahanol resipis ar gael i'w profi, a bwydydd â blas diddorol arnyn nhw o bob rhan o'r byd. Yn y stori, mae ffrindiau Rhys a Sara yn darganfod ei bod hi'n bosib gwneud llawer o wahanol bethau â llysiau i'w gwneud yn flacus a diddrol.

Casglwch ynghyd amrywiaeth o sbeisys a chynhwysion sy'n cael eu defnyddio'n aml mewn bwydydd Indiaidd. Gallai enghreifftiau posib gynnwys pethau fel: tyrmerig, hadau coriander, cwmin, pupur du, hadau mwstard, codennau cardamon, hadau ffenigrig, garlleg, chilli a sinsir. Cyflwynwch y rhain i'r plant wedi'u labelu â rhif yn unig, a rhowch restr ar wahân o enwau'r cynhwysion. Rhowch gyfle i'r plant aroglu pob eitem a cheisio matsio pob un â'r enwau ar y rhestr. Fe ddylen nhw wybod rhai, a dyfalu beth yw rhai o'r lleill.

Defnyddiwch rai o'r cynhwysion i wneud pryd Indiaidd llysieuol syml e.e. cyri tatws. Hefyd gwnewch bryd syml o datws wedi'u berwi a gofynnwch i'r disgyblion gymharu'r blas. Yn ogystal ag ychwanegu blas, mae rhai maethgwyr yn credo bod llawer o berlysiau a chynhwysion yn iachusol e.e. credir bod sinsir a ffenigl yn dda i'r treuliad, garlleg yn cynorthwyo'r system imiwnedd a turmeric un arafu datbylgriad Alzheimer. Gall y disgyblion edrych ar eu harferion bwyta eu hunain gan ddefnyddio'r daflen waith 'Ystyried eich bwyd' ac enwi'r agweddau iach neu afiach ynddi.

Gan gysylltu yn ôl i'r stori, ystyriwch fwyd Rajeev a Meena. Mae nifer o resymau pam y byddwn yn bwyta math arbennig o fwyd ac i rai pobl, mae rhesymau crefyddol dros eu dewis o fwyd.

Gwneud eich ghee eich hun.

Wrth edrych ar yr holl roddion y mae gwartheg yn eu darparu i Hindwaid yn India, mae'n hawdd gweld pam y mae wedi bod yn draddodiad i barchu gwartheg mewn Hindwaeth (gwelwch y nodiadau i athrawon). Un o'r rhoddion hyn yw ghee, a oedd yn cael ei ddefnyddio i'w losgi i gael golau. Mae'n parhau i fod yn bwysig hyd heddiw mewn addoliad Hindwaidd gartref ac yn y deml. Er enghraifft, ghee yw'r tanwydd sydd yn y lamp arti pum wic, felly hefyd y lamp diva sy'n cael ei goleuo ar wyl Diwali. Yn ogystal â hynny, fe fydd y cerfluniau o'r duwiau a'r duwiesau Hindwaidd ar yr allorau yn y cartrefi a'r temlau yn cael eu golchi'n rheolaidd â ghee, fel rhan o'r defosiwn Hindwaidd. Wrth wneud eich ghee eich hun, mae'n rhoi gwell syniad i chi beth ydyw.

Menyn heb halen ynddo yw ghee, y mae'r dŵr a'r solidau sydd yn y llefrith wedi cael eu tynnu ohono. Toddwch floc o fenyn di-halen mewn sosban a'i godi i ferwi. Trowch y gwres i lawr. Pan fydd ewyn yn ymddangos ar yr wyneb daliwch i ferwi nes bydd yr ewyn wedi diflannu. Mae'r ghee yn barod pan fydd yr ail lot o ewyn yn ymddangos ar yr wyneb a'r menyn yn lliw euraid. Arllwyswch hwn drwy hidlen fân i jar. Fe fyddwch yn gallu gweld y solidau o'r llefrith yng ngwaelod y sosban.

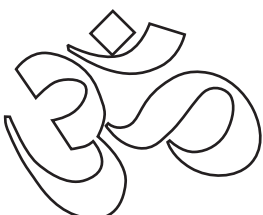
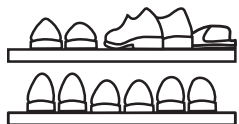
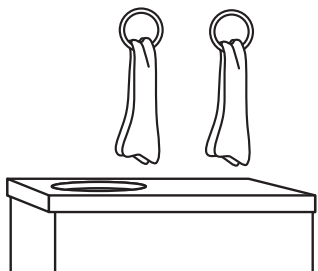



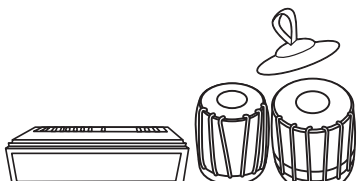
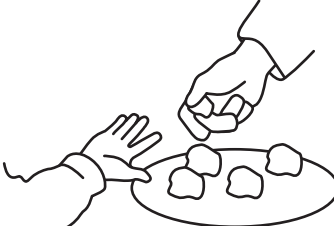

Defnyddiwch y ghee i wneud eich lampau eich hunain trwy ddefnyddio cynhwysydd sy'n dal gwres a rhoi wic i mewn ynddo. Gofynnwch i'r plant wneud y gwaith ar y daflen 'Ysgrifennu cerdd'.

