Bore da! Sibani Roy ydy fy enw i, aelod Hindwaidd Tîm Prifysgol Bangor.

Rydym i gyd mewn sefyllfa anghyffredin ledled y byd, mae'r cyfnod clo oherwydd Covid-19 yn raddol yn dod yn ffordd o fyw i bobl ac yn gwneud i lawer ohonyn nhw ail-feddwl ynglŷn â bywyd bob dydd. Nid ydym yn eithriad i hyn yng Nghymru.

Mae'r cyfnod clo wedi cyfyngu ar ein symudiadau ond mae wedi arwain at lawer o bethau da i lawer o deuluoedd, er enghraifft treulio mwy o amser gyda'r teulu a datblygu perthynas agosach â phlant, sydd fel arfer yn anodd yn ystod bywyd gwaith prysur. Efallai ei fod wedi achosi diflastod i rai ond ar yr un pryd, gallai fod wedi rhoi trefn ar fywyd pob dydd, bwyta prydau cartref iach, rheolaidd gyda'r teulu, gwneud ymarfer corff, cael amser i ailafael mewn hobïau fel cerddoriaeth, ysgrifennu, darllen llyfrau, paentio ac ati.

Heb amheuaeth, mae'r dechnoleg wedi helpu pobl i barhau i fod yn greadigol ar y cyfryngau cymdeithasol a chadw mewn cysylltiad â ffrindiau. "Roeddwn yn feirniadol ohono o'r blaen. Ond dw i'n sylweddoli rŵan, bod cysylltu gyda ffrindiau a pherthnasau ar Facebook a WhatsApp yn gwneud i mi deimlo nad ydw i ar fy mhen fy hun" meddai Meena Sharma, sy'n bensaer.

Mae lluniau enfys plant wedi dod yn beth cyfarwydd ar ffenestri ledled y Deyrnas Unedig ac wedi dod yn symbol o obaith, undod a heddwch yn ystod yr argyfwng coronafeirws.

Mae'r enfys wedi bod yn symbol o lawer o wahanol bethau dros y canrifoedd ac mae hefyd yn ymddangos yn ysgrythurau gwahanol gredoau, yn cynnwys Hindŵaeth. Mae'r Ysgrythurau Hindŵaidd yn sôn am y ffordd mae'r holl greadigaeth yn uno yng ngwasanaeth Krishna gyda'r glaw a'r haul yn cydweithio i ffurfio enfys i'w swyno.

Rwyf am gloi fy nodyn heddiw drwy ddiolch i bob gweithiwr allweddol a phawb yn y byd am eu gwasanaeth diamod i ddynoliaeth yn ystod y sefyllfa ddigynsail hon a achoswyd gan Covid-19.

Cadwch yn ddiogel ac yn iach. Bendith Duw arnoch i gyd.