

## ***Cén Fáth Go gCaithfear Bheith Feoilséantach?***

Sleachta as óráidí agus  
scríbhinní an Máistir

**B**hí uair ann a cheap daoine go raibh baint ag feoilséanadh le cúrsaí creidimh, agus manaigh 's mná rialta feoilséantóirí uilig. Níl iomlán na fírinne ansin, agus san lae inniu címíd morán ag iompú ina fheoilséantóirí ar chúis eolaíocha éigin. Is ar an gcúis chéanna, taobh na heolaíocha dhe a bheidh Mise ag labhairt libh inniu ag plé ceist an fheoilséanta.

Feoilséantóirí ó nádúr ba ea ár sinsir. Is mór an cruthúnas ann i staidéir éabhlóid daonna, agus an ceacht chéanna ar fáil i ngach téacs-leabhair bhitheolaíochta a bhí againn sna scoileanna i dTaiwan. Níl a thuilleadh míniú ag teastáil ar an gceist. Tá structúr choirp mí-oiriúnach do fheoil.

In aiste scríofa ag Dr.G.S. Huntingen ó Ollscoil Columbia sna Státaí, cruthaíonn sé gur chóir don chine daonna bheith feoilséantach, agus nach oireann feoil dár gcolainneacha. Theaspáin sé i dtaobh feoiliteoiri mar tíogair, go raibh aca stéig mhór a bhí díreach réidh, agus stéig bheag a bhí gearr. I gcontrárthacht, tá stéig fhada idir beag 's mór ag ainmhithe fheoilséantacha. Mar gheall ar throimeacht ard próitéin in éineacht le snáithín ísil sa fheoil, ní thógann sé alán ama chun

é a shúigh; dá bhrí sin, tá stéig níos giorra ag feoiliteoirí ná mar atá ag ainmhithe fheoilséantacha.

Sa duine, tá an stéig mhór 's an caolán fada freisin, agus le chéile síneann siad go méadair go leith cé go bhfuilid ag filleadh ar ais ortha féin cúpla uair. Tá na fallaí lúbtha gan bheith réidh, agus toisg iad níos faide ná stéig fheoiliteora, fanann an fheoil ionta ar feadh achar fhada. Dá dheasca san toснаíonn sé ag athrú chun tocsainí a dhéanamh a chuireann breis ualach ar an ae atá ag feidhmiú chun iad a chaiteamh amach. Chomh maith le sin tá próitéin urochinéis agus úiré sa fheoil a chuirfidh ualach eile ar na duáin. (Tá ceithre gram déag de phróitéin urochinéis i ngach punt stéig mhairteola. Má meashtar cealla beo le próitéin urochinéis atá leachtach tiocfaidh meath ar fheidhmiú chorpartha an duine.) Rud eile, nil ceallalós i bhfeoil, agus is éasca an iata teacht ort uaidh. Tá a fhios againn gur féidir ailse dhriseacháin, fíocas srl., a fháil ón iata chéanna. Leis an t-ualach ar an ae 's na duáin d'fhéadfadh cioróis nó ailse ae a tholgadh.

Ón dtaighde déanta ar mhuca tá eolas againn go dtagann borradh ae, splíne, agus méadú i gcealla fochraichneacha ó bia mhéith. Ón gcoilestrol agus méith sáithithe a thagann easláinte croí-soithíoch, agus sin meán chúis bháis i dTaiwan. Theaspáin na triallacha freisin go bhfuil i bhfeoil a dódh agus a róstadh dúil ceimiceach (*Methylcholanthrene*), agus is ailse sár láidir é. Nuair a úsáideadh an ceimiceach sin ar lucht, b'é an toradh a bhí air ná cnámha sceachaillí, ailse fola, ailse bhoilg srl.

'Sé an ailse an dara chúis bháis i dTaiwan. Ó taighde eile tá cur síos ar athshuíomh ghalair agus fás i gcealla sceachaillí; féach ar chás na lucha óga a tholghadh an ailse ó bhanluch a bhí á ramhrú agus ailse uchta aici féin. Nuair a instealladh cealla ailseacha in ainmhithe tháinig an galar ortha freisin.