Geiriau Allweddol

ahimsa	di-drais		ffyniant; yn boblogaidd yn ystod gŵyl Diwali
atman	enaid tragwyddol sy'n preswyllo ym mhob peth byw	mandir	templ Hindŵaidd neu fan addoli
avatar	duw neu dduwies yn cymryd ffurf gorfforol (ymgnawdoliad)	Moksha	y nod eithaf ar gyfer Hindŵiaid, sef cael eu rhyddhau o gylch dioddefaint ac aileni
Bharatnatyam	math o ddawns Indiaidd glasurrol	mudra	ystum llaw sy'n bresennol mewn eiconograffeg Hindŵaidd, Bwdhaidd a Sikhaidd
bhakti	ymroddiad (i Dduw)	Natya Shastra	llawlyfr Indiaidd hynafol ar ddawns a drama
Bhagavad Gita	llyfr cysegredig, sy'n rhan o'r Vedas, ac sy'n boblogaidd gan lawer o Hindŵiaid	Parvati	duwies Hindŵaidd sy'n gymar i'r duw Shiva, a mam y duw Ganesh
Brahman	yr enw y mae rhai Hindŵiaid yn ei ddefnyddio am yr Ysbryd Goruchaf	puja	offrymau symbolaidd sy'n cael eu hoffrymu i dduwdodau gerbron yr allor
Mudiad Chipko	y mudiad amgylcheddol sy'n gwarchod coed yn India	Purusha	y Dyn Mawr yn un o'r mythau Hindŵaidd am y creu, y crewyd y byd ohono
Dalit	grŵp cymdeithasol y tu allan i'r System Cast	Radha	cymar Krishna
Dharma	cyfraith, dyletswydd, athrawiaeth, gwirionedd	Ramayana	testun cysegredig Hindŵaidd sy'n adrodd stori enwog Rama a Sita a ailadroddir yn ystod Diwali
Diwali	gŵyl goleuni Hindŵaidd boblogaidd, sy'n dathlu buddugoliaeth da dros ddrwg	aileni	mae Hindŵiaid yn credu mewn cylch tragwyddol o aileni ar gyfer popeth sy'n bodoli; y ddelfryd yw cael eich rhyddhau o'r cylch hwn
Durga	duwies Hindŵaidd sy'n cael ei chysylltu â brwydro	satyagraha	protest heddychlon
Ganesh	duw Hindŵaidd sy'n symud rhwystrau corfforol ac ysbrydol, mab Parvati a Shiva	Shiva	un o brif dduwiau Hindŵaeth
gopi	bugeiles wartheg	Ysbryd Goruchaf	Duw mewn synnwyr eithafol a haniaethol
ymgnawdoliad	personoli Duw ar ffurf gorfforol	Vedas	testunau cysegredig Hindŵaeth
Kali	duwies Hindŵaidd sy'n cael ei chysylltu â marwolaeth a thiroedd amlogi	Vishnu	un o brif dduwiau Hindŵaeth; mae ganddo ddeg avatar (ymgnawdoliad); mae dau ohonyn nhw, Rama a Krishna, yn cael eu darlunio yn y llyfr stori
karma	gweithred: mae gweithredoedd cadarnhaol (karma) a gweithredoedd negyddol (karma)		
Krishna	avatar poblogaidd o'r duw Vishnu		
Lakshmi	duwies Hindŵaidd sy'n cael ei chysylltu â chyfoeth a		

Ysgrifennu stori

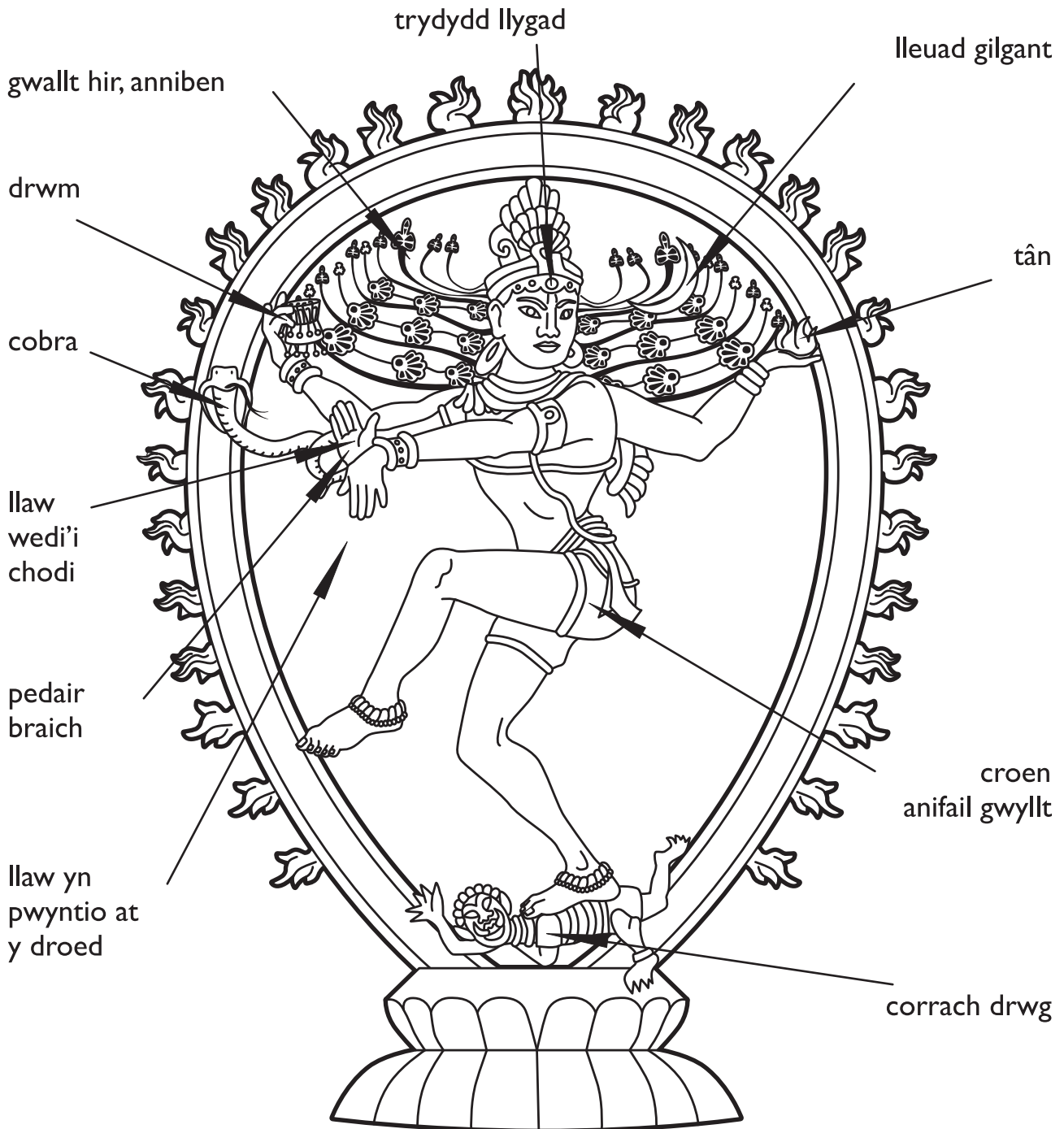
Dychmygwch eich bod wedi ymweld â mandir Hindwâidd gyda ffrind sy'n addoli yno. Ysgrifennwch stori am eich ymweliad, gan roi manylion am bob rhan welsech chi, a'r pethau oedd yno. Bydd y lluniau a'r disgrifiadau yma yn eich helpu.

