



TRÚARBRÖGÐ MANNKYNS

Sigurður Ingi Ásgeirsson

HINDÚATRÚ

– GUÐ Í MÖRGUM MYNDUM

Kennara

Kennaraefni með kennslubókinni
Hindúatrú – Guð í mörgum myndum

© 2005 Sigurður Ingi Ásgeirsson
Ritstjóri: Ingólfur Steinsson

Öll réttindi áskilin
1. útgáfa
NÁMSGAGNASTOFNUN
Reykjavík

Umbrot og útlit: Námsgagnastofnun

Vefefni

Efnisyfirlit

Inngangur	4
1 Lífssýn hindúa	6
2 Rætur trúarinnar	8
Að búa til rakhi	9
3 Helgirit	10
4 Brahman	12
5 Guðlegir sendiboðar	14
Ramayana	15
6 Proski sálarinnar	17
7 Leiðir að markinu	18
8 Fjölskyldulíf	19
9 Musteri	20
10 Pílagrímsferðir	21
11 Hátíðir	22
Rangoli-munstur	22–38
Ítarefni um holi	39
12 Útbreiðsla trúarinnar	40
Krossapróf og svör	41–49
Heimildavinna	50
Heimildir fyrir nemendur um hindúatrú	51–54
Heimildir fyrir kennarann	55
Krossgáta og lausnir	56–57
Hugtök og lausnir	58–59

Inngangur

Kennslubókin *Hindúatrú – Guð í mörgum myndum* er einkum ætluð til trúarbragðafræðslu á miðstigi grunnskóla. Samkvæmt aðalnámskrá er nemendum ætlað að kynnst völdum þáttum úr hindúasið, m.a. helgistöðum, táknum, hátíðum og siðum en einnig að temja sér umburðarlyndi og virðingu fyrir rétti manna til mismunandi trúar- og lífsskoðana.

Við þessa markmiðslýsingu vil ég bæta tveimur markmiðum sem voru höfð í huga við samningu náms- og kennaraefnis.

1. Nemendur kynnist siðaboðskap hindúatrúar.
2. Nemendur velti fyrir sér ýmsum siðferðilegum spurningum og taki siðferðilega afstöðu.

Trúarbrögð mannkyns

Þetta námsefni er hluti af flokknum *Trúarbrögð mannkyns* sem Námsgagnastofnun gefur út. Þegar er komið út:

Islam – að lúta vilja Guðs. Kennslubók ásamt kennarefni á vef.

Búddhatrú – leiðin til nirvana. Kennslubók ásamt kennaraefni á vef.

Hindúatrú – Guð í mörgum myndum. Kennslubók.

Kennslubók um gyðingdóm er væntanleg í byrjun árs 2006.

Hverri kennslubók fylgir fræðslumynd um sama efni sem ætlað er að styðja námsbókina og krydda námið. Í þessum leiðbeiningum er vísað í myndband um hindúatrú þar sem við á.

Heimildavinna

Í kaflanum *Heimildavinna* eru verkefni sem æskilegt er að nemendur spreyti sig á. Þar er einnig útskýrt hvernig haga megi skipulagningu vinnunnar.

Vinnublöð

Aftast í kennaraefninu eru nokkur vinnublöð sem hægt er að prenta og fjölfalda að vild. Um er að ræða krossgátu og orðapraut, aukaefni fyrir krakka sem eru fljótir að klára sína vinnu.

Námsmat

Hverjum kafla fylgir *krossapróf*, sem leggja má fyrir nemendur eftir að farið hefur verið yfir viðkomandi kafla. Tilgangurinn með þessum prófum er að athuga hvort nemendur

hafi tileinkað sér helstu hugtök og þekkingaratriði kaflans. Kannanirnar geta gefið kennaranum nokkra vísbendingu um hvernig nemendum sækist námið.

Það er mikill kostur við krossapróf af þessu tagi að nemendur eru fljótir að ljúka við prófið, það ætti ekki að taka þá meira en fimm mínútur, og einnig er fljótlegt fyrir kennarann að meta niðurstöðurnar. Svör við prófspurningunum fylgja.

Ekki eru krossaprófin hugsuð sem eina námsmatið. Þar er aðeins verið að kanna hvort nemendur hafi tileinkað sér ákveðin þekkingaratriði en ekkert mat lagt á félags- eða siðferðisþroska, sem hlýtur að teljast mikilvægur þáttur í öllu námi, ekki síst í trúarbragðafræðslunni.

Eins og getið var um hér að framan er mælt með því að nemendur vinni heimildavinnu út frá efni bókarinnar annaðhvort hver fyrir sig eða í hópi. Þessa vinnu mætti einnig leggja til grundvallar við námsmatið.

Þátttaka nemenda í umræðum ætti sömuleiðis að vera hluti af námsmatinu.

Ég tel þarft að kennarinn skrifi auk þess stutta umsögn þar sem hann leggur mat á félags- og siðferðisþroska hvers nemanda.

Vonandi finnur kennarinn hér hugmyndir sem hann getur nýtt sér við skipulagningu og framsetningu námsefnisins en hann er að sjálfsögðu á engan hátt bundinn af því sem hér er stungið upp á.

1 LÍFSSÝN HINDÚA bls. 5–6

Um kaflann

Þessi kafli er hugsaður sem inngangur að námsbókinni. Orðið *dharma* er þýtt í textanum sem *lög* en það hefur einnig verið þýtt sem *sannleikur*, *réttsýni*, *lög*, *réttlæti* og *skylda*. Orðið kemur úr sanskrít og bókstafleg þýðing þess er að *viðhalda*. Margir hindúar nota orðið í merkingunni trú, trúarbrögð, sbr. *hindu dharma*.

Til umhugsunar

Í upphafi er ágætt að kanna hvað nemendur vita um hindúatrú og hindúa. Hefja má umræðuna með því að skrifa orðin hindúatrú og hindúar á töfluna. Síðan getur kennarinn spurt nemendur, skrifað útdrátt úr svörum þeirra á töfluna og látið standa í tímum:

Hvað dettur ykkur í hug þegar ég nefni orðið hindúatrú?
Hvað vitið þið um hindúatrú?
Þekkið þið einhvern sem er hindúatrúar?
Vitið þið hvað felst í því að vera hindúi?

Frekari spurningar: Hindúar líta svo á að allt líf sé heilagt. Eruð þið sammála þeirri hugsun? Hvaða afleiðingar getur það haft ef slík hugmynd er tekin bókstaflega?

Mahatma Gandhí varð þekktur um allan heim fyrir að vera í forystu í sjálfstæðisbaráttu Indverja. Baráttuaðferðin sem hann notaði gegn bresku yfirstjórninni á Indlandi var nýstárleg. Hann neitaði að hlýða þeim lögum yfirvalda sem hann taldi óréttlát og fékk aðra í lið með sér til að gera slíkt hið sama. Samtímis lagði hann mikla áherslu á að andófið yrði að eiga sér stað án ofbeldis, „því allt líf er heilagt“. Hvað finnst ykkur um þessa aðferð hans? Er í lagi að neita að hlýða lögum landsins ef manni finnst þau vera óréttlát? Haldið þið að aðferð Gandhís mundi bera árangur í nútíma samfélagi?

Verkefni

Finnið Indland á landakorti. Athugið hvaða lönd liggja að Indlandi. Finnið Ganges og Varanasi, helgasta stað trúarinnar. Finnið einnig fljótið Indus þar sem rætur trúarinnar er að finna. Í hvaða landi er þessi á í dag? (Svar: Pakistan)

Kennari fær börnin til að safna myndum eða frásögnum um hindúatrú, t.d. úr dagblöðum og tímaritum, annaðhvort með því að klippa myndirnar úr blöðunum eða teikna eftir þeim. Hvert barn segir bekknum frá sinni mynd og síðan eru myndirnar límdar á stórt veggspjald um trúna sem hengt er upp í kennslustofunni.

Ítarefni

Kvikmyndir

Gandhi. Óskarsverðlaunamynd Richards Attenborough um Gandhí.

Hindúatrú, 20 mínútna myndband, sem Námsgagnastofnun gaf út árið 2004. Myndin er almenn kynning á trúnni og fjallar um sömu atriði og tekin eru fyrir í kennslubókinni. Leiðarvísir til kennarans fylgir með myndinni. Þar eru spurningar úr efni myndarinnar og hugmyndir að verkefnum.

Af Netinu

http://www.namsgagnastofnun.is/verdenrundt/9_indien/Arbejde/opgaver_digt.html

Prýðilegt kennsluefni á vefnum sem byggt er á þýddu ljóði um Gandhí.

<http://www.hindukids.com>

Vefur á ensku, fyrir ung börn, um hindúatrú. Margar undirsíður um ýmis atriði innan trúarinnar. Flestar síðurnar eru með skemmtilegar hreyfimyndir.

2 RÆTUR TRÚARINNAR bls. 7

Um kaflann

Þessi stutti kafli fjallar um siðmenninguna við ána Indus en þangað telja menn að rekja megi fyrstu ummerki hindúatrúar. Margir fræðimenn líta þó svo á að hin raunverulega hindúatrú hafi ekki orðið til fyrr en miklu seinna, eftir að tíma hinna vedísku trúarbragða lauk. En til að flækja ekki málin um of er ekki farið út í þá sálma hér. Í myndatexta er minnst á eina af hátíðum hindúa, Raksha Bandhan.

Til umhugsunar

Á hátíð hindúa sem heitir Raksha Bandhan (mynd á bls. 7) bindur systir fallett arm-band um úlnlið bróður síns og biður fyrir honum. Í staðinn gefur bróðirinn henni gjöf og lofar að vernda hana og styðja í lífinu. Hvað finnst ykkur um þennan sið? Gætuð þið ímyndað ykkur að slíkur siður yrði tekinn upp hér á landi?

Verkefni

Hægt er að kenna börnunum að búa til *rakhi*. Á næstu blaðsíðu er sýnt hvernig farið er að. Bókin *Vinabönd, fléttuð, snúin, hnýtt og skreytt* eftir Moira Butterfield, sem Skjaldborg gaf út árið 1995, gæti líka komið að góðum notum en þar er sýnt hvernig hægt er að föndra vinabönd í öllum regnbogans litum.

Ítarefni

Af Netinu

<http://www.harappa.com/har/har0.html>

Indusmenningin, sínar myndir.

Að búa til rakhi



Rakhi er fallega skreyttur silkiþráður.
Armbandið er oft skreytt með perlum.



Efni sem þarf til að búa til rakhi

1. Silkiþræðir í ýmsum litum
2. Bómullarþráður
3. Perlur
4. Skæri
5. Lím
6. Tannbursti með hörðum broddum

Taktu handfylli af silkiþráðum, í mörgum litum ef þú ætlar að búa til litríkan rakhi. Rauður og gulur eru mest notaðir, því þeir eru álitnir vera til heilla. Það getur líka verið fallett að nota nokkra gullþræði. Þræðirnir eiga að vera um það bil 20 cm að lengd.



Brjóttu þræðina í tvennt. Notaðu bómullarþráðinn til að hnýta hnút á vöndulinn um einn fjórða frá brotinu. Klipptu í sundur lykkjurnar á samanbrotnu þráðunum og dreifðu úr endunum með burstu. Með því að burstu þá oft verða endarnir mjúkir.



Skiptu lengri hluta þráðarins í tvo hluta og fléttaðu sinn í hvoru lagi eftir smekk. Hnýttu endana með bómullarþræðinum og aðskildu þá. Þessir tveir þræðir verða notaðir til að binda með.



Skreyttu síðan með perlum. Einnig er hægt að líma annað skraut á armbandið, eins og glitrandi pappír. Fallett er að flétta nokkra gullþræði utan um og líma þá fasta.
(Heimild: <http://www.raksha-bandhan.com>)

3 HELGIRIT bls. 8–14

Um kaflann

Þetta er nokkuð langur kafli og þarf líklega tvær kennslustundir til að ljúka við hann. Undirkaflinn um stéttakerfi hindúa er hafður hér því kerfið byggist á ritningarversum úr helgiritunum.

Til umhugsunar

Gullna reglan Hvað felst í þessum orðum úr Mahabharata: *Gjörið ekki öðrum það sem þér viljið eigi að aðrir gjöri yður. Þetta er kjarninn í lögmálinu* (bls. 13).

Hvað getum við lært af þessu? Hljóma þessi orð ef til vill kunnuglega? Hafa nemendur heyrt eitthvað svipað úr helgiritum annarra trúarbragða? Mörg barnanna þekkja eflaust orð Jesú Krists: *Allt sem þér viljið, að aðrir menn gjöri yður, það skuluð þér og þeim gjöra. Þetta er lögmálið og spámennirnir* (Matt. 7:12). Einnig þessa setningu úr Gamla testamentinu: *Þú skalt elska náunga þinn eins og sjálfan þig* (Lev. 17:18). Sú hugsun sem fram kemur í þessum orðum er kölluð gullna reglan. Hana er að finna í helgiritum allra trúarbragða mannkyns og er kjarninn í þeim öllum. Öll trúarbrögð boða kærleik til allra manna. Hvers vegna ætli sé þá ekki meira um kærleik meðal fólks í heiminum? Stundum heyja menn jafnvel styrjaldir í nafni trúarbragða. Hvernig ætli standi á því? Getur verið að það sé manninum að kenna og breyskleika hans fremur en trúarbrögðunum? Til umræðu.

Nemendur hugleiði þessi orð Krishna úr helgiritinu Bhagavad Gíta: *Yður ber að gera skyldu yðar. En þér hafið engan rétt til að njóta ávaxtanna af verkum yðar. Hver sem árangurinn af verkum yðar kann að verða, lítið ekki svo á að hann sé yður að þakka og forðist aldrei að gera skyldu yðar.*

Til nemenda: Hvað er Krishna að boða með þessum orðum? Eruð þið sammála honum? Hver er skylda okkar? Getið þið tekið dæmi úr ykkar daglega lífi um að gera skyldu sína án þess að njóta ávaxtanna af því? (T.d. að koma þeim til hjálpar sem verða fyrir einelti, án þess að velta því fyrir sér hvort manni verði hrósað eða þakkað fyrir það. Að hjálpa öðrum á óeigingjarnan hátt, í kyrrþey). Stundum safna krakkar peningum fyrir góð málefni og síðan er birt mynd af þeim í blöðunum þar sem sagt er frá þessu góðverki. Er rétt að gera það?

Verkefni

Ein af aðalsögunum í Rigveda er sagan um stormguðinn Indra og drekann Vritra, guð skýjanna.

INDRA BERST VIÐ DREKA

Drekinn Vritra stal öllu vatni jarðarinnar til eigin nota. Indra barðist við drekann til að ná aftur hinu lífgefandi vatni. Eftir að þeir höfðu barist lengi og af mikilli heift tókst Indra loks að sigra drekann. Þá losnuðu vötnin úr fjötrum sínum og veittu landinu nýtt líf.

Þessi stutta saga er yfirleitt útskýrð þannig að Indra tákni storminn, drekinn skýin og vötnin monsúnrigningarnar. Hér þarf kannski að útskýra fyrir börnunum hvað monsúnrigning er. Hvernig lýsir sagan komu monsúnregnsins? Af hverju ætli aríarnir hafi litið svo á að vindarnir sem fluttu monsúnregnið væru uppspretta lífsins? Skrifið nokkrar setningar um þetta efni.