Má ithimid feoil a tháinig ó bheithígh a raibh easláinte choirp air sular maraíodh é, ní haon dabht go ndéanfadh sé dochar dúinn. Ceapann morán den phobail go bhfuil feoil glan sábháilte mar gheall ar mionscrúduithe déanta air sna seamlais. Tá níos mó ba, mucha, caoirigh srl., curtha chun báis gach lá nach bhféadfaidís gach uile cheann a scrúdú, agus maraon le sin, tá sé chomh deachar fós triail a chur ar phíosa fheola chun a fháil amach an ailseach í. Ní fhéadfá an milleán a chur ar aoinne toisg gur dodhéanta an rud é. Is féidir linn an deacracht a shamhlú. Tá an fhadhb le sonrú san Eoraip 's i Meiriceá, agus níl freagra éifeachtach aimsithe di go fóill. Deirtear go mbaintear ceann nó cos de bheithígh atá galrach, agus an droch chuid gearrtha amach, go ndíoltar an méid fágtha; agus an cleachtas seo ar siúl in alán tíortha!

Ba bheag scrúdú na triail á dhéanamh in áiteacha ag na húdaráis sláintiúil agus mucha, ba, sicíní, agus lachain á dhíol ann. B'shin an fáth go ndúirt an feoilséantóir cháiliúil, Dochtúir J.H.Kellogg (agus béile fheoilséantach ós a chomhair) :- "Is béile an-deas é seo, agus taithníonn sé níos mó linn agus muid saor ó inní ar bhia, ullamh chun ithe anois a bhí galair 's é beo!"

Anois cúpla focail ar bia eallaigh. Tuarascaíodh i dtaobh daoine a itheann feoil a tháinig ó ainmhithe go raibh frithbheathaigh measctha 'na bhia agus iad beo, go mbeadh na drugaí san tógtha isteach ionta féin, agus dá bharr go dtabharfadh siad díonacht ar ghalar dóibh. Dá dtolfadh siad aicíd éigin ní chabhródh na frithbheathaigh chéanna leo; sin beatha nó dhó eile cailte - toisg go b'fhearr leo feoil d'ithe!

Ceapann cuid den phobail go bhfuil maitheas éigin i réim bia fheoilséantach, ach amháin nach bhfuil sé beathúil go leor! Tá dul amú ortha, agus féachaim chun an saineolaí mháinliach, Doctúir Miller chun a mhalairt a chruthú. ( Meiriceánach ba ea an doctúir a rugadh ar 1ú Iúil 1879, agus a thosnaigh ag staidéar leighis nuair a bhí sé bliain 's fiche d'aois. Ag aois fiche 's a cúig bhliain do shocraigh sé sa tSín, agus cleachtas leighis aige ann le breis is daichead bliain. Bhunaigh sé ospidéal i dTaiwan agus béile bia fheoilséantach á riar ar fhoirinn leighis 's othair an t-am go léir. Feoilséantóir é, Doctúir Miller le linn a shaoil. Sular fhág sé an t-oileán, bhronnadh bonn Da Shou Jing Xing air ag rialtas R.O.C. mar aitheantas ar an obair déanta aige ar son muintir Taiwan.) Dúirt sé :- "Sórt ainmhí é an luch agus an cumas aige bia fheoilséantach nó feoil a ithe. Ach i gcás dhá luch agus iad scartha ón a chéile, ceann ag ithe feoil 's an dara cheann ar réim bia fheoilséantach, fuairamar go raibh an gná fhorbairt 's fás bliana aca ach ag an dara luch bhí saol níos faide agus acmhainn níos éifeachtúil in aghaidh galair aige. Rud eile, nuair a bhí an beirt tinn, is ar an luch chéanna a thiocfaidh an biseach ar dtús." Lean se air :- "Cé go bhfuil feabhas mhór i gcúrsaí leighis ón eolaíocht nua-aimseartha, nílimid i ndán fós

ach tinnis a chóireáil. 'Sé an bia cuí a choimeádann sláintiúil sinn, agus bia ó fhoinse phlanda níos fearr na feoil dúinn mar cothú choirp. Tagann an fheoil againne ó ainmhithe agus is plandaí an fhoinse chothú acasan. Bíonn saol gearr aca freisin, agus na galair chéanna 's atá againn; dá bhrí sin tá seans maith ann gur tháinig na galair sin orainn ó bheith ag ithe feoil mháchaileach. Mar sin, cad chuige nach itheann daoine an bia is beathúla agus é tugtha dúinn ag plandaí?" Cheap an Doctúir Miller go raibh dóthain chothú dúinn in arbhair, pónairí, agus glasraí chun dea-shláinte a choimeád. Dúirt sé :- "Tá an cothú uatha níos iomadúla fiú amháin ná mar a thugann pill bhitimín!"