<p>OM</p> <p>Fe welwch chi'r symbol sanctaidd am Dduw, wedi ei ysgrifennu mewn Sanskrit, y tu allan neu y tu mewn i'r mandir.</p> 	<p>rhesel esgidiau</p> <p>Fel arwydd o barch, mae esgidiau'r bobl yn cael eu gadael ar resel esgidiau wrth fynedfa'r mandir. Mae hyn yn cadw'r mandir yn lân, fel lle i addoli Duw.</p> 	<p>man ymolchi</p> <p>Mae dwylo glân ar gyfer addoli yn arwydd o barch.</p> 
<p>allorau</p> <p>Mae gwahanol fathau o allorau mewn mandir, pob un â gwahanol gerflun o dduw neu dduwies. Mae'r rhain yn cynrychioli Duw, yr Ysbryd Goruchaf.</p> 	<p>offrymau</p> <p>Pan fydd y bobl yn gweddïo wrth allor, fe fyddan nhw'n gadael offrwm o arian, reis, ffrwythau neu flodau yno.</p> 	<p>lamp arti</p> <p>Yn ystod seremoni puja, mae tân yn cael ei offrymu i Dduw. Yna, mae'r tân yn cael ei offrymu i'r holl bobl sydd yno.</p> 
<p>bhajans</p> <p>Caneuon addoli yw bhajans, sy'n cael eu canu yn y seremoni arti. Wrth ganu, mae'r bobl yn taro tablas (drymiau), a symbalau llaw, ac yn chwarae'r harmoniwm.</p> 	<p>prashad</p> <p>Mae'r bobl yn bwyta'r bwyd sydd wedi'i offrymu i Dduw, fel arwydd eu bod yn derbyn cariad a bendith Duw.</p> 	<p>ystafelloedd cyfarfod</p> <p>Mae'r mandir yn lle i bobl gwrdd â'i gilydd ar gyfer adloniant, ac mae'n lle i helpu pobl sydd mewn angen. Mae yno ystafelloedd i gynnal cyfarfodydd ac i addysgu.</p> 

Dysgu am Dduw

Fe fydd lluniau a cherfluniau o dduwiau a duwiesau'n atgoffa Hindwiaid o gymeriad Duw, a'r hyn mae Duw yn ei wneud yn y byd. Er enghraifft, fe all duw neu dduwies edrych yn garedig, yn gryf, neu'n ffyrnig. Mae'r duw neu'r dduwies bob amser yn cario, yn gwisgo, ac yn gwneud rhywbeth sy'n dangos i'r Hindwiaid rai o'r pethau y mae Duw yn eu gwneud yn y byd.

Dyma lun y duw Shiva fel Arglwydd y Ddawns. Beth ydych chi'n feddwl y mae'r llun yn ei ddysgu i Hindwiaid am gymeriad Duw, a'r hyn mae Duw yn ei wneud yn y byd?



Gwneud diva

Yn ystod Diwali, mae Hindŵiaid yn goleuo divas ac yn llenwi eu cartrefi â goleuni. Flynyddoedd yn ôl, lampau bach wedi'u gwneud o glai oedd y divas. Roedden nhw'n cael eu llenwi â ghee, ac roedd un neu fwy o wiciau cotwm ynddyn nhw i oleuo'n ddisglair. Erbyn heddiw, canhwyllau fydd yn cael eu defnyddio, ran amlaf.