Hægt er að láta nokkra nemendur búa til stuttan leikþátt um eftirfarandi efni og leika fyrir bekkinn: Þeir ímynda sér ungt barn í fjölskyldu stéttleysingja (paría). Skrifa samtál sem barnið á við foreldra sína um það hvers vegna það má ekki fara í sama skóla og önnur börn eða sækja vatn í sama brunn og aðrir. Barnið spyr foreldra sína hvers vegna það eigi að setta sig við svo mikið óréttlæti. Nemendur geta myndskreytt leikþáttinn.

Ítarefni

Í kvikmyndinni *Gandhi* er áhrifamikið atriði um stéttafordóma. Gandhí rekur *ashram*, andlegt fræðasetur þar sem allir meðlimirnir eiga að skiptast á að sjá um að halda staðnum hreinum. Eiginkona hans neitar að hreinsa kamrana og segir að það sé í verkahring hinna „óhreinu“, (stéttleysingjanna). En Gandhí stendur fast á sinni skoðun og sýnir þar með andúð sína á stéttafordómum, enda varð hann þekktur fyrir að berjast fyrir réttindum hinna útskúfuðu. Hann gaf þeim nafnið *harajans* sem þýðir börn Guðs. Myndin er fánleg bæði á myndbandi og DVD.

4 BRAHMAN bls. 15–18

Um kaflann

Kaflinn fjallar um *Brahman*, alheimsandann, og ýmsa guði og gyðjur sem hindúar trúa að endurspegli vissa eiginleika hans. Í kennslubókinni var farin sú leið að sleppa því að minnst á guðinn *Brahma* sem var talsvert áberandi guð áður fyrr en er lítið tilbeðinn í dag. Tilbeiðsla *Shíva* og *Vishnú* hefur rutt honum úr vegi. Eins og nafnið bendir til var *Brahma* persónugervingur hins formlausa *Brahman*, skaparans. Stundum er talað um hinn þríeina guð: *Brahma*, skaparann, *Vishnú*, sem viðheldur sköpunarverkinu og *Shíva*, tortímanda þess. Þar sem aðeins er um almenna kynningu á hindúatrú að ræða er líklega ekki þörf á því að fara út í svo nákvæmar skilgreiningar. Í ramma er sagt frá helsta tákni hindúa, ám-tákninu. Sökum plássleysis er ekki minnst á annað þekkt trúartákn hindúa, svastikuna en því bregður fyrir í fræðslumyndinni *Hindúatrú*, sem gefin er út samhliða kennslubókinni.

Til umhugsunar

Kannist þið við einhverja sögu úr helgiritum annarra trúarbragða sem minnir á söguna *Vishnú kemur til hjálpar* á bls. 18 í kennslubókinni? (Vatnsflóðið í Gamla testamentinu. Fyrsta Mósebók 7:6). Hvað er líkt með þessum tveimur sögum? (Margt í þessum sögum hljómar svipað: Guð ákveður að eyða heiminum. Manú og Nói hljóta náð fyrir augum Guðs sem varar þá við flóðinu. Hann segir þeim að byggja skip til að forðast flóðið. Skip bæði Manú og Nóa stranda á háu fjalli).

Hafið þið nokkurn tíma lent í sjávarháska? Hvernig leið ykkur? Hvað munduð þið gera ef einhver vinur ykkar eða ættingi missti allar eigur sínar í flóði? En ef einhver sem þið þekkið ekki neitt og sem á heima í fjarlægri heimsálfu missti foreldra sína og allar eigur sínar á þann hátt? Þekkið þið einhvern eða hafið þið heyrt um einhvern sem hefur lent í slíku? Komuð þið honum til hjálpar? Hvað er hægt að gera til að hjálpa honum?

Í sögunni um Manú og fiskinn er söguminni sem kemur fyrir í ýmsum sögum: Góð-hjörtuð persóna kemur einhverjum til hjálpar sem á í miklum erfiðleikum. Það kemur svo í ljós að sá sem hann hjálpaði er máttugri en leit út fyrir í fyrstu. Að launum fyrir góðverkið hlýtur hann aðstoð frá þeim sem hann aumkaði sig yfir. Munið þið eftir íslenskri þjóðsögu sem hefur slíkt söguminni? (Þjóðsagan *Karlssonur, Lítill, Trítill og fuglarnir*).

Hvað er líkt með þessum tveimur sögum? Í báðum sögunum kemur aðalsöguhetjan þeim sem á bág til hjálpar, Manú hjálpar fiskinum og karlssonur hjálpar fuglunum og litlu körlunum. *Vishnú*, sem var fiskur í dulargervi, launar Manú fyrir hjálpina með því að koma honum til aðstoðar á hættustundu. Á sama hátt koma fuglarnir og karlarnir karlssyni til hjálpar þegar hann þarf að leysa þrautir skessunnar.

Haldið þið að þeir sem eru góðir við aðra fái það launað á einhvern hátt? Ám-táknið er helsta tákn hindúatrúar. Hvaða önnur trúartákn þekkið þið?

Verkefni

Teiknið myndir af ýmsum trúartáknum. Skrifðu stuttan skýringartexta við hvert tákn. Hvaða guð eða gyðja sem sagt er frá í þessum kafla þótti ykkur áhugaverðust? Útskýrið hvers vegna.

Ítarefni

Af Netinu

http://www.crowcollection.org/site/PageServer?pagename=edu_schteach_hindu

Myndir af guðalíkneskjum. Fræðsla um menningu og trúarbrögð í Austurlöndum fjær.

Kvikmynd

Í myndinni um Gandhí er atriði þar sem hann segir blaðamanni frá upplestri úr helgiritum í hindúamusterinu í þorpinu sem hann ólst upp í. Þar var lesið jafnt úr Bhagavad Gíta, helgiriti hindúa og Kóraninum, helgiriti múslima. Ekki skipti máli úr hvaða helgiriti var lesið. Guð er sá sami í öllum trúarbrögðum. Þetta lýsir vel hugmynd margra hindúa um Guð. Á eftir sýningu atriðisins er hægt að hafa umræður um þetta. Er sami guð í öllum trúarbrögðum eða eru þetta mismunandi guðir?

5 GUÐLEGIR SENDIBOÐAR bls. 19–21

Um kaflann

Hér er sagt frá *avatörunum Krishna* og *Rama* sem hindúar trúa að séu holdtekjur guðsins *Vishnú*.

Til umhugsunar (fyrir nemendur)

Í kaflanum um *Krishna* er sagt frá vondum konungi sem lét varpa foreldrum hans í fangelsi og reyndi að drepa öll börnin þeirra vegna þess að því hafði verið spáð að eitt þeirra mundi steypa Kamsa af stóli. Minnir þessi frásögn ykkur á svipaða frásögn úr öðrum trúarbrögðum? Hvaða saga er það? (Sagan í Nýja testamentinu um Heródes sem lét myrða öll sveinbörn í Betlehem í tilraun sinni til að deyða Jesúbarnið. Matt. 2:13 og 2:16). Berið saman þessar tvær sögur.

Sagan um *Rama* og *Sítu* (sjá næstu síðu) fjallar meðal annars um það að standa við orð sín, að vera trúr því sem maður hefur lofað. Getið þið nefnt dæmi um þetta í sögunni?

Stundum er erfitt að efna loforð. Hafið þið einhvern tíma gefið loforð sem þið hafið átt erfitt með að standa við? Verður maður alltaf að standa við loforð sín?

Eitt af því sem einkennir góðan vin er að maður getur treyst honum. Eigið þið góðan vin eða vini sem þið treystið? Af hverju treystið þið þessum vini? Hvað væruð þið reiðubúin að gera fyrir besta vin ykkar? Eruð þið viss um að þið gætuð staðið við það? Af hverju svíkur fólk stundum það sem það lofar?

Verkefni

Segðu börnunum söguna *Ramyana* (sjá næstu síðu) eða láttu þau lesa hana sjálf. Hver nemandi teiknar eina mynd úr sögunni. Síðan er myndunum safnað saman og nemendur gera myndasögu úr þeim með aðstoð kennarans. Myndirnar eru límðar á stórt veggspjald sem hengt er upp í kennslustofunni með texta undir hverri mynd.

Nemendur teikna mynd af besta vini sínum.

Ítarefni

Af Netinu

www.askasia.org Myndasaga um Ramayana.

Ramayana

Stutt endursögn

Þegar Dasharatha konungur í Ayodha á Norður-Indlandi lætur af völdum fyrir aldurs sakir velur hann elsta son sinn Rama sem arftaka sinn. En ein af þremur eiginkonum hans, Kaikeyi, er ekki sátt við þetta val og krefst þess að konungurinn krýni frekar son hennar, sem heitir Bharata og reki Rama í útlegð. Dasharatha er í vanda staddur. Mörgum árum áður hafði hann heitið konunni sinni að hann mundi uppfylla hvaða tvær óskir sem hún bæði hann um. Nú neyðist hann til að efna þetta loforð. Hann setur Bharata í hásætið og gefur út tilskipun um að Rama eigi að fara í útlegð í fjórtán ár. Rama hlýðir föður sínum strax og yfirgefur fæðingarborg sína, Ayodha.

Síta, eiginkona Rama og Laksmana, bróðir hans, bjóðast til að fara með honum í útlegðina. Rama ráðleggur konunni sinni að dvelja áfram í konungsríkinu, því hann veit að þeirra bíður mjög erfitt líf úti í skógi, fjarri mannabyggðum. En Síta kýs frekar að vera hjá eiginmanni sínum og segir: „Herra minn og drottinn, kona deilir örlögum með manni sínum. Þess vegna hef ég verið útlæg ger í Dandaka-skógi engu síður en þú. Haldir þú þangað mun ég ganga á undan þér og troða á þyrnum og þistlum svo að gatan verði greið fyrir þig.“ Það verður því úr að hún og bróðir Rama fara með honum í útlegðina.

Bharata sér eftir því að hafa rænt bróður sinn konungstigninni. Hann fer út í skógin og hefur upp á honum. Hann biður Rama að snúa aftur til Ayodha og taka við konungsríkinu en Rama segir honum að það geti ekki orðið. Hann hafi lofað því að fara í útlegð í fjórtán ár og hann geti ekki gengið á bak orða sinna. Bharata sættist þá á að stjórna ríkinu í fjarveru hans og heitir því að hann muni láta af völdum þegar Rama kemur til baka úr útlegðinni. Við svo búið hverfur Bharata aftur heim í konungsríkið.

Í skóginum hittir Rama nornina Surpanakha. Hún verður ástfanginn af Rama og reynir að tæla hann til ásta. En Rama lætur ekki freistast. Nornin fyllist þá mikilli öfund í garð Sítu og reynir að koma henni fyrir kattarnef. En henni tekst það ekki og Laksmana, bróðir Rama, hrekur hana úr skóginum. Surpanakha heldur þá á fund bróður síns, Ravana, sem ríkir í konungsríkinu Lanka. Almennt er talið að hér sé átt við eyjuna Sri Lanka, sem er undan suðurströnd Indlands. Ravana er ógurlegur þurs, með tíu höfuð. Hann notar ógnarkraft sinn til að kúga fólkið á eyjunni.

Surpanakha upphugsar ráð til að ná sér niðri á Rama og Sítu. Hún segir bróður sínum frá því hve undurfögur Síta sé. Hann verður bálskotinn í henni og vill eignast hana fyrir konu. Hann yfirgefur eyjuna og heldur til skógarins, dulbúinn sem förumunkur. Með brögðum tekst honum að ræna Sítu og fara með hana til Lanka. Ravana biður hana að giftast sér en hún neitar því og heldur tryggð við Rama.

Rama og Laksmana vita ekki hvar Síta er niðurkomin. Apaguðinn Hanuman kemur þeim til hjálpar og býðst til að aðstoða þá við að finna hana. Rama þiggur boð hans og lætur hann hafa hringinn sinn til sannindamerkis. Hann á að láta Sítu hafa hringinn. Þá veit hún að Rama hefur sent hann.

Hanuman hefur sig á loft og stekkur frá Indlandi til eyjunnar Lanka. Þar nær hann fundi Sítu og færir henni hringinn. Það glaðnar yfir Sítu. Nú eygir hún von um að sleppa frá eyjunni.

Hanuman lætur Rama vita af því hvar Síta er niðurkomin. Rama lætur þá byggja mikla brú yfir sundið til eyjarinnar. Heldur hann síðan yfir hana með bróður sínum og her manna. Þá slær í mikinn bardaga milli herja Rama og Ravana. Eftir mikil átök vinnur Rama stríðið og drepur þursinn.

Þegar útleigðinni er lokið heldur Rama ásamt Sítu og Laksmana bróður sínum til Ayodhya. Mikil fagnaðarlæti brjótast út meðal íbúanna þegar þau snúa aftur til borgarinnar. Rama tekur við stjórnartaumunum úr hendi bróður síns, Bharata. Hann ríkir vel og lengi með sína ástkæru og trúföstu eiginkonu, Sítu, sér við hlið.

6 ÞROSKI SÁLARINNAR bls. 22–23

Um kaflann

Í kaflanum er fjallað um hugmyndir hindúa um þróun sálarinnar. Hugtökin *atman*, *sam-sara*, *karma* og *moksha* eru útskýrð.

Til umhugsunar

Þið þekkið eflaust orðtakið: Hver er sinnar gæfu smiður. Hvernig skiljið þið þetta orðtak? (Hamingja okkar byggist að verulegu leyti á athöfnum okkar, hvort við breytum rétt eða rangt í lífinu).

Hvernig haldið þið að hindúi mundi útskýra orðtakið? (Hann mundi ef til vill orða það þannig að ef maður breyti rétt þá hafi það áhrif á karma manns. Með því að lifa dyggðugu lífi eyði maður slæmu karma úr fyrri jarðvistum).

Hver heldur þú að sé tilgangurinn með lífinu? (Hér er ágætt að ræða við nemendur um hvort tilgangur lífsins sé aðeins að mennta sig og afla peninga, eða hvort lífið hafi einhvern æðri tilgang. Til dæmis að láta gott af sér leiða, bæta hag annarra og þjóna mannkyninu eða guði. Að nemendur velti fyrir sér hver séu hin sönnu gildi lífsins).

Verkefni

Veltið fyrir ykkur einhverju óvæntu, góðu eða slæmu, sem kom fyrir nýlega. Haldið þið að það hafi verið tilviljun eða ekki? Gefum okkur að þið trúið því að athafnir ykkar í fyrri tilvist hafi orsakað að þetta kom fyrir ykkur. Hvernig munduð þið þá útskýra það sem kom fyrir ykkur? Skrifið nokkrar setningar um þetta.

Ef það er rétt að fólk beri sjálft ábyrgð á sinni eigin framtíð, hvernig væri þá skynsamlegast að haga sér? Svarið þessu skriflega með nokkrum setningum.

7 LEIÐIR AÐ MARKINU bls. 24–25

Um kaflann

Sagt er frá þremur leiðum sem taldar eru árangursríkastar til að ná lokatakmarki allra hindúa: Að sameinast alheimsandanum, *Brahman*, á nýjan leik.

Til umhugsunar

Hindúar nota vissar aðferðir til að sameinast guðdómnum. Ef þið væruð hindúar, hvaða aðferð munduð þið velja: Leið ástar og tilbeiðslu, leið góðra verka eða leið þekkingar? Hvers vegna?

Þeir nemendur sem velja leið ástar og tilbeiðslu, ættu að geta þess að þeir mundu leggja áherslu á bænir og persónulegt samband við Guð. Þeir trúi því að Guð sé kærleiksríkur og muni hjálpa þeim ef þeir biðja til hans og hugleiða gæsku hans. Þetta sé árangursríkasta leiðin til að öðlast moksha.