I rith an tréimhse fhada a chaith an doctúir sa tSín bhí sé de shíor ag gríosadh an phobail chun níos mó pónairí a ithe. "Feoil gan chnámha 'sea gruth phónaire!" Ar seisean. Is beathúil an bia é pónaire soighe agus muna mbeadh ach é ar domhain agus á ithe againn, d'fhéadfaimís maireachtaint achar an-fhada le breis blianta tugtha dúinn. Chomhairligh sé a othair gan ach bia feoilséantach a ithe. Dúirt 'sé :- "Filleadh an beogacht san othair atá i bhfad níos tábhachtaí ná an tinneas aige a leighis. Nuair a bhíonn an t-othar ag bisiú, b'fhearr é ag teacht ón gothú is cuí ná ó éifeachtacht leighis. Mar tá dóthain cothú le fáil ó phlandaí, agus oireann an réim bia fheoilséantach othar níos mó ná an fheoil." Ó na rudaí ráite aige, is soiléir dúinn nach bhfuil fírinne sa ráitis - "saol fada agus sláinte agat ó bheith ag ithe feoil!" Ba chóir an bhréag - sean-fhocail sin a chaitheamh ar leathaobh.

Tá an tuairim ag dul thart go bhfuil próitéin ainmhí níos láidre ná próitéin as planda, agus an fáth ná go bhfuil iomlán próitéin sa chéad cheann, agus é beagáinín lag sa cheann eile. Ach tá dearmad déanta aca ar pónairí soighe agus iomlán láidir an próitéin ionta. Is dócha gur iomlán próitéin atá san fheoil a itheann daoine, ach teaspáineann taighde arís i dtaobh ainmhithe a bheataítear ar phróitéin feola go mbíonn siad láidir 's sláintiúil i dtosach, ach gheibheann siad bás luath agus tobann, agus gan eisceacht bíonn ard-strus 's galar na nduán aca! Is fíor é seo toisg an difríocht ag próitéin i gcomparáid le bhitimíní 's mianraí; ní fhéadfá é a choimeád istigh ionat i mhórchodanna agus ní foláir duit é a chaiteamh amach i dtreo is nach mbeadh breis díobháil déanta don ae 's na duáin.

Ag sraith trialacha faoi stiúradh an t-Ollamh Irving Fisher ó Ollscoil Yale bhí beirt fheoilséantóir 's triocha páirteach ann in éineacht le cúig feoiliteoir déag, agus an príomh toradh as ná go raibh comhacht fhadfhulaingte níos mó ag feoilséantóirí. Slí amháin a chrutaigh sé seo :- d'iarr sé ortha a lámha a síneadh amach agus fanúint mar sin chomh fada agus ab' fhéidir leo. As na feoiliteoirí ní raibh ach beirt a rinne é ar feadh cúig nóiméad déag go leath-uair i gcomparáid le 22 feoilséantóirí, beagnach dhá dtrian dá uimhir; as an 22 chéanna bhí 15 ag síneadh níos sia na leath uair a chloig, naonúr ag síneadh thar uair, ceathrar thar dhá uair, agus duine amháin níos mó ná trí uair a chloig! Bhí alán lán trialacha mar sin ach níl an spás ná an t-am iad a lua anseo.