Fe fydd arnoch chi angen

clai modelu

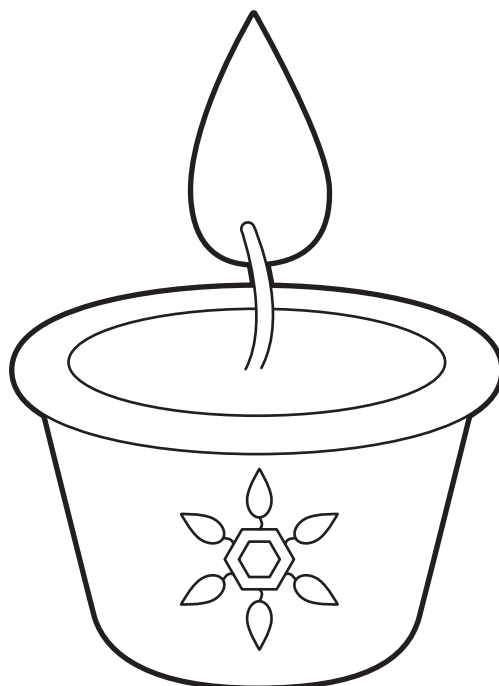
canhwyllau golau nos

offer trin clai

glud PVA

Beth i'w wneud

1. Rholiwch belen o glai, a'i ystwytho.
2. Siapiwch y clai fel dysgl wnaiff ddal un o'r canhwyllau golau nos. (Gwiriwch fod y gannwyll fach yn ffitio.) Gofalwch nad yw'r clai yn rhy denau mewn manau, neu fe fydd yn torri wrth sychu.
3. Addurnwch y clai â phatrwm rangoli syml.
4. Gadewch y diva i sychu'n hollol sych.
5. Paentiwch y diva, â glud PVA, i'w gwarchod a'i gwneud yn sgleiniog.
6. Rhowch y golau nos yn y diva a meddylwch ble a phryd y byddwch chi'n ei goleuo i gofio am stori'r Diwali. (Gofynnwch i oedolyn oleuo'r gannwyll i chi.)



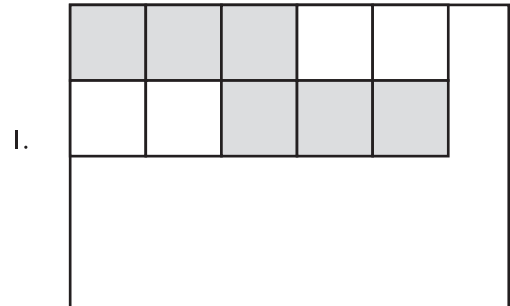
Gwneud tri-tetraflecsagon o batrymau rangoli

Bydd patrymau rangoli yn cael eu gwneud ar gyfer y Diwali. Yn aml, fe fyddan nhw'n cael eu gwneud ar y llawr, gan ddefnyddio blawd, gronynnau reis neu sialc lliw. Arwydd o groeso i ymwelwyr yn ystod y Diwali yw'r patrwm.

Gwnewch dri-tetraflecsagon gyda thri phatrwm rangoli gwahanol arno.

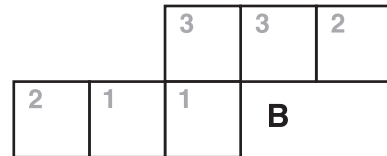
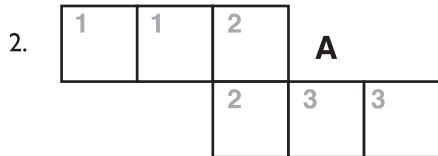
Fe fydd arnoch chi angen

- | | |
|------------------|------------|
| papur neu gerdyn | pren mesur |
| pensiliau | siswrn |
| tâp gludiog clir | |

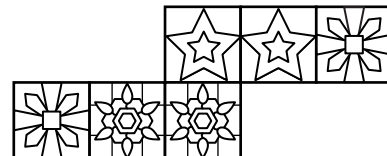
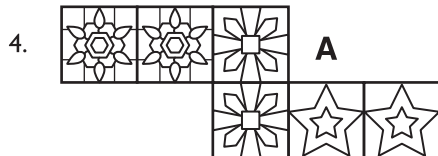


Beth i'w wneud

1. Marciwch ddarn o bapur neu gerdyn A4, fel bydd gennych chi ddwy res o sgwariau 5cm.
2. Torrwch allan y sgwariau fel mae'n dangos yma. Yn ysgafn iawn, rhifwch y sgwariau ar y tu blaen ac ar y cefn. (Bydd angen rhwbio'r rhifau allan wedyn pan fyddwch chi'n llunio'ch patrymau.)

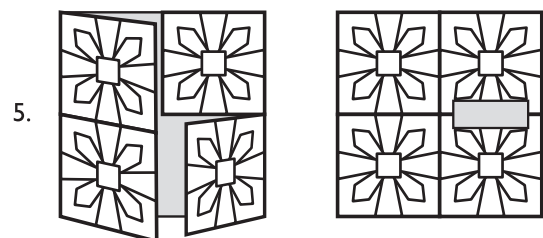


3. Dyluniwch dri phatrwm rangoli syml iawn i ffitio i bob un o'ch sgwariau 5cm. Dewiswch batrymau sy'n cyffwrdd ar ymyl y sgwariau.