Þeir sem velja leið góðra verka, telja væntanlega að með því að lifa í samræmi við vilja Guðs, lifa göfugu lífi, vera ástúðlegur og réttlátur í garð annarra, geti maður öðlast moksha. Þeir sem velja leið þekkingar telja að þeir geti öðlast moksha með því að öðlast djúpan skilning á lífinu. Þeir þurfi að nema ritin undir leiðsögn hæfs kennara, gúrú, sem geti hjálpað þeim að skilja leyndardóma tilverunnar og læra að þekkja sinn innri mann, sitt ódauðlega sjálf.

Hugleiðið og ræðið saman um þetta vers úr Mahabharata: „Með mildi má sigra hinn skapvonda, með gæsku hinn grimma o.s.frv.“ (neðst á bls. 24 í kennslubókinni). Eruð þið sammála þeirri lífssýn sem kemur fram í þessum orðum? Er hægt að sigra hinn skapvonda með mildi eða hinn grimma með gæsku? Getið þið nefnt dæmi um það?

Börnin gætu nefnt dæmi um hvernig þau eða einhverjir sem þau þekkja hafa getað fengið einhvern sem kom illa fram við þau til að bæta ráð sitt með því að sýna honum kærleika og ást. Inn í þetta mætti flétta umræðu um hvað eigi að gera við þá nemendur sem koma illa fram við aðra, eru með frekju og yfirgang. Kennarinn gæti bent nemendum á að vera kærleiks- og skilningsríkir í garð þeirra sem eru skapvondir og grimmir. Að sýna ástúð þó að þeir séu slæmir í garð nemenda. Að ala ekki á andúð eða hata þá. Með því móti geti þeir ef til vill stuðlað að því að viðkomandi einstaklingur láti af slæmri hegðun og taki sinnaskiptum.

Hér gæti kennarinn minnt á orð Krists um að fyrirgefa þeim sem gera á hlut manns. En ég segi yður: *Rísið ekki gegn þeim, sem gerir yður mein. Nei, slái einhver þig á hægri kinn, þá bjóð honum einnig hina.* (Matt. 5:39). Þetta þýðir þó auðvitað ekki að nemendur eigi að láta ofbeldisseggi vaða yfir sig. Kennarinn ætti því jafnframt að geta þess að mikilvægt sé að láta hann vita ef einhver beitir aðra ofbeldi, andlegu eða líkamlegu, svo að hægt sé að ráða bót á vandanum.

Verkefni

Fáið einhvern sem stundar jóga til að koma í bekkinn og kenna nemendum eina eða tvær jógaæfingar.

8 FJÖLSKYLDULÍF bls. 26–30

Um kaflann

Þessi kafli fjallar um fjölskyldulíf hindúa. Minnst er á nokkra helstu helgisiði sem mæta hindúum á lífsleiðinni, svo sem nafngiftir, heilaga þráðinn og giftingarsiði. Einnig er rætt um tilbeiðslugjörð hindúa á heimilum sínum. Ekki er fjallað um bálfarir í þessum kafla. Hins vegar er minnst á þann sið í kaflanum um pílagrímsferðir.

Til umhugsunar

Berið saman fjölskyldulíf hindúa á Indlandi og fjölskyldulíf á Íslandi. Haldið þið að það sé æskilegt að aldraðir foreldrar búi hjá börnum sínum í stað þess að fara á elliheimili? Hindúabörn heilsa foreldrum sínum með því að snerta fætur þeirra. Þetta gera þau til að sýna þeim virðingu og ástúð. Hvað finnst ykkur um þennan sið? Hvað gerið þið til að sýna foreldrum ykkar virðingu og ást? Hvernig heilsar fólk á Íslandi öðrum sem það ber mikla virðingu fyrir? Hverjum ættu börn að sýna sérstaka virðingu? Er borin virðing fyrir gömlu fólki á Íslandi og komið vel fram við það?

Berið helgisiðinn heilaga þráðinn saman við fermingu kristinna unglinga. Hvað er líkt og hvað ólíkt? (Í báðum tilvikum þurfa ungmenni að leggja stund á andlegt nám til að undirbúa sig fyrir helgiathöfnina. Undirbúningurinn er í höndum gúru, andlegs kennara hjá hindúum en prests hjá kristnum mönnum. Bæði drengir og stúlkur fermast og skiptir ekki máli úr hvaða þjóðfélagsstétt þau koma en í hindúatrú eru það eingöngu drengir úr þremur efstu stéttum þjóðfélagsins, sem fá að bera heilaga þráðinn).

Verkefni

Haldið málfund um fjölskyldulíf. Annar frummælandinn á að færa rök fyrir ágæti fjölskyldulífs að indverskum sið og hinn á að andmæla.

Ítarefni

Kvikmynd Í kvikmyndinni um Gandhí er heillandi atriði þar sem Gandhí og eiginkona hans sýna og útskýra fyrir vestrænum mönnum hvernig hjónavígsla hindúa fer fram.

9 MUSTERI bls. 31–33

Um kaflann

Rætt er um musteri hindúa, sem kallast *mandír*, og þá helgisiði sem viðhafðir eru þar við tilbeiðslu. Í rammagrein er fjallað um fjögur tímabil ævinnar samkvæmt trú hindúa og minnst á einn af helgum mönnum þeirra, Swami Vivekananda, sem vakti athygli á hindúatrú og indverskri menningu á alþjóða trúarbragðafþinginu sem haldið var í Chicago árið 1893. Swami var lærisveinn Ramakrishna, annars frægs dýrlings meðal hindúa.

Til umhugsunar

Flestir eiga sér einhvern stað sem er þeim sérstaklega kær eða heilagur í þeirra huga. Stað þar sem þeim finnst að þeir séu öruggir og þeim líður vel. Það þurfa ekki endilega að vera heilagir staðir sem tengdir eru trúarbrögðum. Eigið þið slíkan stað? Hvernig líður ykkur þar og hvers vegna er þessi staður svona sérstakur í ykkar huga?

Hafið þið komið í guðshús? Hvernig leið ykkur þar? Er sá staður helgur í ykkar huga?

Sumir karlmenn meðal hindúa yfirgefa heimili sín þegar þeir eru orðnir gamlir til að einbeita sér að trú sinni. Hvað finnst ykkur um það? Þekkið þið fólk sem lifir svona lífi? (t.d. munkar og nunnur meðal kristinna manna og búddhatrúarmanna). Haldið þið að þetta hjálpi fólki til að nálgast guðdóminn? Gætuð þið hugsað ykkur að lifa sem einsetumenn eða ganga í klaustur þegar þið verðið stór?

Verkefni

Nemendur skrifa nokkrar setningar um kosti þess og galla að lifa sem einsetumaður eða í klaustri. Teikna mynd af hindúum að tilbiðja líkneski. Kennari minnir á að í hverju musteri og á hverju heimaaltari eru líkneski, ljós og blóm. Í kennslubókinni eru myndir af hindúum að biðjast fyrir og einnig á myndbandinu um hindúatrú.

Nemendur teikna myndir af tímabilum ævinnar samkvæmt hindúatrú (ashram), eina mynd fyrir hvert tímabil.

Ítarefni

<http://www.hi.is/~hdj/Indland/deliafangastadir.htm#dagur2>
Mynd af Lakshmi Narayan hofinu, hindúamusteri í Nýju Delhí.

10 PÍLAGRÍMSFERÐIR bls. 34–35

Um kaflann

Þessi kafli fjallar um pílagrímsferðir hindúa. Getið er um helstu helgistaðina og fjallað sérstaklega um fjölsóttasta staðinn, hina helgu borg Varanasi á bökkum fljótsins Ganges. Einnig er minnst á bálfarir hindúa.

Til umhugsunar

Hindúar trúa því að með því að baða sig í Ganges þvoi þeir burtu syndir sínar. Ef þið hafið gert eitthvað rangt og líður illa út af því, hvað gerið þið þá til að láta ykkur líða betur?

Hugsanleg svör: Ég bið þann sem ég gerði rangt fyrirgefningar, ég ræði við þann sem ég átti í útistöðum við til að ná fullum sáttum, ég bið til Guðs um að hann fyrirgefi mér og iðrast synda minna.

Hindúar eru ekki skyldaðir til að fara í pílagrímsferð en mörgum finnst það mikilvægur þáttur í sínu trúarlífi. Ef þið væruð hindúar, munduð þið fara í pílagrímsferð? Útskýrið hvers vegna.

Hugsanlegt svar: Líklega, því að ég tryði því að með pílagrímsferð gæti ég eytt slæmu karma og fundið til nærveru guðdómsins. Ef ég væri svo heppin(n) að enda líf mitt á slíkum stað tryði ég að með því öðlaðist ég moksha, frelsi, og losnaði þar með úr viðjum endurfæðinga. Ég vildi líka sjá þessa helgu staði, koma í musterin, hlusta á helga menn og spjalla við aðra pílagríma, því það mundi veita mér innblástur til að lifa göfugu lífi.

Verkefni

Þið vitið núna að Ganges er mjög heilagt fljót í augum hindúa en það er líka mikilvægt af öðrum orsökum. Reynið að komast að því hvers vegna svo er með því að fletta upp í alfræðibókum eða öðrum fræðibókum um efnið og skrifið síðan um það stutta ritgerð.

Ímyndið ykkur að þið séuð að fara í pílagrímsferð til Varanasi. Lýsið ferðinni eins nákvæmlega og þið getið.

11 HÁTÍÐIR bls. 36–37

Um kaflann

Sagt er stuttlega frá helstu hátíðum hindúa. Minnst er sérstaklega á tvær þeirra: dívali, hátíð ljóssins og holi, glaðværa hátíð sem haldin er á vorin.

Til umhugsunar

Ef þið væruð hindúabörn, til hvaða hátíðar munduð þið hlakka mest? Hvers vegna?
Ef svo skemmtilega vill til að einhver af nemendum bekkjarins er hindúatrúar er tilvalið að biðja hann/hana að segja frá hátíðum trúar sinnar.

Verkefni

Þessi kafli gefur tilefni til margra skemmtilegra verkefna.

Rangoli-munstur



Þetta rangoli var búið til úr blómum.

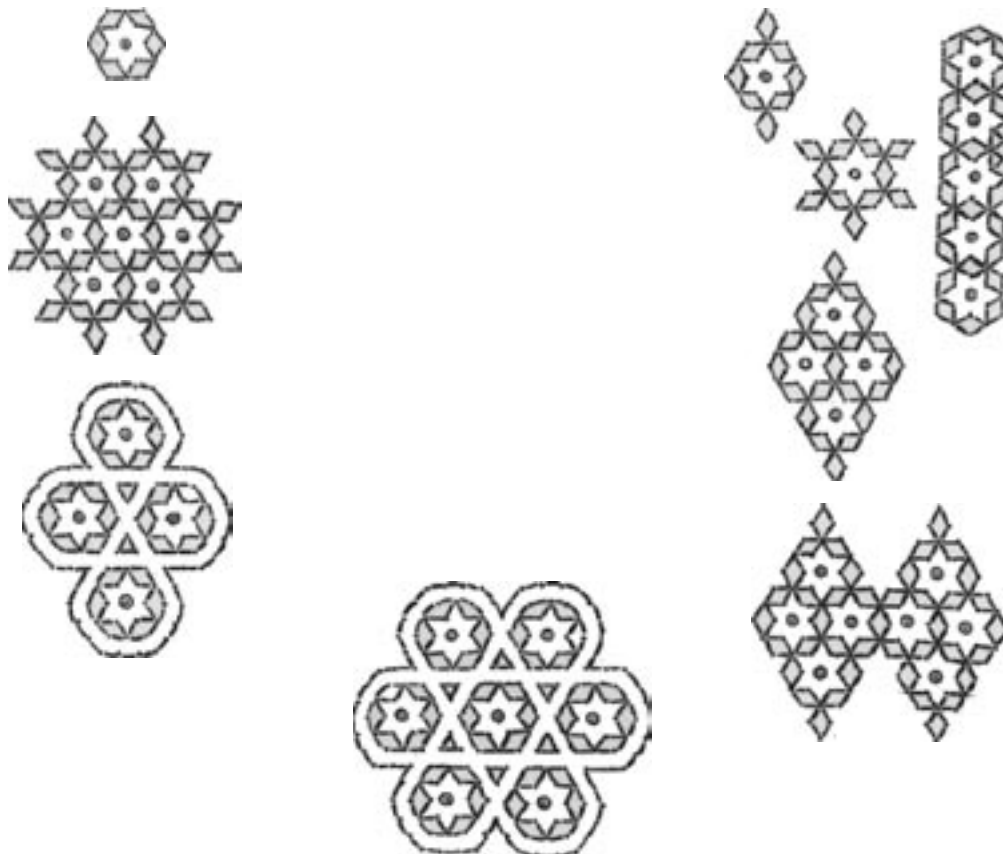
Rangoli er skrautlegt munstur sem teiknað er á jörðina fyrir framan útidyrnar til að bjóða gesti velkomna. Á dívalí hátíðinni teikna hindúar rangoli-munstur í öllum regnbogans litum til að hvetja gyðjuna Lakshmi til að koma inn til þeirra. Venjan er að teikna munstrin með fingrunum og nota hveiti, hrísgrjón eða litkrít.

Rangoli geta verið ferköntuð eða hringlaga – eða blanda af hvoru tveggja. Munstrin spegla oft hvort annað. Fyrirmyndin af munstrunum er oft sótt í náttúruna – páfuglar, svanir, mangóávextir, blóm o.s.frv.

Grunnur rangoli-munstursins

Heimild: <http://www.kamat.com/kalranga/rangoli/making.htm>

Rangoli-munstur byrjar með einu grunnmunstri



Grunnmunstrið er endurtekið aftur og aftur og smátt og smátt verður rangoli til.

Að búa til eigið rangoli-munstur

1. Ákveða hvers konar munstur á að búa til

Byrjaðu á því að sýna börnunum ýmis rangoli-munstur. Á Netinu er hægt að finna margar slíkar myndir. Hér á eftir fara 10 sýnishorn.

Bentu börnunum á að munstrin spegla venjulega hvert annað, eru samhverf og yfirleitt kassalaga eða hringlaga.



Börnin ættu að geta teiknað sín eigin munstur eða stuðst við rúðustrikuð blöð.

2. Hvers konar efni er hentugt að nota og á hvað er best að teikna munstrin?

Krít

Föndurefni

- Hvít krít
- Litkrít
- Svartur maskínupappír

Börnin nota fyrst hvíta krít til að teikna rúðustrikaðar útlínur. Síðan lita þau munstrin með litkrít. Krít hentar vel á gangstéttir eða malbik. Því ekki að fara með börnin út þegar vel viðrar og leyfa þeim að skreyta skólalóðina með fallegum munstrum? Krítin kemur líka vel út á svörtum maskínupappír. Kosturinn við þessa aðferð er sá að hægt er að hengja myndirnar upp til sýnis og geyma þær lengur en þar til rignir á ný.

Litaður sandur eða salt

Föndurefni

- Litaður sandur eða salt
- Hvít krít
- Sandpappír eða svartur maskínupappír
- Hvítt lím
- Glitur

Þú getur ef til vill orðið þér út um litaðan sand í föndurbúðum. Einnig er hægt að lita salt, dreifa vel úr því og leyfa litunum að þorna.

Þegar hefðbundið rangoli er búið til eru útlínur þess teiknaðar á gólfið og munstrin síðan þakin með lituðu dufti. Ekki er úr vegi að leyfa börnunum að spreya sig á þessari tækni með því að nota litaðan sand eða salt, eftir að búið er að strika út útlínurnar með krít. En hér þarf að gæta þess að munstrin séu teiknuð þar sem lítið er um gangandi umferð og auðvelt að hreinsa upp eftir sig.