Ní haon ionadh go mbíonn lúthchleasaithe rásaí fhada ar réim bia fheoilséantach agus iad ag ullmhú i gcóir comórtais. I rith

gheimhridh na bliana 1949 i Shasana, bhí borradh agus suim mhór i gcúrsaí lúthchleasa, go háraithe i siúlóirí 's reathaithe rásaí fhada. Saineolaí i dteiripe fheoilséantach, agus siúlóir ba ea an Doctúir Barbara More, agus sa bhliain sin rinne sí sár éacht nuair a chríochnaigh sí rás-shiúl 110 míle in am seacht uair go leith 's fiche! In aois caoga 's a sé, bhris sí gach curiarracht a bhí ann roimpi ag na hógfhir! "Sampla mise don réim bia fheoilséantach, agus theaspáin mé do chách go bhfaighim neart coirp, aigne soiléir, agus beatha glan uaidh." Dúirt sí freisin go raibh sé bearthaithe aici gearradh siar ar an gcomhriachtain le cead a céile. Sampla eolaíoch eile é seo, ar cé chomh tairbheach an feoilséanadh do dhuine. Cén té a ndéarfadh anois gur cráifeachán gach feoilséantóir?

Ó thús an domhain ba é glasraí an bia nádúra ag daoine. I miotais ársa Eabhraíocha agus ón Gréig, tá cur síos ar dhaoine agus torthaí amháin an bia aca. Feoilséantóirí uilig na sagairt sa tsean-Éigipt. Bhí cuid maith fealsúna Gréigeach a mhol go seasta an feoilséanadh, agus 'na measg bhí Plato, Diogenes, agus Socrates. San Ind bhí Shakyamuni Buddha, a luígh an tábhacht le *ahimsa* (gan damáiste a dhéanamh d'aon rud beo!), agus a d'fhógraigh dá dheisceabail gan feoil a ithe ionas nach mbeadh scanradh ag aoinne fútha. Agus an dúil trua againn a chomhlíonadh, níor mhiste dúinn mar baill den chine daonna stop ag ithe feoil! Inniu is feoilséantóirí morán Buddaigh, agus Taosaigh chomh maith; i dtosach, ba fheoilséantóirí iad Críostaithe 's Giúdaigh. Tá sé scríofa síos sa Bhíobla naofa: Agus dúirt Dia: - **Tá gach sórt arbhair agus toradh tugtha Agam daoibh le n-ithe; ach do na hainmhithe allta 's na héin go léir tá féir agus plandaí duilleógacha ar**

**fáil dóibh san** (Genesis 1:29). Samplaí eile ón mBíobla le cosc ar fheoil-ithe mar téama aca : - **Ní ceadaítear duit feoil le fuil inti a ithe toisg an beatha a bheith san fhuil.** (Genesis 9:4). Tá sé ráite ag Dia: - **Cé dúirt leat an bullán agus an minseach a mharú, agus iad a ofráil Dom? Nígh sibh féin ón fhuil neamhchiontach, agus Mé ag éisteacht le bhúr bpaidreacha, nó iompóidh Mé Mo cheann uaibh óir tá na lámha agaibh dearg le fuil. Déanaigí bhúr aithreachas i dtreo is go bhfaighfidh sibh maithiúnas Uaim. Dúirt Naomh Pól, deisceabal mhór ag Íosa, i litir do na Rómhánaigh : - **Ní thagann aon maitheas chugat ó bheith ag ithe feoil ná ag ól fíon ....** (Rómhánaigh 14:21).**

Ar na mallaibh tá morán lámhscríbhinní ársa aimsithe ag na staraithé 'na bhfuil ionta breis eolais ar saoil agus teagaisc Íosa, agus trácht ortha i dTiomna Nua an Bhíobla. Dúirt Íosa: - **Daoine a itheann feoil ainmhithe, is ag lorg a tuama féin atáid. Deirim libh go fírinne, an fear a mharaíonn - beidh an íde chéanna ag feitheamh leis. An té a mharaíonn rudaí beo agus a itheann an fheoil uatha, is ag ithe feoil na marbh atá sé. Comhairlíonn gach creideamh san Ind gan fheoil a ithe, agus tá sé scríofa ag bunaitheoir na n-eascairí Hindúch: - **Ní fhéadfadh daoine feoil a fháil gan mharú. An fear a ghortaíonn aon rud beo mothaitheach ní gheobhadh sé beannacht ó Dhia. Mar sin, seachain an fheoil agus na hith é!** (Eascairí Hindúch)!**