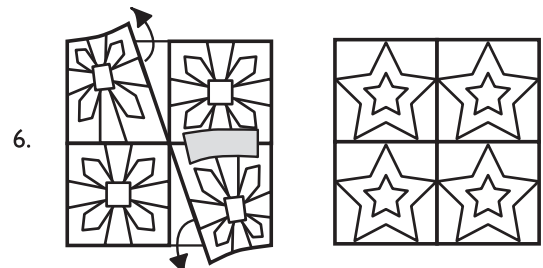


4. Tynnwch luniau'r patrymau yma ar eich sgwariau, gan ofalu bod y patrymau cywir yn y sgwariau cywir. (Fe fydd gennych chi ddau sgwâr patrwm 1 ar y tu blaen, a dau sgwâr patrwm 1 ar y cefn, ac ymlaen.)

5. Gyda'r ochr A yn eich wynebu, plygwch y sgwâr olaf ar y dde drosodd i ddangos patrwm 2. Plygwch y ddau sgwâr ar y chwith yn y top o dan y llall i ddangos patrwm 2. Rhowch ddarn o tâp clir lle mae'n dangos, i ddal y sgwariau gyda'i gilydd.



6. Nawr, gallwch weld y pedwar patrwm 2 ar un ochr, a'r pedwar patrwm 1 ar yr ochr arall. I weld patrwm 3, plygwch y sgwâr yn fertigol, a'i agor o'ch plygiad.



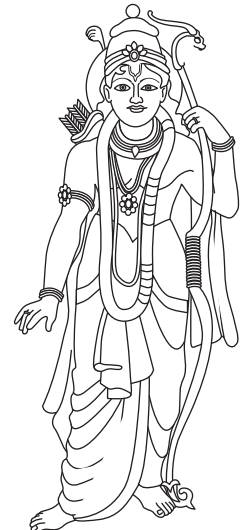
Ysgrifennu proffiliau cymeriad

1. Darllenwch stori Rama a Sita. (Efallai yr hoffech chi ddarllen fersiwn hirach, sy'n manylu ar eu holl anturiaethau.)
2. Meddyliwch am y cymeriadau sydd yn y stori:
 - y brenin
 - Rama
 - Bharata
 - Ravana
 - gwraig y brenin
 - Sita
 - Laksmana
 - Hanuman
3. Dewiswch ddau o'r cymeriadau yma ac ysgrifennwch broffil cymeriad iddyn nhw. Meddyliwch am beth maen nhw'n ei wneud, a beth mae hynny'n ei ddangos i ni am eu cymeriad.

Cymeriad: _____



Cymeriad: _____



Creu dawns

Mae Hindŵiaid yn ystyried dawnasio fel rhodd gan Dduw. Mae'n fwy nag adloniant. Mae'n dysgu storiâu'r duwiau a'r duwiesau, ond yn fwy na dim, mae'n ffordd o addoli Duw. Mae llawer o reolau a symudiadau dwylo arbennig mewn dawnasio Hindŵaidd, ac mae'n cymryd blynyddoedd i'w dysgu. Weithiau, mae'r dawnswyr yn gwisgo mygydau a gwisgoedd arbennig i ddangos pwy ydyn nhw yn y stori.

Mewn grŵp, crëwch eich dawns eich hun i ddarlunio stori.



1. Dewis stori

Yn gyntaf, dewiswch y stori yr hoffech chi ei chyflwyno.

2. Dewis cymeriadau

Lluniwch restr o'r cymeriadau sydd yn y stori. Mae'n bosib i'r rhain fod yn bobl neu'n anifeiliaid, neu'n unrhyw elfen bwysig arall, fel planhigion neu'r gwynt. Penderfynwch pwy fydd yn dawnasio rhan pob cymeriad.

3. Cynllunio'r stori

Meddyliwch am rediad y stori yn eich dawns. Rhannwch y stori'n wahanol olygfeydd i wneud hyn yn haws.

4. Arbrosi â symudiadau a cherddoriaeth

Arbrofwch â gwahanol symudiadau i ddarganfod y ffordd orau o gyflwyno'r stori. Gwrandewch ar wahanol fathau o gerddoriaeth, a dewiswch beth sy'n cyd-fynd yn dda â'ch stori chi. Ai cerddoriaeth dawel sy'n llifo fyddwch chi eisiau, neu rythmau sydyn, cryf a swllyd?

5. Gwneud gwisgoedd

Gall y gwisgoedd fod yn syml. Efallai mai dim ond darn o ddefnydd fyddwch chi ei angen, fel clogyn amdanoch chi dros eich gwisg ymarfer corff, a sgarff wedi'i lapio am eich pen, o bosib.

Ein dawns

Stori: _____

Cymeriadau: _____

Trefn y stori: _____

Ysgrifennu am lyfrau

Aeth Rajeev a Meena â'r Bhagavad Gita i'w ddangos i'r dosbarth fel eu llyfr arbennig. Mae'r llyfr yma'n arbennig ganddyn nhw am ei fod yn eu dysgu sut i addoli Duw.

1. Dewis llyfr

Enwch un llyfr oedd yn arbennig gan Rajeev and Meena.

2. Ysgrifennu am y llyfr

Enwch y prif gymeriadau ac ysgrifennwch yn gryno am gynnwys y llyfr.