Önnur útfærsla, sem getur gefið góða raun er að búa til rangoli-munstur á ferkantaðan sandpappír, til að líkja eftir duftinu sem þau eru gerð úr.

Þriðja leiðin, sem er einfaldari í framkvæmd, er að teikna útlínurnar á svartan pappír og þekja síðan munstrin að innan með hvítu lími. Síðan er litaða sandinum eða saltinu dreift yfir límið, svipað og gert er þegar maður stráir glitri yfir eitthvað. Ljúkið við einn lit í einu og hellið því sem er afgangs á stórt dagblað.



Börnin geta líka notað glitur sums staðar í munstrinu til að skerpa andstæður og auka áhrifin. Sjá sýnishorn 6. Þar eru fleiri svona myndir.

Vaxlitir, trélitir, vatnslitir eða tússlitir.

Föndurefni

- Litir (vaxlitir, trélitir, vatnslitir eða tússlitir)
- Fjölfölduð blöð með munstrum til að lita
- Rúðustrikuð blöð

Börnin geta líka haft gaman af því að lita falleg, tilbúin munstur (sjá sýnishorn hér á eftir), eða að búa til sitt eigið munstur með hjálp rúðustrikaðs blaðs og lita það síðan. Í lokin er ágætt að nota gulliti eða silfurliti til að munstrið líti sem best út.

Rúðustrikuð blöð er hægt að nálgast á síðunni <http://www.activityvillage.co.uk/grid%20papers.htm>

Á miðri síðunni má velja margs konar stærðir af rúðustrikuðum blöðum og punktablöðum í ýmsum útgáfum. („Grid paper“ eða „dots“) sem hægt er að prenta.

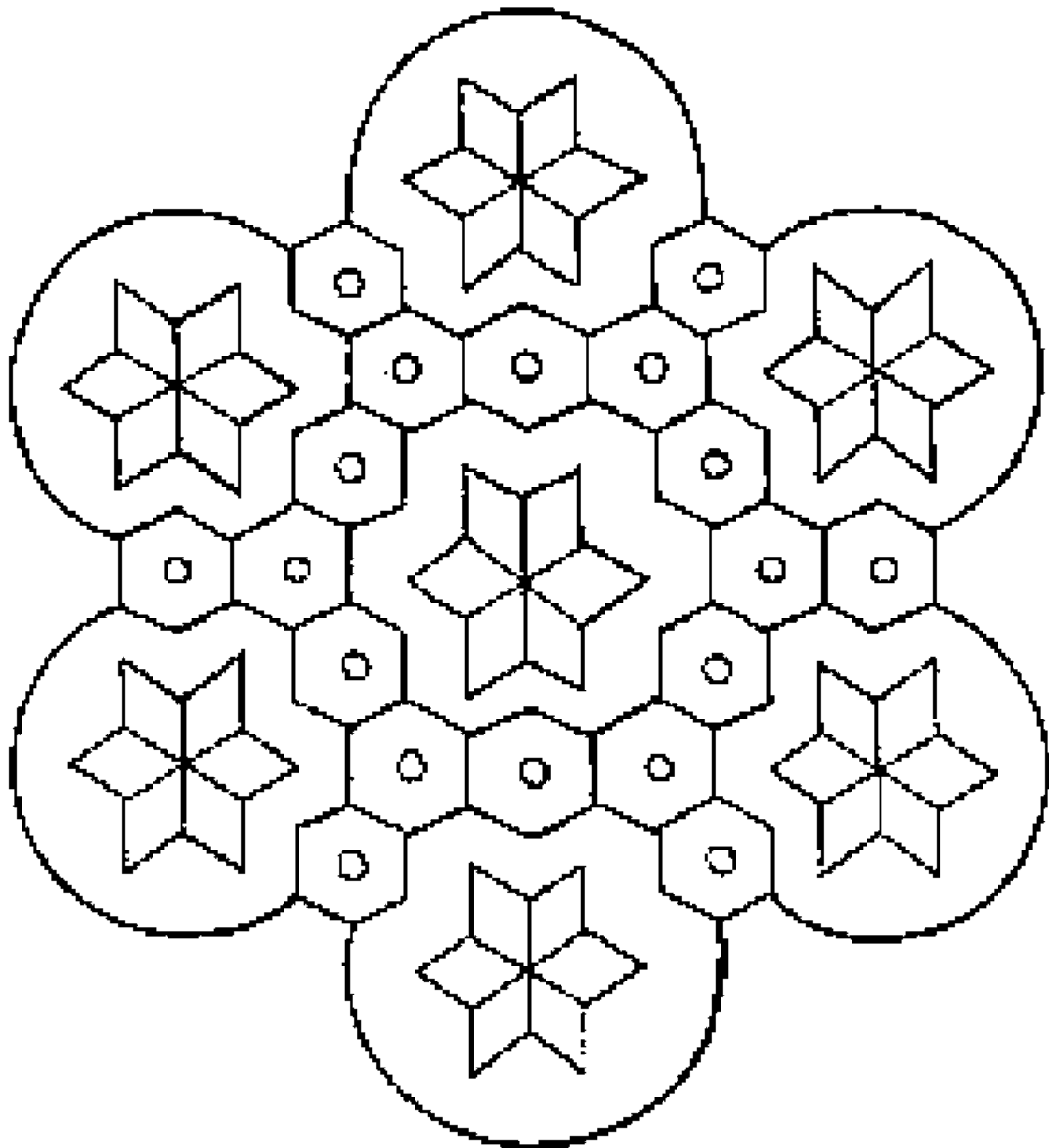
Myndir af Rangoli-munstrum

Á næstu síðum eru sýnishorn af margs konar rangoli-munstri sem hægt er að prenta. Minnka má eða stækka myndirnar með því að smella á þær, fara síðan í hornin og draga hvítu feringana til. Þær eru hafðar stórar svo mögulegt sé að prenta þær beint út en verða skýrari við að minnka þær. Einnig er hægt að fara inn á Netið og sækja myndirnar með því að smella á slóðirnar sem fylgja með í flestum tilfellum.



1. sýnishorn.

Stjörnur

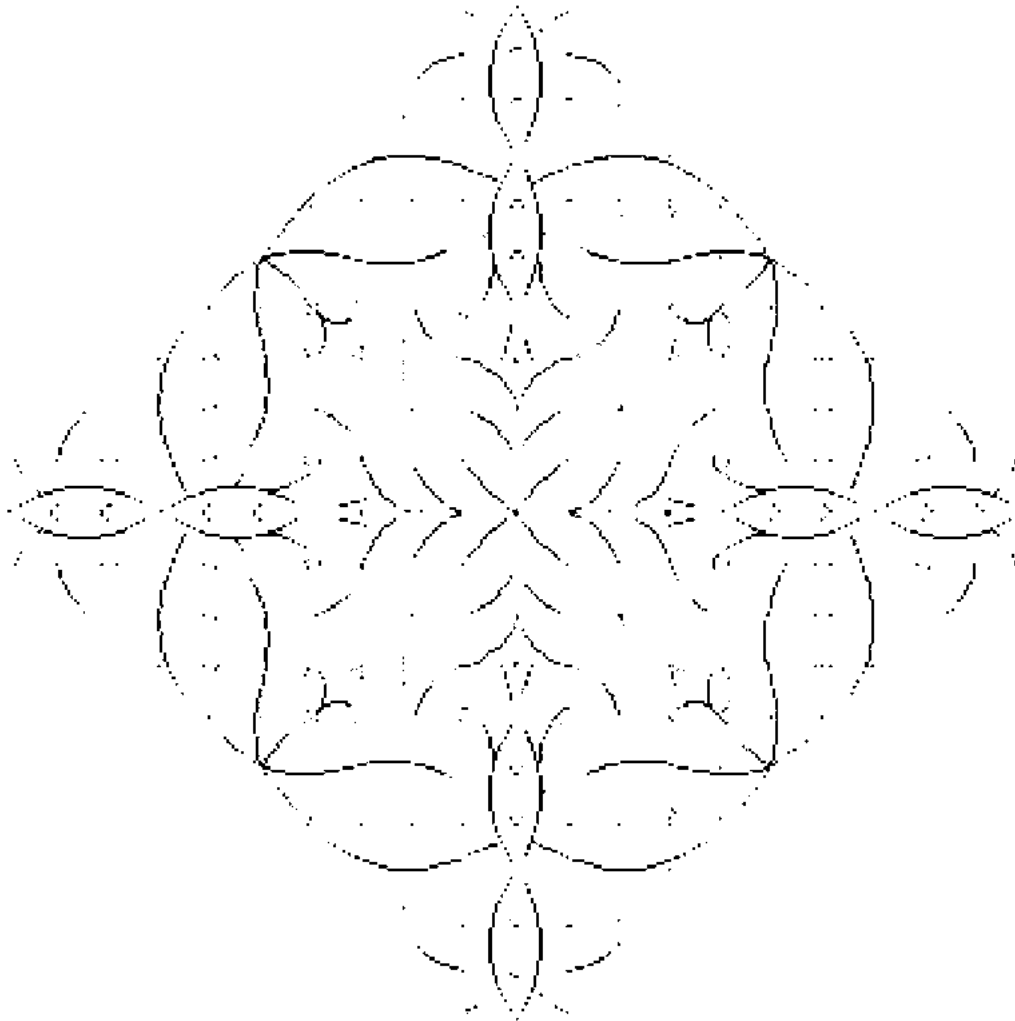


2. sýnishorn.

Blómamunstur, rautt

heimild:

<http://www.chennaionline.com/festivalsnreligion/margazhi/images/plain-rangoli.gif>

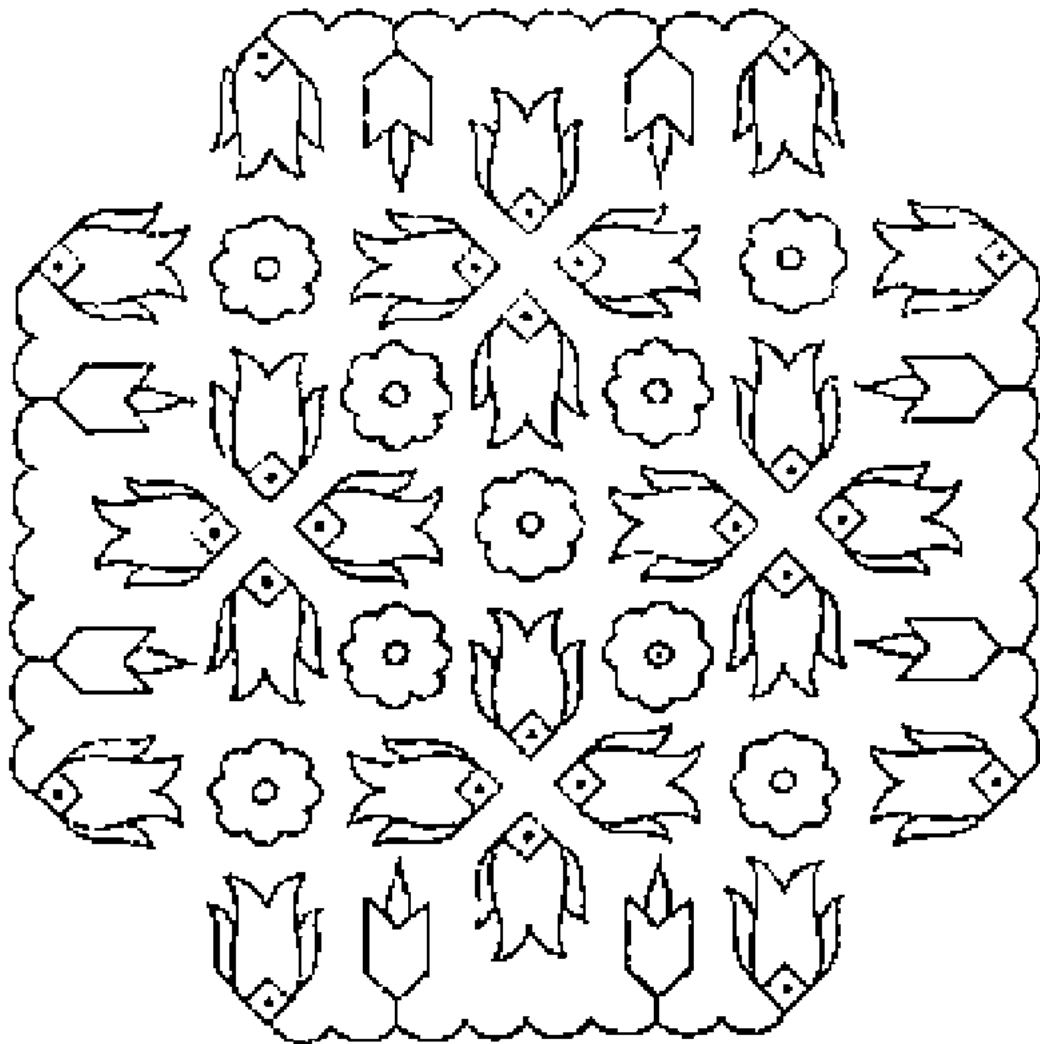


3. sýnishorn.

Blómamunstur, grátt

heimild:

<http://www.chennaionline.com/festivalsnreligion/margazhi/images/plain-rangoli.gif>

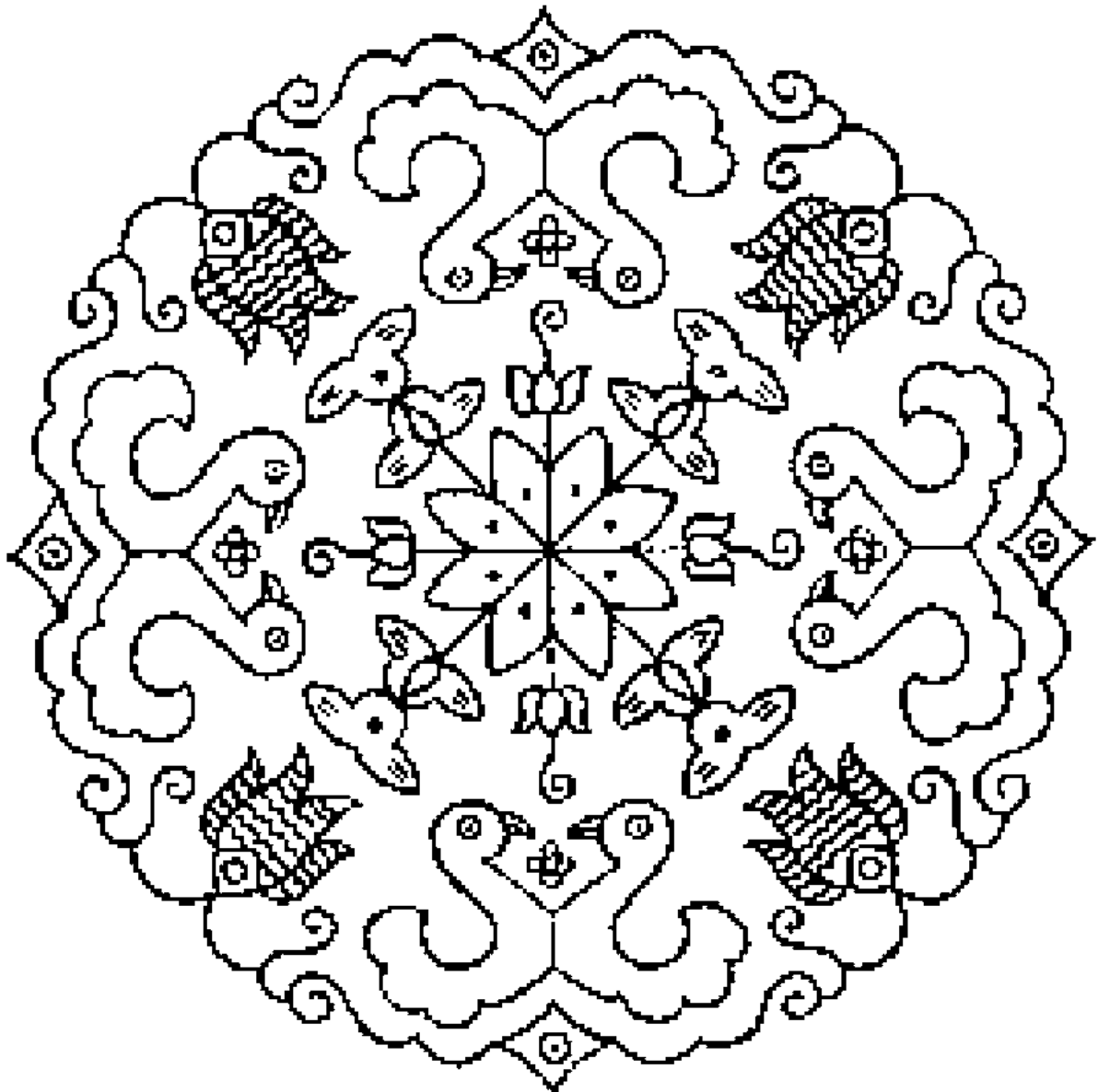


4. sýnishorn.