Sa scriptúir naofa Islamach, an Córan, tá sé ráite - "ní ceadaítear duit fuil ná feoil ainmhithe marbh a ithe!" Bhí an Máistir Zen ón tSín, Han Shan Tzu go mór i gcoinne feoil a

ithe, agus i bpíosa filíochta a scríobh sé tráth tá an giota seo: - "Téigh go mear don mhargaidh, ceannaigh feoil 's éisc, agus ramhraigh do bhean 's do pháistí leo. Ach cad chuige go gcaithfidh ainmhithe 's éisc bás a fháil chun do chlann a choimeád beo? Ní chuirfidh sé i gcóngar neamh thú, níos cinnte thú i gcóngar dríodair ifrinn!" Is mí-réasúnta ar fad é! Feoilséantóirí díograiseacha iad morán atá clú agus cáil ortha cheana féin mar scríobhnóirí, ealaíontóirí, eolaithe, fealsúna srl., agus táid de shíor ag moladh feoilséanadh; daoine mar - Shakyamuni Buddha, Íosa Críost, Princess Diana, Prince Charles, Plato, Paul Newman, Einstein, Pythagoras, Socrates, Shakespeare, Ovid, Petrarch, Da Vinci, Darwin, Emerson, Zola, Russell, an file Shelley, an file Indiach Tagore a bhuaidh an duais Nobel, an scríobhnóir Rúiseach - Tolstoy, an dramadóir Éireannach - Bernard Shaw, an fealsamh agus iar thaoisigh Indiach - Gandhi, agus san Aifric an misinéir leighis agus diagaire- Schweitzer, agus alán lán eile.

Dúirt Einstein féin:- "Measaim go mbíonn tionchar maith ag an réim bia fheoilséantach ar mheoin an duine, agus is maith an iarmhairt é don chine daonna. Mar sin is dea-chomhartha agus síochánta é do dhuine, más é an feoilséanadh a rogha." Uaidh sin is soiléir gur ceart "daoine a bheith feoilséantach". Nach é seo an chomhairle ba coitianta a tugadh dúinn ó ghlúin go glúin ag na saoithe 's na daoine móra?

Roinnt ceisteanna ar an ábhar:-

**Ceist (C).** Nuair a ithim feoil, is ó marú rud beo é ach maidir le glasraí nach bhfuil sórt marú ag baint le sin freisin?

**Maistir (M).** Sea, is marú rudaí beo é a bheith ag ithe plandaí, agus gheibheann tú rian *karmic* as. Ach is lú an iarsma *karmic* atá agat, agus má cleachtann tú an Módh Quan Yin ar feadh dhá uair go leith gach lá, tig leat é a chailliúint. Ós rud é go gcaithfimid bia éigin a thógaint agus muid a choimeád beo, ní foláir dúinn an bia is lú mothú a thogha. I bplandaí tá 90% uisce, le mothú sár-ísil, agus mar sin is beag an pian aca. Rud eile, nuair a ithimid glasraí ní dhéanaimid aon dochar do fréamhacha crainn nó sceiche agus ar slí amháin is cabhair é don acmhainn atáirgeach. Deireann gairneoirí gur ceart an fásra a ghearradh siar ionas barr mhaith a fháil an blian dar gcionn.

Tóg crann úill mar shampla - nuair a bhíonn na húlla aibidh le boladh chumhra, dath álainn, agus tástáil mhilis ag dul leo, nach gcuireann sé tarraingt ort chun iad a ithe? Chun toradh maith a fháil an bhliain seo chugainn, caithfear na húlla a ithe agus gan iad a fhágaint ar an gcrainn. Má fágтар ar an gcrainn iad, éiríonn siad ró-aibidh, titeann siad chun talaimh nó meathann siad, agus is beag maitheas a dhéanann sin don crainn. Mar sin, is nádúra an claonadh i dtreo glasraí agus torthaí, agus ní bheireann sé aon fhulaingt dóibh san.

**C.** Tá tuairim ag cuid den phobail gur duine beag tanaí gach feoilséantóir i gcomparáid le feoiliteoir atá mór agus láidir. An fíor é?