3. Ysgrifennwch un peth y mae'r llyfr yma wedi'i ddysgu i Rajeev a Meena.

4. Dewis llyfr

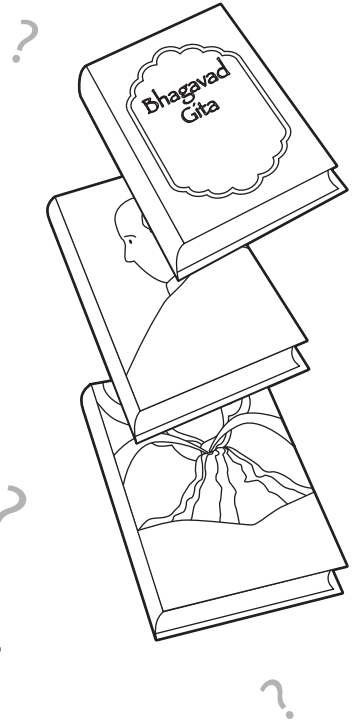
Enwch un llyfr sy'n arbennig gennych chi.

5. Ysgrifennu am y llyfr

Enwch y prif gymeriadau, ac ysgrifennwch yn gryno am gynnwys y llyfr.

6. Meddwl am rywbeth rydych chi wedi'i ddysgu o'r llyfr

Ysgrifennwch un peth y mae'r llyfr yma wedi'i ddysgu i chi. (Os mai ffuglen yw eich llyfr, efallai eich bod chi wedi dysgu rhywbeth am y ffordd mae'r cymeriadau'n ymddwyn.)



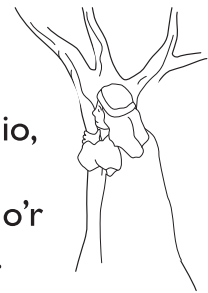
Llunio strïbed cartŵn

Gwarchod y coed

Roedd llawer o goed yn tyfu'n wyllt ym mynyddodd yr Himalays. Roedd y coed yn bwysig iawn i'r bobl leol. Fe fydden nhw'n llosgi'r hen ganghennau crin, er mwyn gallu coginio'u bwyd ac i gadw'u hunain yn gynnes yn y gaeaf oer. Fe fydden nhw'n dal rhai o'r adar a'r anifeiliaid fyddai'n byw yn y coed, i'w bwyta. Roedden nhw'n dibynnu ar y planhigion oedd yn tyfu yn y goedwig er mwyn cael bwyd.

Dros dri deg o flynyddoedd yn ôl, aeth cwmnïau mawr i'r goedwig a dechrau torri'r coed. Roedd y cwmnïau'n gwerthu'r coed ac yn cael llawer o arian amdanyn nhw. Doedden nhw ddim yn pryderu am y bobl leol, nac am y difrod roedden nhw'n ei wneud i'r amgylchedd, wrth dorri'r coed.

Yn 1973, penderfynodd grŵp o ferched lleol geisio rhwystro'r cwmnïau torri coed. Fe aethon nhw i'r man lle'r oedd y coed yn cael eu torri. Dewisodd pob un o'r merched un goeden, a'i chofleidio, ac aros yno. Roedden nhw'n gwrthod symud. Fe fyddai'n rhaid i'r contractwyr dorri'r gwragedd i lawr cyn y gallen nhw dorri rhagor o'r coed. Daeth y torri coed i ben, ac roedd y goedwig wedi ei harbed.



Lluniwch strïbed cartŵn yn seiliedig ar y stori yma.

Defnyddiwch y llinellau sy'n dilyn i gynllunio'ch cartŵn. Penderfynwch beth rydych chi am ei ddangos ym mhob un o fframiau'r cartŵn. Cynlluniwch y lluniau a'r geiriau. Pan fyddwch chi'n gwybod faint o fframiau fydd yn eich strïbed cartŵn, dechreuwch weithio ar ddalen lân o bapur.

Gwneud collage

Mae gan Hindwïaid barch mawr tuag at y byd. Mae llawer o Hindwïaid yn credu ei fod yn beth drwg niweidio neu ladd creaduriaid byw. Yn aml yn ein byd ni, rydyn ni'n lladd pryfed neu drychfilod heb feddwl am y peth. Archwiliwch un trychfilyn, a dathlwch pa mor hardd y mae wedi'i greu. Dysgwch ei barchu.