Blóm og dýr

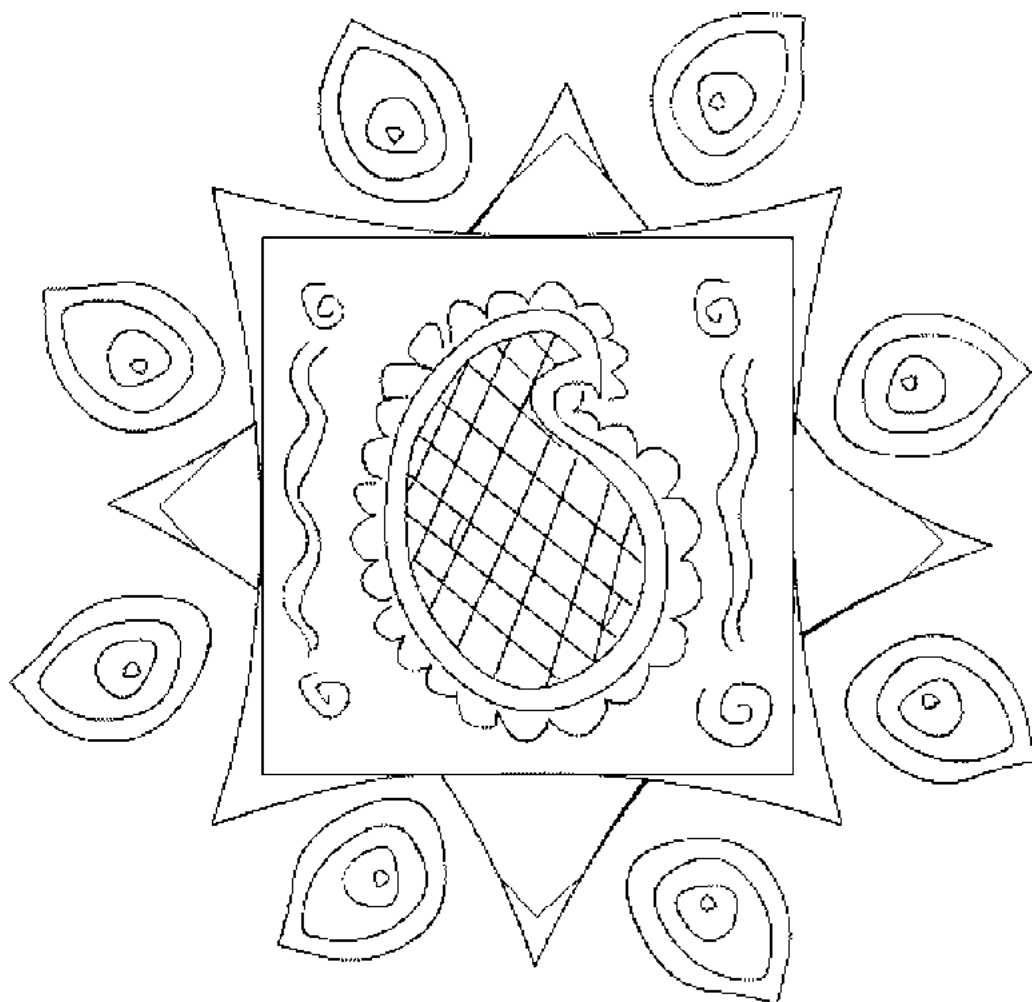
heimild:

<http://www.chennaionline.com/festivalsnreligion/margazhi/images/plain-rangoli.gif>



5. sýnishorn.

Fallegt munstur

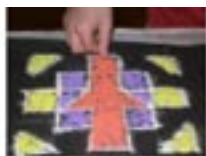


6. sýnishorn.

Með dufti (t.d. litaður sandur eða salt) á svartan pappír

Þessi skemmtilegu rangoli-munstur eru eftir skólabörn á Nýja Sjálandi.

<http://www.mancent.school.nz/rangoli.htm>



7. sýnishorn.

Litríkt rangoli-munstur úr vatnslitum

[http://www.newmillsweb.com/EVENTS/OWF2001/Art/Rangoli-FullPattern-D-P6230002\(72k\).jpg](http://www.newmillsweb.com/EVENTS/OWF2001/Art/Rangoli-FullPattern-D-P6230002(72k).jpg)



8. sýnishorn.

Þetta rangoli-munstur er með dívalí-lampa í miðjunni

http://home.earthlink.net/~acb_33/sitebuildercontent/sitebuilderpictures/2002rangoli3web.jpg



9. sýnishorn.

Rangoli-munstur með svan og blóm sem fyrirmyndir

http://www.fashionindia.net/reviews/2000/october_2000/diwali2.htm

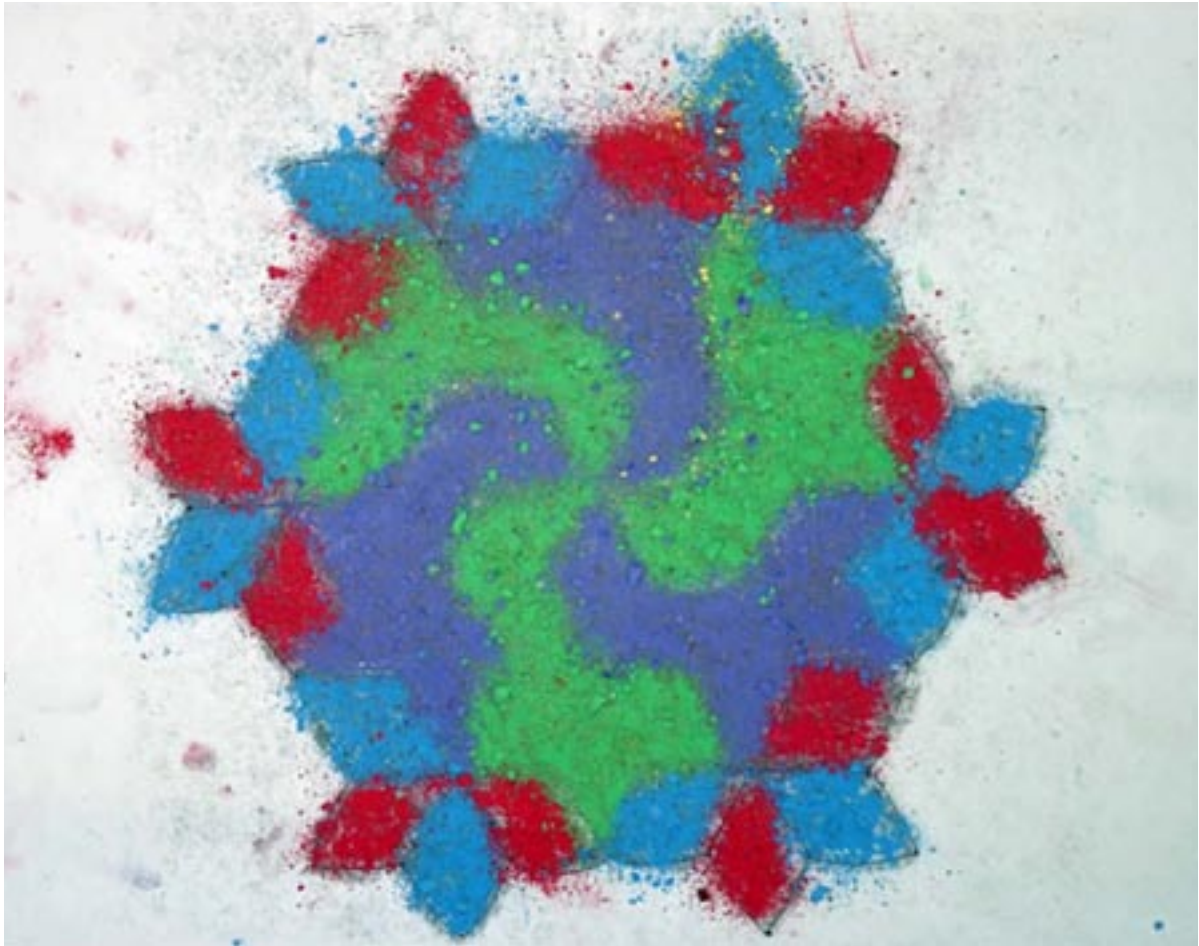


10. sýnishorn.

Rangoli búið til úr lituðum sandi eða salti

8 ára gömul börn í Norfolk bjuggu til þetta rangoli.

<http://www.burevalley.norfolk.sch.uk/images/rangoli.jpg>



Fleiri möguleikar á Netinu

Einfalt munstur

Á þessum heimasíðum eru notaðar hreyfimyndir til að sýna hvernig búa má til rangoli-munstur á hefðbundinn hátt. Smellið á slóðirnar til að komast þangað:

<http://www.civilization.ca/cultur/inde/indact4e.html>
<http://www.kamat.com/kalranga/rangoli/rangani.htm>



Lita rangoli-munstur í tölvu

Smelltu á eftirfarandi síðu og þá birtist rangoli-munstur sem nemendur geta litað í tölvunni og prentað síðan út: <http://www.blss.portsmouth.sch.uk/hsc/swf/rangoli.swf>

http://www.kamat.com/econtent/umbrella/maharashtrian_rangoli.htm
 Mynd af konu að teikna rangoli-munstur.

<http://www.diwalifestival.org/diwali-rangoli.html>

Hér er mikið úrval af rangoli-munstri. Af þessari síðu er hægt að fara yfir á aðra slíka, prenta út og láta nemendur nota sér til stuðnings.

Dívalí lampar

Í handmennt geta nemendur búið til dívalí-lampa eins og sýnt er á heimasíðunni sem vísað er til hér að neðan. Síðan mætti kveikja á dívalí-lömpunum í kennslustofunni, undir vökulu auga kennarans, um leið og fjallað er um dívalí-hátíðina.

<http://www.bigeyedowl.co.uk/craft-ideas/Diwali.htm>

Sýnt er hvernig búa má til dívalí-lampa. Neðst á síðunni er einnig útskýrt hvernig skrautlegur pappírsfíll er gerður í tilefni hátíðarinnar. Hægt er að prenta vinnublaðið út af Netinu.

Matur á dívalí

Á dívalí er borðaður góður matur og tilvalið að láta nemendur matreiða dívalí-rétti eða búa til dívalí-sælgæti í samvinnu við heimilisfræðikennarann. Á Netinu eru margar síður með uppskriftum. Þetta er ein þeirra:

<http://www.diwalifestival.org/diwali-recipes.html>

Dívalí-kort

<http://www.bbc.co.uk/coventry/features/fesitvals/diwali-2003/diwali-cards-gallery/diwali-cards-gallery.shtml>

Það er til siðs að senda ættingjum og vinum kort á dívalí-hátíðinni. Á þessari heimasíðu eru sýnd dæmi um dívalí-kort sem börn í grunnskóla í Englandi bjuggu til. Tilvalið er að föndra þannig kort. Síðan geta börnin sent hvert öðru innan bekkjarins.

Ítarefni um holi

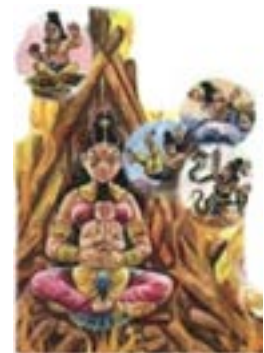
Á holi hátíðinni er vonda nornin Holika brennd á báli.

Hér kemur ágæt saga sem hægt er að segja börnunum þegar fjallað er um holi hátíðina:



Hugrakki prinsinn

Kóngurinn Hiranyakashipu var mjög voldugur maður. Hann hélt að hann væri jafn merkilegur og guð og fyrirskipaði að allir yrðu að tilbiðja hann. En sonur hans, Prahlad, tilbað guðinn Vishnú. Faðir hans gerði allt sem hann gat til að fá son sinn til þess að hætta því og tilbiðja sig í staðinn. En sonur hans vildi ekki gera það. Kóngurinn varð mjög reiður og ákvað að refsa syni sínum. Hann vissi að Holika, systir hans, var gædd sérstökum mætti sem fólst í því að eldur gat ekki unnið á henni. Hann skipaði henni því að tæla Prahad til að setjast í kjöltu sína ofan á miklum bálkesti til þess að drepa hann. En vegna þess að Holika notaði krafta sína í slæmum tilgangi þá brást verndarkrafturinn henni og hún dó í eldinum. Prahlad bjargaðist því að hann bað stöðugt til Vishnú innan um eldtungurnar.



Ræddu síðan við börnin um þessi atriði:

Var Prahlad hugrakkur?

Hafið þið einhvern tíma þurft að sýna mikið hugrekki?

Þekkið þið einhvern sem er mjög hugrakkur? Getið þið sagt frá því?

Kannist þið við sögu úr Gamla testamentinu sem fjallar um svipaðan atburð og sagt er frá í sögunni um Prahlad (Daníel í ljónagryfjunni). Hvað er líkt og hvað er ólíkt í þessum sögum?

Í lokin gætu börnin myndskreytt söguna.

12 ÚTBREIÐSLA TRÚARINNAR bls. 38

Um kaflann

Nokkrar staðreyndir um fjölda hindúa og útbreiðslu trúarinnar um heiminn. Einnig er minnst á samfélag hindúa hérlendis og innlend samtök sem sækja hugmyndir sínar til kenninga hindúatrúar.

Til umhugsunar

Ræðið um þær dyggðir sem nefndar eru síðast í kaflanum. Nefnið dæmi úr daglega lífinu þar sem þessar dyggðir geta komið í ljós.

Verkefni

Þjóðið hindúa sem býr á Íslandi í heimsókn til að segja frá trú sinni.

Notið landakort til að finna eftirfarandi lönd þar sem hindúar eru mjög fjölmennir: Indland, Pakistan, Nepal, Bhútán, Sri Lanka, Bangladesh, Myanmar, Malasía og Taíland og eyjarnar Balí í Indónesíu, Fíj í Kyrrahafinu og Míritíus úti fyrir ströndum Mósambík í suðvestur-Afríku.

Nepal er eina ríkið í heiminum þar sem hindúatrú er ríkistrú. Þó að um 80% íbúa Indlands séu hindúar er hún ekki ríkistrú þess. Það er yfirlýst stefna stjórnvalda að hafa ekki ríkistrú, heldur fá öll trúarbrögð landsins að njóta sömu réttinda.

Finnið Nepal á landakorti. Hvers vegna haldið þið að Nepal hafi haldið áfram að vera nær eingöngu hindúatrúar, þó að önnur nágrannalönd hafi mörg hver tekið upp aðra trú?

Ítarefni

Balí – Meistaraverk guðanna. National Geographic Society. Heimildarmynd með íslensku tali. 60 mínútur. Í myndinni er fjallað um trú eyjarskeggja sem eru flestir hindúar. Aftan á kápu stendur m.a.: „Í þessu fjarlæga landi þrífst sérstæð menning þar sem listiðkun þjónar aðallega þeim tilgangi að þóknast guðunum og blíðka illa anda. Kynnist trúarhita sem birtist í seiðandi tónlist og sérstæðum dönsum.“ Þessi frábæra mynd er fánleg hjá Námsgagnastofnun.

1 LÍFSSÝN HINDÚA

2 RÆTUR TRÚARINNAR

Upprifjun á bls. 5–7

Nafn: _____

Settu x fyrir framan rétt svar.

1. Hvaða trú er elst allra trúarbragða mannkyns sem enn eru við lýði?
a) Búddhatrú b) Islam c) Hindúatrú
2. Trúin er upprunnin í
a) Indlandi b) Taílandi c) Japan
3. Trúin hófst í þessari heimsálfu
a) Afríku b) Asíu c) Evrópu
4. Fylgjendur trúarinnar nefnast
a) gyðingar b) hindúar c) búddhatrúarmenn
5. Hvaða nafn kjósa fylgjendurnir sjálfir að nota um trú sína?
a) Sanatana dharma b) Shakti dharma c) Salman marga
6. Í daglegu tali er trúin oft kölluð
a) Brahma murti b) Brahman Vaishyas c) Hindú dharma
7. Hvaða Indverji fékk viðurnefnið Mahatma, „hin mikla sál“?
a) Swami Vivekananda b) Indíra Gandhí c) Mohandas Gandhí
8. Hann tileinkaði sér eina af grundvallarkenningum hindúatrúar:
a) að allt líf er heilagt
b) réttinn til vopnaðrar andstöðu gegn óréttlæti
c) að æðstu stéttir þjóðfélagsins eigi að njóta forréttinda
9. Rætur trúarinnar má finna meðal þjóðfélags sem myndaðist meðfram
a) Indusánni b) Volgu c) Ganges
10. Hvaða þjóðflokkur réðst inn á þetta frjósama landssvæði í fornöld?
a) parsar b) armenar c) aríar

Svör: 1c, 2a, 3b, 4b, 5a, 6c, 7c, 8a, 9a, 10c

3 Helgiritin, fyrri hluti

Upprifjun á bls. 8–11, út að kaflanum: „Upanishadritin“.

Nafn: _____

Settu x fyrir framan rétt svar.

1. Elstu helgirit hindúa heita
a) Bhagavad Gíta b) Purana ritin c) Veda ritin
2. Helgiritin voru samin á
a) farsí b) pali c) sanskrít
3. Orðið Veda þýðir
a) viska b) fegurð c) gæska
4. Fyrsta Veda bókin heitir
a) Samveda b) Rigveda c) Brahamaveda
5. Elstu helgirit í heimi sem eru enn í stöðugri notkun heita
a) Ramayna b) Veda ritin c) Mahabarata
6. Sólguð aría hét
a) Indra b) Agni c) Savitiri
7. Efsta stétt þjóðfélagsins, samkvæmt hindúatrú, heitir
a) Kshatriyasar b) Sudrar c) Brahmínar
8. Hverjir tilheyra þeirri stétt?
a) Prestar og fræðimenn
b) Veraldlegir ráðamenn, aðalsmenn og hermenn
c) Kaupmenn og bændur
9. Hvert var hlutverk sudranna?
a) Að nema Veda ritin
b) Að stjórna landinu
c) Að þjóna hinum stéttunum
10. Harjanar voru
a) næst valdamesta stéttin
b) réttindalausir stéttleysingjar
c) aðalsmenn og hermenn

Svör: 1c, 2c, 3a, 4b, 5b, 6c, 7c, 8a, 9c, 10b

3 Helgiritin, seinni hluti

Upprifjun á bls. 11 („Upanishadritin“) –14.

Nafn: _____

Settu x fyrir framan rétt svar.

1. Upanishadritin leggja mesta áherslu á
 - a) tilbeiðslu á náttúruguðum með eldi og fórnargjöfum
 - b) samband sálarinnar við Brahman
 - c) kenningar Krishna
2. Orðið atman merkir
 - a) sál
 - b) prestur
 - c) endurholdgun
3. Andlegir kennarar hindúa eru kallaðir
 - a) rabbíar
 - b) gúrúar
 - c) ímamar
4. Orðið samsara í sanskrít merkir
 - a) helgitákn
 - b) lausn
 - c) hringrás endurfæðinga
5. Lengsti ljóðabálkur heimins heitir
 - a) Söngvar Indlands
 - b) Mahabharata
 - c) Metta Sutta
6. Vagnstjóri Arjuna var enginn annar en avatarinn
 - a) Krishna
 - b) Rama
 - c) Shíva
7. Orðið merkir „holdgerving guðlegrar návistar á jörðu“
 - a) Brahman
 - b) Avatar
 - c) Mantra
8. Ritið er stundum kallað „biblía hindúatrúar“
 - a) Bhagavad Gíta
 - b) Samveda
 - c) Lagabók Manu
9. Bhagavad Gíta inniheldur
 - a) Sálma til guðsins Indra
 - b) Reglur um helgisiði
 - c) Kenningar Krishna
10. Krishna kennir fylgjendum sínum
 - a) að gera skyldu sína til að hljóta gott endurgjald
 - b) að gera skyldu sína til að komast hjá refsingu
 - c) að gera skyldu sína án þess að vænta nokkurs endurgjalds

Svör: 1b, 2a, 3b, 4c, 5b, 6a, 7b, 8a, 9c, 10c

4 BRAHMAN – HINN MIKLI ANDI

Upprifjun á bls. 15–18.

Nafn: _____

Settu x fyrir framan rétt svar.

1. Alheimsandi, sem er ósýnilegur og óskiljanlegur, en samt raunverulegur
a) Bremen b) Brahman c) Bramna
2. Helsta tákn trúarinnar er
a) Ám b) Hálfmáni c) Fimm horna stjarna
3. Tveir guðir hafa mest fylgi
a) Shíva og Vishnú b) Hanuman og Síta c) Indra og Kali
4. Guð tortímingar
a) Vishnú b) Rama c) Shíva
5. Þessi guð verndar heiminn
a) Parvati b) Vishnú c) Natraja
6. Gyðja auðlegðar
a) Shakti b) Sita c) Lakshmi
7. Guð með fílshöfuð
a) Ganesha b) Shíva c) Gandamadana
8. Vishnú ferðast um á
a) tígrisdýri b) nauti c) erni
9. Fiskurinn sem bjargaði Manú í sögunni um flóðið var í raun og veru
a) Shíva b) Vishnú c) Ganesha
10. Ganesha er sonur
a) Vishnú og Lakshmi b) Shíva og Parvati c) Varuna og Durgu

Svör: 1b, 2a, 3a, 4c, 5b, 6c, 7a, 8c, 9b, 10b

5 GUÐLEGIR SENDIBOÐAR

Upprifjun á bls. 19–21.

Nafn: _____

Settu x fyrir framan rétt svar.

1. Hindúar trúa því að þessi guð hafi stigið níu sinnum niður til jarðar sem avatar
a) Shíva b) Brahman c) Vishnú
2. Í þrjú síðustu skiptin holdgerðist hann í avatörunum
a) Rama, Krishna og Búddha
b) Dyaus, Purusha og Hanuman
c) Agni, Savitiri og Indra
3. Tíundi avatarinn, sem mun birtast þegar mikið óréttlæti ríkir í heiminum, heitir
a) Kshatriya b) Kalki c) Kamsa
4. Hin dimma öld þegar tíundi avatarinn mun birtast er kölluð
a) Kali Yuga b) Shakti Aeon c) Brahma Jung
5. Rama bjó í þessari borg á Norður-Indlandi
a) Ayodhya b) Varanasi c) Delhi
6. Rama fórnaði öllu til að bjarga konunni sinni sem hét
a) Lakshmi b) Parvati c) Síta
7. Honum tókst að bjargi konunni sinni með hjálp þessa guðs sem var í apalíki
a) Ganesha b) Hanuman c) Dyaus
8. Krishna fæddist á þessum stað á Norður-Indlandi fyrir þúsundum ára
a) Mathura b) Hyderabad c) Dwarka
9. Mjaltastúlka sem elskaði Krishna mjög mikið hét
a) Jagrati b) Bakula c) Radha
10. Talið er að Krishna hafi búið í þessari borg á vesturströnd Indlands
a) Delhi b) Dwarka c) Madras

Svör: 1c, 2a, 3b, 4a, 5a, 6c, 7b, 8a, 9c, 10b

6 ÞROSKI SÁLARINNAR

7 LEIÐIR AÐ MARKINU

Upprifjun á bls. 22–25.

Nafn: _____

Settu x fyrir framan rétt svar.

- 1) Hindúar trúa því að allar lífverur séu gæddar sál sem þeir kalla
a) alfa b) atman c) ameta
- 2) Samsara merkir
a) leið ástar og tilbeiðslu b) hringrás fæðinga og dauða c) frelsi
- 3) Kenningin um endurholdgun kom fyrst fram í
a) Upanishadritunum b) Ramayana c) Mahabharata
- 4) Hvert er lokatakmark sálarinnar samkvæmt hindúatrú?
a) að endurholdgast b) að sameinast Brahman á ný c) að njóta lífsins
- 5) Hindúar trúa að góð verk leiði til betri endurholdgunar en slæm verk til verri. Þetta lögmál er kallað
a) karma b) varna c) perusha
- 6) Frelsi sem sálin öðlast þegar hún er orðin óháð öllu veraldlegu
a) moksha b) samsara c) karma
- 7) Í helgiritum hindúa er bent á þrjár leiðir til að öðlast frelsi. Þær eru: Leið ástar og tilbeiðslu, leið góðra verka og
a) leið auðlegðar b) leið þekkingar c) leið samvinnu
- 8) Margir fylgjendur Krishna velja leið tilbeiðslunnar sem hindúar kalla
a) bakhti jóga b) karma jóga c) jinana jóga
- 9) Leið þekkingar felst í því að nema helgiritin undir leiðsögn
a) sháh b) gúrú c) paría
- 10) Sérstakar líkamsæfingar, sem eiga upptök sín í hindúatrú
a) hatha jóga b) bakhti karma c) jóga sútra

Svör: 1b, 2b, 3a, 4b, 5a, 6a, 7b, 8a, 9b, 10a

8 FJÖLSKYLDUÍF

Upprifjun á bls. 26–30.

Nafn: _____

Settu x fyrir framan rétt svar.

1. Börn hindúa sýna foreldrum sínum virðingu með því að
 - a) faðma þá
 - b) kyssa þau
 - c) snerta fætur þeirra
2. Þegar foreldrar verða gamlir
 - a) búa þeir hjá dóttur sinni
 - b) eru þeir sendir á elliheimili
 - c) búa þeir hjá syni sínum
3. Þessi dýr eru sérstaklega heilög í augum hindúa
 - a) kýr
 - b) hestar
 - c) hundar
4. Helgisiður sem er mjög mikilvægur í lífi 9–12 ára drengja í hindúatrú
 - a) bar mitzvah
 - b) ferming
 - c) heilagi þráðurinn
5. Helgisiðurinn sem hér um ræðir er
 - a) bæði fyrir drengi og stúlkur
 - b) eingöngu fyrir drengi í tveimur efstu stéttunum
 - c) fyrir alla drengi
6. Hefbundinn kjóll indverskra kvenna heitir
 - a) rangoli
 - b) kirpa
 - c) sarí
7. Hendur brúðarinnar og fætur eru skreyttir með rauðbrúnu dufti sem heitir
 - a) henna
 - b) chai
 - c) kaftan
8. Brúðhjónin færa guði eldsins, matfórnir. Guð eldsins heitir:
 - a) Agni
 - b) Indra
 - c) Lakshmi
9. Helgistund á heimili eða í musteri heitir
 - a) ghutra
 - b) púja
 - c) mantra
10. „Hver sá sem færir mér fórnargjöf hvort heldur það er laufblað, blóm, ávöxtur eða vatn, þá mun Ég þiggja hana ef hún er gefin af kærleika og af hreinu hjarta.“ Þessi setning eftir Krishna er í helgiriti sem heitir
 - a) Bhagavad Gíta
 - b) Rigveda
 - c) Ramayana

Svör: 1c, 2c, 3a, 4c, 5b, 6c, 7a, 8a, 9a, 10a

9 MUSTERI

10 PÍLAGRÍMSFERÐIR

Upprifjun á bls. 31–35

Nafn: _____

Settu x fyrir framan rétt svar.

1. Musteri hindúa kallast
a) pagóða b) mandír c) sýnagóga
2. Prestur tekur við gjöfum fólksins. Prestar eru ávallt úr stétt
a) brahmína b) paría c) múrtía
3. Prestur hindúa fer með bænir og ritingarvers úr
a) Biblíunni b) Veda bókunum c) Kóraninum
4. Ævi karlmanna skiptist í fjögur tímabil sem eru kölluð
a) ashramar b) sakat c) fakírar
5. Annað tímabil ævinnar samkvæmt hindúatrú heitir
a) skógarbúinn b) heimilisfaðirinn c) helgi maðurinn
6. Helgir menn hindúa eru kallaðir
a) sadhúar b) vaishyar c) súdrar
7. „Helgur maður“ sem kynnti hindúatrú á Vesturlöndum
a) Jawhal Nehru b) Chandragupta Maurya c) Swami Vivekananda
8. Manneskja sem heimsækir helgan stað í trúarlegum tilgangi
a) pílagrímur b) mógúll c) fursti
9. Hver er helgasta borg hindúa?
a) Delhí b) Mekka c) Varanasi
10. Heilagt fljót í augum hindúa er
a) Ganges b) Ayodhya c) Jaipur

Svör: 1b, 2a, 3b, 4a, 5b, 6c, 7c, 8a, 9c, 10a

11 HÁTÍÐIR

12 ÚTBREIÐSLA TRÚARINNAR

Upprifjun á bls. 36–38.

Nafn: _____

Settu x fyrir framan rétt svar.