Fe fydd arnoch chi angen

lyfrau llyfrgell

dalen fawr o bapur

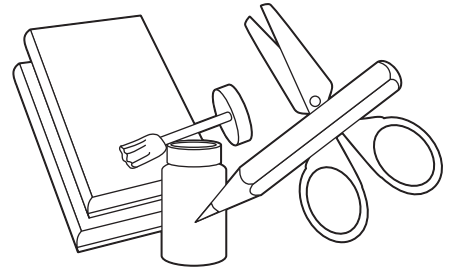
papur neu ddefnyddiau lliwgar

glud

cyfrifiadur

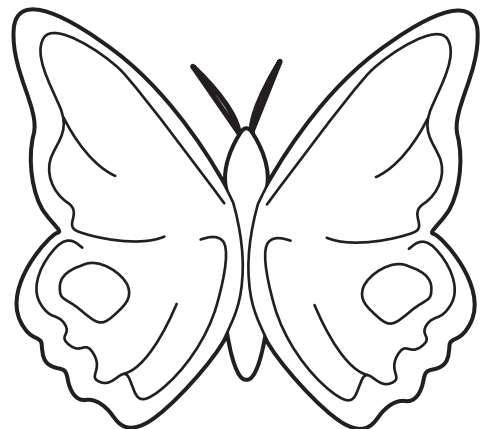
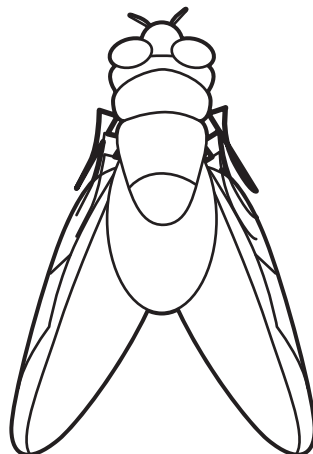
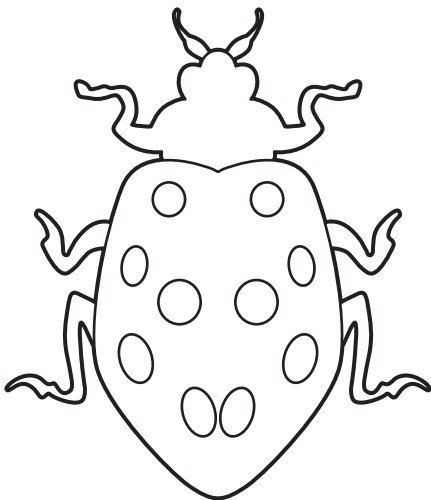
pensil

siswrn



Beth i'w wneud

1. Dewiswch un trychfilyn i'w astudio. Dysgwch gymaint ag sy'n bosib amdano o lyfrau llyfrgell neu oddi ar y rhyngwyd. Edrychwch ar ei siâp a'i liwiau. Sylwch ar ei harddwch.
2. Gwnewch amlinelliad mawr o'r trychfilyn. Dewiswch ddefnyddiau a phapurau o'r liwiau sy'n cyfateb i'w liwiau. (Os nad oes lliwiau yn union yr un fath ar gael, fe allech chi gymysgu'r lliwiau a phaentio papur eich hun.)
3. Torrwch neu rhwygwch y defnydd neu'r papur, a'i ludio tu mewn i'r amlinelliad.
4. Fe allech chi arddangos y collage gyda cherdd yn sôn am harddwch y trychfilyn, neu'n sôn pa mor bwysig yw'r trychfilyn yn ein hamgylchedd.



Ysgrifennu rheolau ar gyfer y byd

Mae Hindŵiaid yn credu bod Duw wedi creu'r bydysawd a phopeth sydd ynddo. Yn eu barn nhw, mae gan bopeth reolau penodol i'w dilyn er mwyn i'r byd weithio'n iawn. Heb y rheolau yma ym myd natur, mae Hindŵiaid yn credu y byddai'r byd yn mynd yn anhrefn llwyr.

Darllenwch y rheolau yma ar gyfer afonydd. Yna, ysgrifennwch ddwy set o reolau eich hunain. Fe allai un set fod ar gyfer creadur byw, a'r set arall yn set o reolau ar gyfer pobl. Darluniwch eich rheolau.

Rheolau ar gyfer afonydd

- llifo i lawr
- yn cyfuno â dŵr arall (e.e. glaw)
- darparu dŵr i'w yfed ac i ddyfrhau cnydau
- llifo yn y diwedd i'r môr



Rheolau ar gyfer pobl

Rheolau ar gyfer

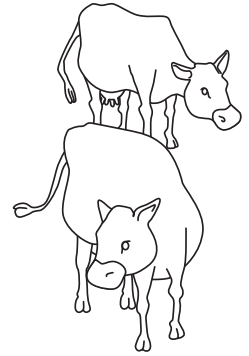
Trafodwch eich rheolau gyda ffrind.

Ysgrifennu cerdd

Mae gwartheg yn bwysig iawn i Hindwïaid, ac yn anifeiliaid arbennig ganddyn nhw. Maen nhw'n bwysig i Hindwïaid pan fyddan nhw'n addoli, o ran cynhyrchu bwyd, ffermio a chludo pethau. O lefrith y gwartheg y maen nhw'n cael y ghee i'w roi yn y lampau arti sy'n cael eu rhoi ar yr allorau. Ac mae'r llefrith yn fwyd iddyn nhw. Mae'r ychen yn aredig y tir ac yn tynnu cerbydau.

Ysgrifennwch gerdd yn canmol y gwartheg. Dewiswch un o'r tri awgrym yma, neu meddyliwch am eich syniad ei ch hun.

1. Dychmygwch eich bod yn fuwch neu'n ychen, ac ysgrifennwch gerdd am eich rhoddion i bobl.
2. Lluniwch acrostig. Ysgrifennwch air fel 'GWARTHEG' fesul llythyren i lawr eich tudalen a dewiswch air neu frawddeg i fynd gyda phob un o'r llythrennau.
3. Meddyliwch am eiriau neu frawddegau am wartheg, a'u hysgrifennu mewn siâp triongl. Defnyddiwch un gair ar y llinell gyntaf, dau air ar yr ail linell, tri ar y nesaf, ac ymlaen.