1. Mikilvægasta hátíð ársins meðal hindúa nefnist
a) dívalí b) dharma c) hanukkah
2. Hátíðin er stundum kölluð
a) friðþægingarhátíðin b) hátíð ljóssins c) eldhátíðin
3. Á hátíðinni kveikir fólk á mörgum ljóskerum og kemur þeim fyrir úti í glugga eða í dyragættum. Hverjum eiga ljósin að lýsa leiðina heim til sín á ný?
a) Krishna b) Ganesha c) Rama
4. Tilbeiðsla á þessari gyðju er einnig mikilvægur þáttur í hátíðinni.
a) Lakshmi b) Fatíma c) Shyamali
5. Hindúar fagna vorinu með líflegri hátíð sem heitir
a) holi b) laufskálahátíðin c) hvítasunna
6. Um það bil hve margir íbúar jarðarinnar eru taldir vera hindúatrúar?
a) 8 milljónir b) 80 milljónir c) 800 milljónir
7. Hvaða trúarbrögð eru fjölmennari en hindúatrú?
a) kristin trú og islam
b) búddhatrú og kristin trú
c) islam og búddhatrú
8. Í hvaða landi eiga langflestir hindúar heima?
a) Afganistan b) Perú c) Indlandi
9. Margir hindúar eiga heima á þessari eyju í Indónesíu
a) Malta b) Balí c) Kýpur
10. Samtök á Íslandi sem sækja hugmyndir sínar til kenninga hindúatrúar
a) Guðspekifélagið b) Aðventistar c) Gídeonfélagið

Svör: 1a, 2b, 3c, 4a, 5a, 6c, 7a, 8c, 9b, 10a

Heimildavinna

Hér er bent á verkefni í heimildavinnu sem nemendur gætu unnið og heimildir sem höfundur fann á bókasöfnum um viðkomandi efni.

Til að hægt sé að vinna þessi verkefni þurfa að vera til nægar heimildir á íslensku sem henta nemendum á miðstigi. Verkefnin taka mið af því. Eingöngu er bent á slík verkefni þar sem heimildir eru ekki of fræðilegar. Þó að flestar þessar heimildir séu skrifaðar fyrir fullorðið fólk eru þær á auðskiljanlegu máli og ríkulega myndskreyttar. Nemendur á miðstigi ættu því að geta unnið stuttar ritgerðir upp úr þeim.

Kennarinn þarf að sýna skólasafnskennara bókalista með góðum fyrirvara svo að hann geti útvegað heimildaritin í nægilega mörgum eintökum. Ekki er víst að hægt sé að útvega allar heimildirnar, því sumar þeirra eru orðnar nokkuð gamlar og því eflaust erfitt að ná í þær. Þess vegna getur þurft að fella niður einhver verkefni af listanum. Ég reyndi þó að velja efni sem eitthvað er til um í þeim heimildaritum sem algengust eru á skólasöfnum. Nægar heimildir eru til fyrir sum verkefnin, eins og t.d. um hina fornu siðmenningu Indus-dalsins, aríana og stéttakerfi hindúa. Í öðrum tilfellum er færri heimildum til að dreifa, eins og t.d. um verkefnið um konur í hindúasið. Eitt rit sker sig úr hvað varðar vandaða umfjöllun um efnið. Það er bókin: *Saga mannkyns, 2. bindi: Samfélög hámenningar í mótun*. Þessi bókaflokkur ætti að vera til í mörgum eintökum í hverju skólasafni en því miður er hann nú líklega orðinn illfáanlegur. Bók Rannveigar Tómasdóttur *Andlit Asíu*, sem Heimskringla gaf út árið 1962, er einnig prýðileg heimild. Hún hentar mjög vel fyrir nemendur á miðstigi, því kaflar bókarinnar eru stuttir og á léttu máli. Í þessari bók er m.a. fjallað um stöðu kvenna í hindúatrú á aðgengilegan hátt. Aðalheimildir á listanum eru auðkenndar með feitu lettri.

Þar sem sum verkefnin skarast við viðfangsefni í sögu, mætti ef til vill samþætta verkefnin þeirri námsgrein.

Tilhögun heimildavinnunnar

Áður en hafist er handa við vinnuna er gott að eyða svolitlum tíma í að fræða nemendur um samningu heimildaritgerða og flutning þeirra. Safnkennarinn getur ef til vill orðið kennara innan handar í þessu tilliti. Það má hugsa sér að vinnan hefjist á skólasafninu, með því að safnkennarinn fari í helstu atriði við heimildaöflun.

Kennarinn ljósritar heimildalistann sem er á næstu tveimur síðum og nemendur velja sér verkefni af honum. Þar sem verkefnin eru ekki nema 13 þurfa ef til vill tveir eða fleiri að taka fyrir sama verkefnið.

Þegar nemendur hafa valið sér verkefni fara þeir á skólasafnið eða á almenningubókasafn til að afla heimilda um það og skila því að lokum af sér með því að halda kynningu á efninu fyrir bekkinn. Kynningin gæti verið í formi fyrirlesturs en einnig ætti að hvetja nemendur til að gera efninu skil á annan hátt, t.d. með teikningum, kortum, glærum eða jafnvel stuttum leikþáttum. Slík þjálfun er afar mikilvæg fyrir nemendur. Það er

bæði þroskandi fyrir þá að vinna að heimildaöflun og ekki síður að flytja fyrirlestur fyrir bekkjarsystkinin því þannig fá þeir æfingu í ræðumennsku. Kynningarnar krydda kennsluna og auka oft áhuga nemenda á námsefninu. Kennara er bent á námsefnið *Leiklist í kennslu*, bók og vefefni sem kom út hjá Námsgagnastofnun 2004.

Enn eykur það áhrifamátt kynninganna ef hægt er að flétta þær inn í námsferlið, þannig að þær séu haldnar um leið og farið er í viðkomandi efni í kennslubókinni. Á eftir hverri kynningu ætti kennarinn að gefa nemendum sem hlusta á fyrirlesturinn færi á að spyrja um þau atriði sem þeir vilja fræðast meira um. Ef framsögumenn geta ekki svarað þessum spurningum kemur kennarinn þeim til hjálpar. Það eykur áhuga nemenda ef þeir fá að taka virkan þátt með því að spyrja spurninga, í stað þess að hlusta bara á fyrirlesturinn.

HEIMILDIR FYRIR NEMENDUR UM HINDÚATRÚ

1. Hindúatrú – stutt yfirlit

- Alfræði unga fólksins*. 1994. Örn og Örlygur. Reykjavík.
 Brown, Joe David. 1963. *Indland*. Almenna bókafélagið (Lönd og þjóðir). Reykjavík.
 Coogan, Michael D., ritstjóri. 1998. *Trúarbrögð heimsins í mynd og máli*. Mál og menning. Reykjavík.
 Gunnar J. Gunnarsson. 1995. *Maðurinn og trúin*. Námsgagnastofnun. Reykjavík.
 Hager, Bengt Ake. 1993. *Samferða um söguna: Mannkynssaga fyrir efri bekk grunnskóla*. Mál og menning. Reykjavík.
 Íslenska alfræðiorðabókin. 1990. Örn og Örlygur. Reykjavík.
 Thomsen, Rudi. 1998. *Saga mannkyns*, 2. bindi: *Samfélög hámenningar í mótun*. (Ritröð AB).

Netið:

<http://www.hi.is/~kbv/hindu.html>

Léttur texti um hindúatrú. Mynd af helgum manni (sadhu)

<http://visindavefur.hi.is/svar.asp?id=2938>

Vísindavefur Háskóla Íslands. Almennar upplýsingar um hindúatrú

2. Mahatma Gandhí

- Alfræði unga fólksins*. 1994. Örn og Örlygur. Reykjavík.
 Árni Hermannsson. 2001. *Íslands- og mannkynssaga NBII. Frá lokum 18. aldar til aldamóta 2000*. Nýja bókafélagið. Reykjavík.
 Brown, Joe David: *Indland*. 1963. Almenna bókafélagið (Lönd og þjóðir). Reykjavík.
 Emblem, Terje o.fl. 1995. *Heimsbyggðin. Saga mannkyns frá öndverðu til 1850*. Mál og menning. Reykjavík.
 Gunnar J. Gunnarsson. 1995. *Maðurinn og trúin*. Námsgagnastofnun. Reykjavík.
 Hager, Bengt Ake. 1993. *Samferða um söguna: Mannkynssaga fyrir efri bekk grunnskóla*. Mál og menning. Reykjavík.
 Íslenska alfræðiorðabókin. 1990. Örn og Örlygur. Reykjavík.
Saga mannkyns: Vesturlönd. 12. bindi. 1987. Almenna bókafélagið (Ritröð AB). Reykjavík.

Netið:

http://www.simnet.is/disadg/html/mahatma_gandhi.html

Léttlesinn texti um ævi og störf Mahatma Gandhí. Hluti sýningarinnar „Þrír meistara friðar.“

<http://www.hi.is/~kbv/delhi.html>

Léttur texti með mynd af minnismerki Gandhí.

<http://www.visindavefur.hi.is/svar.asp?id=3426>

Um ævi og baráttu Gandhís.

http://www.namsgagnastofnun.is/verdenrundt/9_indien/Historien/histo_ghandi.html

Ljóð um Gandhí, þýtt úr dönsku af Vilborgu Davíðsdóttur.

Kvikmyndir:

Gandhi. Mynd Sir Richard Attenborough um Gandhí.

3. Indus-siðmenningin

Carter, Ron. 1979. *Þróun siðmenningar*. Örn og Örlygur. Reykjavík.

Coogan, Michael D., ritstjóri. 1998. *Trúarbrögð heimsins í mynd og máli*. Mál og menning. Reykjavík.

Hager, Bengt Ake. 1993. *Samferða um söguna: Mannkynssaga fyrir efri bekk grunnskóla*. Mál og menning. Reykjavík.

Haland, Randi og Gunnar. 1988. *Saga mannkyns; Frá frummanni til fyrstu siðmenningar*. 1. bindi. Almenna bókafélagið (Ritröð AB). Reykjavík.

Heimssöguatlas Iðunnar. 1996. Iðunn. Reykjavík

Sigurbjörn Einarsson. 1978. *Trúarbrögð mannkyns*. Setberg. Reykjavík.

Sven, Asle o.fl. 1989. *Mannkynssaga fram til 1850*. Mál og menning. Reykjavík.

Söguatlas: Mannkynssaga í máli og myndum. 1992. Námsgagnastofnun. Reykjavík.

Veraldarsaga Fjölva: Saga mannkyns frá steinöld til geimaldar. 2. bindi: *Upphaf menningar við fljótin*. [án árs]. Fjölvi. Reykjavík.

Netið:

<http://www.harappa.com/har/har0.html> (fullt af myndum, en þær eru frekar litlar.)
Enskur texti.

4. Aríar

Asle, Sven o.fl. 1989. *Mannkynssaga fram til 1850*. Mál og menning. Reykjavík.

Árni Hermannsson. 2001. *Íslands- og mannkynssaga NBI. Frá upphafi til upplýsingar*. Nýja bókafélagið. Reykjavík.

Björgúlfur Ólafsson. 1952. *Indíalönd*. Bókaútgáfa Menningarsjóðs (Lönd og lýðir XIX. bindi). Reykjavík.

Carter, Ron. 1979. *Þróun siðmenningar*. Örn og Örlygur. Reykjavík.

Coogan, Michael D., ritstjóri. 1998. *Trúarbrögð heimsins í mynd og máli*. Mál og menning. Reykjavík.

Gunnar J. Gunnarsson. 1995. *Maðurinn og trúin*. Námsgagnastofnun. Reykjavík.

Hager, Bengt Ake. 1993. *Samferða um söguna: Mannkynssaga fyrir efri bekk grunnskóla*. Mál og menning. Reykjavík.

Haland, Randi og Gunnar. 1988. *Saga mannkyns; Frá frummanni til fyrstu siðmenningar*. 1. bindi. Almenna bókafélagið (Ritröð AB). Reykjavík.

Sigurbjörn Einarsson. 1978. *Trúarbrögð mannkyns*. Setberg. Reykjavík.

Thomsen, Rudi. 1998. *Saga mannkyns*, 2. bindi: *Samfélög hámenningar í mótun*. (Ritröð AB).

Veraldarsaga Fjölva, 3. bindi: *Vopnavald og verslun*. 1975. Fjölvi. Reykjavík.

5. Veda-ritin

- Björgúlfur Ólafsson. 1952. *Indíalönd*. Bókaútgáfa Menningarsjóðs (Lönd og lýðir XIX. bindi). Reykjavík.
- Brown, Joe David. 1963. *Indland*. Reykjavík. Almenna bókafélagið (Lönd og þjóðir).
- Coogan, Michael D., ritstjóri. 1998. *Trúarbrögð heimsins í mynd og máli*. Mál og menning. Reykjavík.
- Hager, Bengt Ake. 1993. *Samferða um söguna: Mannkynssaga fyrir efri bekk grunnskóla*. Mál og menning. Reykjavík.
- Haland, Randi og Gunnar. 1988. *Saga mannkyns; Frá frummanni til fyrstu siðmenningar*. 1. bindi. Almenna bókafélagið (Ritröð AB). Reykjavík.
- Sigurbjörn Einarsson. 1978. *Trúarbrögð mannkyns*. Setberg. Reykjavík.
- Veraldarsaga Fjölva*, 3. bindi: *Vopnavald og verslun*. 1975. Fjölvi. Reykjavík.

6. Stéttakerfið

- Björgúlfur Ólafsson. 1952. *Indíalönd*. Bókaútgáfa Menningarsjóðs (Lönd og lýðir XIX. bindi). Reykjavík.
- Carter, Ron. 1979. *Þróun siðmenningar*. Örn og Örlygur. Reykjavík.
- Coogan, Michael D., ritstjóri. 1998. *Trúarbrögð heimsins í mynd og máli*. Reykjavík. Mál og menning.
- Emblem, Terje o.fl. 1995. *Heimsbyggðin. Saga mannkyns frá öndverðu til 1850*. Mál og menning. Reykjavík.
- Gunnar J. Gunnarsson. 1995. *Maðurinn og trúin*. Námsgagnastofnun. Reykjavík.
- Hager, Bengt Ake. 1993. *Samferða um söguna: Mannkynssaga fyrir efri bekk grunnskóla*. Mál og menning. Reykjavík.
- Kjartan Ólafsson. 1983. *Undraheimar Indíalanda*. Góð umfjöllun um stéttakerfið bls. 18–22. Setberg. Reykjavík.
- Rannveig Tómasdóttir. 1962. *Andlit Asíu*. Góður kafli um stéttleysingja (paría). Heimskringla. Reykjavík.
- Saga mannkyns: Vesturlönd*. 12. bindi. 1987. Almenna bókafélagið (Ritröð AB). Reykjavík.
- Sven, Asle o.fl. 1989. *Mannkynssaga fram til 1850*. Mál og menning. Reykjavík.
- Thomsen, Rudi. 1998. *Saga mannkyns*, 2. bindi: *Samfélög hámenningar í mótun*. (Ritröð AB).
- Willis, Roy, ritstjóri. 1998. *Goðsagnir heimsins í mynd og máli*. Mál og menning. Reykjavík.

7. Söguljóðið Ramayana

- Björgúlfur Ólafsson. 1952. *Indíalönd*. Bókaútgáfa Menningarsjóðs (Lönd og lýðir XIX. bindi). Reykjavík.
- Coogan, Michael D., ritstjóri. 1998. *Trúarbrögð heimsins í mynd og máli*. Mál og menning. Reykjavík.
- Gunnar J. Gunnarsson. 1995. *Maðurinn og trúin*. Námsgagnastofnun. Reykjavík.
- Kjartan Ólafsson. 1983. *Undraheimar Indíalanda*. Í kaflanum „Ramayana: Rama, Síta og konungur djöflanna“ er sagan endursögð (bls. 66–71). Setberg. Reykjavík.
- Sigurbjörn Einarsson. 1978. *Trúarbrögð mannkyns*. Setberg. Reykjavík.
- Thomsen, Rudi. 1998. *Saga mannkyns*, 2. bindi: *Samfélög hámenningar í mótun*. (Ritröð AB).

8. Bhagavad Gíta – biblíja hindúa

- Björgúlfur Ólafsson. *Indíalönd*. Reykjavík, Bókaútgáfa Menningarsjóðs. 1952. (Lönd og lýðir XIX. bindi).
- Coogan, Michael D., ritstjóri. 1998. *Trúarbrögð heimsins í mynd og máli*. Mál og menning. Reykjavík.
- Gunnar J. Gunnarsson. 1995. *Maðurinn og trúin*. Námsgagnastofnun. Reykjavík.
- Kjartan Ólafsson. 1983. *Undraheimar Indíalanda*. Í kaflanum „Ramayana: Rama, Síta og konungur djöflanna“ er sagan endursögð (bls. 66–71). Setberg. Reykjavík.
- Sigurbjörn Einarsson. 1978. *Trúarbrögð mannkyns*. Setberg. Reykjavík.
- Sigurður Kristófer Pétursson, þýðandi. 1978. *Hávamál Indíalands: Bhagavat gíta*. Stafa-fell.
- Thomsen, Rudi. 1998. *Saga mannkyns*, 2. bindi: *Samfélög hámenningar í mótun*. (Ritröð AB).

9. Karma og endurholdgun (sálnaflakk)

- Árni Hermannsson. 2001. *Íslands- og mannkynssaga NBI. Frá upphafi til upplýsingar*. Nýja bókafélagið. Reykjavík.
- Brown, Joe David. 1963. *Indland*. Almenna Bókafélagið (Lönd og þjóðir). Reykjavík.
- Coogan, Michael D., ritstjóri. 1998. *Trúarbrögð heimsins í mynd og máli*. Mál og menning. Reykjavík.
- Gunnar J. Gunnarsson. 1995. *Maðurinn og trúin*. Námsgagnastofnun. Reykjavík.
- Hager, Bengt Ake. 1993. *Samferða um söguna: Mannkynssaga fyrir efri bekk grunnskóla*. Mál og menning. Reykjavík.
- Thomsen, Rudi. 1998. *Saga mannkyns*, 2. bindi: *Samfélög hámenningar í mótun*. (Ritröð AB).

10. Guðshugmynd hindúa

Alfræði unga fólksins. 1994. Örn og Örlygur. Reykjavík.

Brown, Joe David. 1963. *Indland*. Almenna bókafélagið (Lönd og þjóðir). Reykjavík.

Carter, Ron. 1979. *Þróun siðmenningar*. Örn og Örlygur. Reykjavík.

Gunnar J. Gunnarsson. 1995. *Maðurinn og trúin*. Námsgagnastofnun. Reykjavík.

Haland, Randi og Gunnar. 1988. *Saga mannkyns; Frá frummanni til fyrstu siðmenningar*. 1. bindi. Rannveig Tómasdóttir. 1962. *Andlit Asíu*. Heimskringla. Reykjavík.

Almenna bókafélagið (Ritröð AB). Reykjavík.

Thomsen, Rudi. 1998. *Saga mannkyns*, 2. bindi: *Samfélög hámenningar í mótun* (Ritröð AB).

Willis, Roy, ritstjóri. 1998. *Goðsagnir heimsins í mynd og máli*. (bls. 68–75;80–84). Mál og menning. Reykjavík.

Netið:

<http://www.hi.is/~kbv/hindu.html> – Ganesha

http://www.crowcollection.org/site/PageServer?pagename=edu_schteach_hindu
(myndir og texti á ensku)

11. Krishna – holdtekja Vishnú á jörðu

Coogan, Michael D., ritstjóri. 1998. *Trúarbrögð heimsins í mynd og máli*. Mál og menning. Reykjavík.

Willis, Roy, ritstjóri. 1998. *Goðsagnir heimsins í mynd og máli*. (bls. 76–79). Mál og menning. Reykjavík.

12. Hin helga borg Varanasi (Benares) og Ganges-fljótið

Brown, Joe David. 1963. *Indland*. Almenna bókafélagið (Lönd og þjóðir). Reykjavík.

Coogan, Michael D., ritstjóri. 1998. *Trúarbrögð heimsins í mynd og máli*. Mál og menning. Reykjavík.

Rannveig Tómasdóttir. 1962. *Andlit Asíu*. (Kafliinn „Heilög borg“ geymir lýsingu á borginni Varanasi). Heimskringla. Reykjavík.

Netið:

<http://www.hi.is/~hdj/Indland/varanasi.html>

<http://www.hi.is/~hdj/Indland/varanasiafangastadir.html>

<http://www.hi.is/~kbv/varanasi.html#ganges>

<http://www.eyjar.is/~katrin/ganges.html>

<http://www.mbl.is/serefni/aramot/1999/svipmyndir/varanasi.html>

13. Staða kvenna í hindúatrú

- Brown, Joe David. 1963. *Indland*. Almenna bókafélagið (Lönd og þjóðir). Reykjavík.
- Coogan, Michael D., ritstjóri. 1998 *Trúarbrögð heimsins í mynd og máli*. Mál og menning. Reykjavík.
- Emblem, Terje o.fl. 1995. *Heimsbyggðin. Saga mannkyns frá öndverðu til 1850*. Mál og menning. Reykjavík.
- Rannveig Tómasdóttir. 1962. *Andlit Asíu*. Heimskringla. Reykjavík. Tveir kaflar fjalla um konur í hindúatrú á auðskildu máli.
- Sven, Asle o.fl. 1989. *Mannkynssaga fram til 1850*. Mál og menning. Reykjavík.
- Thomsen, Rudi. 1998. *Saga mannkyns*, 2. bindi: *Samfélög hámenningar í mótun* (Ritröð AB).

Netið:

<http://www.hi.is/~kbv/pistill.html>

HEIMILDIR FYRIR KENNARANN

Kvikmyndir

Balí – Meistaraverk guðanna. National Geographic Society. Með íslensku tali. 60 mínútur. Í myndinni er fjallað um trú eyjarskeggja sem eru flestir hindúar. Ég mæli eindregið með að nemendur fái að sjá þessa mynd í tengslum við námsefnið. Fáanleg að láni hjá Námsgagnastofnun.

Hindúatrú. Reykjavík. Kvikmyndagerðin Terra, 2004. 20 mínútur. Framleidd fyrir Námsgagnastofnun. Þessi mynd var gefin út samhliða kennslubókinni og fjallar um sömu efnisatriði. Hún ætti því að koma að góðum notum í kennslunni. Fáanleg að láni hjá Námsgagnastofnun eða til kaups.

Bækur

Gunnar Dal. 1972. *Indversk menning*. Víkurútgáfan. Reykjavík.

Gunnar J. Gunnarsson. 1995. *Maðurinn og trúin*. Námsgagnastofnun. Reykjavík.

Helztu trúarbrögð heims. 1962. Dr. Sigurbjörn Einarsson biskup sá um íslenska textann. Almenna bókafélagið. Reykjavík. Þessi bók er illfáanleg og því sett hér en ekki í heimildalista nemenda.

Kjartan Ólafsson. 1983. *Undraheimar Indíalanda*. Setberg. Reykjavík.

Launvíska Vedabóka: Uppsprettur indverskrar heimspeki. 1977. Prentsmiðjan Leiftur. Reykjavík.

Mesel, Lesley Anne. 1996. *Reisen tilbake*. Solum Forlag. Þessi litla bók er á norsku og prýdd mörgum ljósmyndum. Hún er skrifuð fyrir börn og segir frá ferð indverskrar stúlku, sem var ættleidd til Noregs, til æskulóða sinna á Indlandi. Sagan hentar vel til frásagnar í leskrók. Er til á aðalsafni Borgarbókasafns.

Sigurður A. Magnússon. 1983. *Við elda Indlands: Ferðasaga*. Mál og menning. Reykjavík.

Vivekananda, Svami. 1980. *Starfsrækt: Karma-Yoga*. Prentshúsið. Reykjavík.

Af netinu

Á íslensku

<http://www listasafn akureyri.is/fikjutre/syning.html#heima>

Heimasíða sem Listasafn Akureyrar setti upp í tengslum við sýningu um indverska menningu:

<http://www.visindavefur.hi.is/svar.asp?id=2203>

Upplýsingar um sanskrít, tungumálið sem mörg helgirit hindúa eru rituð á.

Á kirkjunetinu á veraldarvefnum er að finna nokkrar síður um ýmsa flokka og stefnur hindúatrúar:

<http://www.kirkjan.net/nytru/efni/ananda.htm> (Ananda Marga)

<http://www.kirkjan.net/nytru/efni/theosophy.htm> (Guðspeki)

<http://www.kirkjan.net/nytru/efni/hare.htm> (Hare Krishna hreyfingin)

<http://www.kirkjan.net/nytru/efni/innhverf.htm> (Innhverf íhugun)

<http://www.kirkjan.net/nytru/efni/nyhindu.htm> (Vivekananda)

http://www.speki.net/press/ymis_speki.asp?strAction=getPublIntro&intCatId=110
(Ýmsar stefnur)

<http://www.hi.is/~hdj/Indland/muuuuuuu.html>

Myndir af heilögum kúm

Á ensku

<http://www.crwflags.com/fotw/flags/hindu.html#grat> (myndir af táknum hindúa og flöggum)

<http://www.strath.ac.uk/Departments/SocialStudies/RE/Database/Graphics/Artefacts/HAfacts.html> (Myndir af ýmsum munum sem tengjast hindúatrú)

<http://greetingindia.tripod.com/art.html> (vefur um indverska list. Hér er hægt að fara á síður með myndum og texta um indverskan klæðnað, klassískan indverskan dans og indverska matargerð).

<http://www.hitchams.suffolk.sch.uk/objectsfromind/Default.htm> (Vefur fyrir börn um indverska muni sem unninn var við enskan barnaskóla. Stórar myndir af munum sem tengjast hindúatrú, indverskum klæðnaði, mat, hljóðfærum, indverskri list og leikföngum).

HUGTÖK OG HEITI Í HINDÚATRÚ

Krossgáta

Lárétt

1. Forn þjóðflokkur
2. Hinn mikli andi
3. Fylgjendur trúarinnar
5. Trúin hófst í þessu landi
7. Frelsi undan hringrás endurfæðinga
9. Helsta hátíð hindúa
11. Lögmál orsaka og afleiðinga
13. Fornt tungumál
15. Heilagt fljót
17. Guð sem tortímur heiminum

Lóðrétt

1. Holdtekja Vishnú
2. Samhljóðar
4. Musteri hindúa
6. Sjötta holdtekja Vishnú
8. Sál
10. Frelsishetja og friðarsinni
12. Elstu helgirit hindúa
14. Hringrás fæðingar og dauða
16. Gyðja gæfu og auðlegðar

Setjið orðin sem eru í rammanum á rétta staði í krossgátuna:

SAMSARA INDLAND SANSKRÍT GANDHÍ HINDÚAR
 DÍVALÍ AVATAR VEDA KRISHNA SHÍVA KARMA
 MOKSHA GANGES BRAHMAN LAKSHMÍ ATMAN

1			8									5	
							2	6			4		
			5		9								
		10											
					3								
		9		12		16			17				
						13							
			11										
						I		15					

HUGTÖK OG HEITI Í HINDÚATRÚ

Krossgáta

Lárétt

1. Forn þjóðflokkur
2. Hinn mikli andi
3. Fylgjendur trúarinnar
5. Trúin hófst í þessu landi
7. Frelsi undan hringrás endurfæðinga
9. Helsta hátíð hindúa
11. Lögmál orsaka og afleiðinga
13. Fornt tungumál
15. Heilagt fljót
17. Guð sem tortímur heiminum

Lóðrétt

1. Holdtekja Vishnú
2. Samhljóðar
4. Musteri hindúa
6. Sjötta holdtekja Vishnú
8. Sál
10. Frelsishetja og friðarsinni
12. Elstu helgirit hindúa
14. Hringrás fæðingar og dauða
16. Gyðja gæfu og auðlegðar

Setjið orðin sem eru í rammanum á rétta staði í krossgátuna:

SAMSARA INDLAND SANSKRÍT GANDHÍ HINDÚAR
 DÍVALÍ AVATAR VEDA KRISHNA SHÍVA KARMA
 MOKSHA GANGES BRAHMAN LAKSHMÍ ATMAN

¹ A	R	Í	⁸ A	R									⁵ I	
V			T				² B	⁶ R	A	H	⁴ M	A	N	
A			⁵ M	O	⁹ K	S	H	A			A		D	
T			A		R			M			N		L	
A			N		I			A			D		A	
R		¹⁰ G			S						Í		N	
		A			³ H	I	N	D	Ú	A	R		D	
		N			N									
		⁹ D	Í	¹² V	A	¹⁶ L	Í		¹⁷ S	H	Í	V	A	
		H		E		A			A					
		Í		D		K			M					
				A		¹³ S	A	N	S	K	R	Í	T	
						H			A					
			¹¹ K	A	R	M	A		R					
						I		¹⁵ G	A	N	G	E	S	

Hugtök í hindúatrú

Finnið orðin

A	R	B	S	D	V	M	H	O	L	I	P	J	Æ	A
T	S	G	C	Í	Þ	A	Q	L	A	Ð	Ý	Ö	M	T
M	Ö	A	Æ	V	Y	G	U	V	E	M	K	A	P	R
A	K	N	E	A	Ö	Ó	M	I	T	Þ	R	U	B	E
N	M	D	T	L	P	J	Æ	S	U	E	R	K	L	C
T	É	H	M	Í	Ö	R	Ý	H	P	K	A	R	M	A
M	P	Í	L	U	Þ	B	Y	N	É	B	M	É	Ð	B
É	Ð	Æ	Ý	R	E	R	K	Ú	P	Ö	Þ	T	L	U
S	H	Í	V	A	U	A	Ý	M	G	A	N	G	E	S
B	U	É	B	Ö	R	H	P	Ð	Æ	K	E	U	R	M
P	Ð	R	Ý	K	M	M	T	D	N	A	L	D	N	I
K	R	I	S	H	N	A	U	M	Þ	Ý	Æ	Ö	K	R
É	U	Þ	Æ	T	K	N	P	E	R	M	G	Ú	R	Ú
M	Ð	Ö	K	Ý	U	R	C	Æ	K	Ð	T	P	E	Þ
R	Í	D	N	A	M	Þ	Ý	A	V	A	T	A	R	Ö

Finnið þessi orð í gátunni að ofan:

DÍVALÍ, KRISHNA, INDLAND, BRAHMAN, VISHNÚ, AVATAR, RAMA
HOLI, SHÍVA, GANGES, GANDHÍ, KARMA, ATMAN, MANDÍR, JÓGA,
GÚRÚ.

Orðin eru rituð lárétt, lóðrétt, á ská, áfram og aftur á bak.

Hugtök í hindúatrú

Finnið orðin – Lausn á gátunni

A				D			H	O	L	I				A
T		G		Í		A							M	
M		A		V		G		V				A		
A		N		A		Ó		I			R			
N		D		L		J		S						
		H		Í				H		K	A	R	M	A
		Í				B		N						
						R		Ú						
S	H	Í	V	A		A			G	A	N	G	E	S
						H								
						M		D	N	A	L	D	N	I
K	R	I	S	H	N	A								
						N					G	Ú	R	Ú
R	Í	D	N	A	M			A	V	A	T	A	R	

Finnið þessi orð í gátunni að ofan:

DÍVALÍ, KRISHNA, INDLAND, BRAHMAN, VISHNÚ, AVATAR, RAMA
HOLI, SHÍVA, GANGES, GANDHÍ, KARMA, ATMAN, MANDÍR, JÓGA,
GÚRÚ.

Orðin eru rituð lárétt, lóðrétt, á ská, áfram og aftur á bak.