Fy ngherdd

Meddwl am eich bwyd

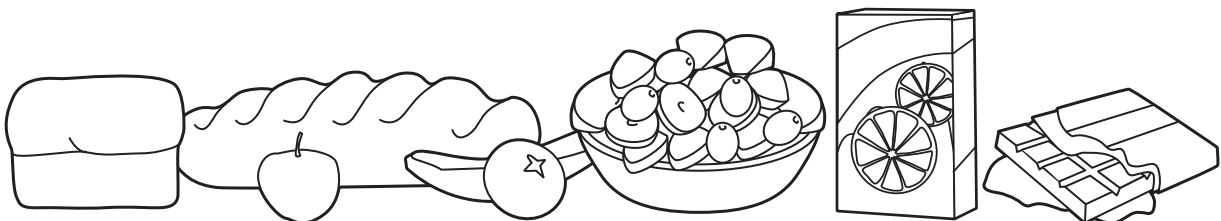
Mae llawer o Hindŵiaid yn credu bod y bwyd y byddwn ni'n ei fwyta yn effeithio ar ein cyrff ac ar ein meddyliau. Mae rhai bwydydd yn gwneud i ni deimlo'n farwaidd, yn swrth a diegni. Mae bwydydd eraill yn gwneud i ni deimlo'n rhy gynhyrfus a llawn cyffro, ac yn ei gwneud hi'n anodd i ni ganolbwyntio. Mae rhai bwydydd eraill sy'n gwneud i ni deimlo'n hapus ac yn iach, ac yn rhoi oes hir i ni.

Cadwch gofnod o'r holl fwyd rydych chi wedi'i fwyta am dri diwrnod. Ar ddiwedd y cyfnod, trafodwch hyn gyda ffrind. Pa mor iach yw eich diet? A yw yn eich helpu yn eich bywyd bob dydd?

Diwrnod 1

Diwrnod 2

Diwrnod 3



Llunio patrymau rangoli

Mae patrymau rangoli yn rhan bwysig o ddathliadau blwyddyn newydd gan Hindŵiaid. Yn aml, fe fyddan nhw'n cael eu llunio y tu allan i'r tŷ Mae'n arwydd o groeso i ymwelwyr, ac i'r dduwies Lakshmi. Mae Hindŵiaid yn credu bod Lakshmi yn ymweld â phob tŷ yn ystod y Diwali.

Ymchwil

Defnyddiwch y rhyngrwyd i ddysgu am batrymau rangoli. Chwiliwch trwy ddefnyddio geiriau allweddol fel 'rangoli pattern' ac 'images'. Edrychwch ar nifer o batrymau, i weld yr holl amrywiaeth sydd ar gael.

Dylunio

Drafftiochwch rai syniadau syml ar gyfer patrymau rangoli, gan ddefnyddio llinellau syth yn unig.

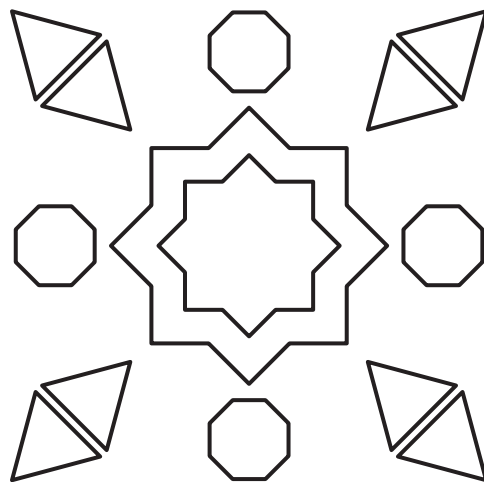
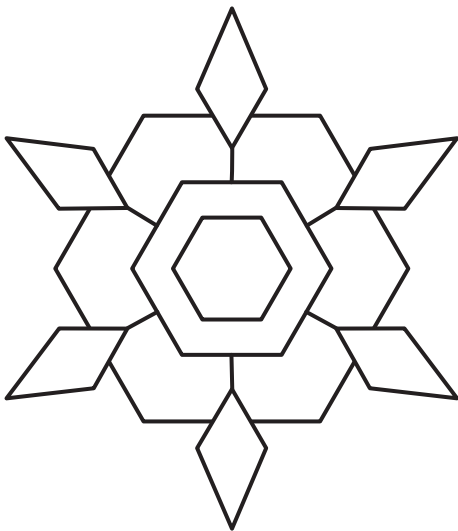
Llunio

Defnyddiwch raglen CAD (Computer Assisted Design) ar eich cyfrifiadur i lunio'r patrwm rangoli. Efallai y bydd yn rhaid i chi addasu rhywfaint ar eich dyluniad drafft.

Arbrofwch, trwy ddefnyddio'r offeryn cymesuredd wrth i chi ei lunio, i chi gael patrwm mwy cymhleth.

Gwneud

Gwnewch eich patrwm ar y llawr, y tu allan, gan ddefnyddio blawd neu reis, neu gwnewch lun eich patrwm ar balmart gan ddefnyddio sialc.



Crefyddau'r Byd Heddiw

Llawlyfr athrawon

Mae'r llawlyfr athrawon yn rhan o Gyfres Crefyddau'r Byd Heddiw, sy'n cynnwys saith llyfr stori ar gyfer plant 8 -11 mlwydd oed. Yn y gyfres mae'r disgyblion a'r athrawon yn cael eu gwahodd i ymuno â dau blentyn o'r enw Rhys a Sara sy'n dysgu mwy am eu ffrindiau o saith traddodiad crefyddol:

- Eglwys Anglicanaidd
- Bwdhaeth
- Eglwys Unionged Ddwyreiniol
- Hindŵaeth
- Islam
- Iddewiaeth
- Sikhiaeth

Mae'r llawlyfr athrawon yn rhoi:

- gwybodaeth gefndirol gynhwysfawr am y saith traddodiad crefyddol
- gweithgareddau dosbarth
- taflenni gwaith y mae'n bosib eu llungopïo
- rhestr geiriau allweddol