**M.** Ní leanann sé go mbíonn feoilséantóir tanaí agus beag, agus ma bhíonn réim bia cothrom aige tá sé i ndán dó bheith ard agus láidir. Is ag ithe glasraí 's torthaí a dhéanann na hainmhithe is mó mar eilifintí, sioráif, dobhreacha, ba srl. Tá

siad níos láidre ná feoiliteoirí, an-séimh, agus úsáideach don chine daonna. Is beag úsáid is féidir a dhéanamh le hainmhithe a itheann feoil, agus tá siad foiréigneach freisin. Má itheann fear an iomad ainmhithe, éireoidh sé cosúil le hainmhí. Ní fíor é go bhfuil gach feoiliteoir ard 's láidir, ach tríd 's tríd tá saol níos giorra aca. Feoil a itheann Eiscimigh, agus an bhfuil siad ard 's láidir? An mbíonn saol fada aca? Tuigean tú é seo go soiléir, nach ea?

C. An féidir le feoilseántóirí uibheacha a ithe?

M. Ní féidir leo. Tá sé scríofa i "Fírinne an Ionchollú" nach bhfuil cead "Obha go léir a ithe!" Is ag marú rudaí beo atáimid ag ithe uibheacha. Deirtear nach bhfuil maru ann ó is uibheacha gan toirchiú atá ar fáil sna siopaí 's na margáí. Níl ach scáth na fírinne ansin. Fanann ubh gan toirchiú toisg nach dtarlúonn ócáid oiriúnach do thoirchiú nó ta cosg curtha air, agus mar sin ní féidir leis an gcearc an rud is nádúra léi a chur i gcrích - tosnú ar sicín a dhéanamh. Ach cé gur tharla san, tá fós ag an ubh chéanna neart beatha inbheirthe a úsáidtear i bpróiseas thoirchiú. Tá a fhios againn go bhfuil sé ann nó cén fáth gur ag an obha amháin atá na cealla is féidir a thoirchigh? Tá daoine eile agus béim á leagadh aca ar cothaithe i n-ubh atá riachtanach do chorp an gná duine, agus is iad an phróitéin 's an fosfar. Ach tá próitéin ar fáil ó ghruth phónaire, agus an fosfar ó phrátaí agus morán glasraí. Ó anallód go dtí an lá inniu, bhí morán manaigh ann nar ith feoil ná uibheacha riamh, agus saol an-fhada aca. Mar shampla, máistir Ying Guang, agus gach lá dá shaoil bhí babhla rís 's glasraí mar bhéile aige, agus ceithre scór sroiste nuair a d'éag sé. Rud eile dhe, tá alán coilistrol i mbuíocáin uibhe agus is príomh chúis

easláinte croí-soithíoch é, agus príomh chúis báis i dTaiwan é freisin. Sna hoispidéal ann, itheann an cuid is mó do na hothair uibheacha!

**C.** Beathaíonn an feirmeoir ainmhithe 's éanlaith chlóis, mar muca, ba, sicíní, lachain srl. Cén fáth nach féidir linn iad a ithe?

**M.** Beathaíonn tuismitheoiri a bpáistí freisin, agus an bhfuil an ceart aca a bpáistí féin a ithe? Tá ceart mhaireachtála ag gach rud atá beo; ní chóir an ceart sin a bhaint dóibh. Féach ar na dlithe i bhfeidhm i Hong Kong, agus an féin-mharú fiú amháin i gcoinnibh an dlí! I gcomparáid le sin nach bhfuil sé i bhfad níos measa agus neamhdhleathach duine nó ainmhí a bhású?

**C.** Chuireadh ainmhithe ar an saoil mar bhia do dhaoine. Muna ithimid iad beidh an domhain plódaithe leo. Ceart?

**M.** Is deargamaidí an tuairim sin. Ar an gcéad dul síos, sula mharaíonn tú ainmhithe an gcuireann tú ceist ortha an mhian leo bás a fháil, agus 'na dhiaidh sin an bhfuil siad sásta a bhfeoil a ithe agatsa? I ngach rud beo tá an dúil ann fanúint mar sin, agus eagla air roimh an bháis. Cén fáth go n-ithimid ainmhithe, agus ní theastaíonn uainn tíogar ag ithe sinne? Tá an cine daonna ar an domhain le na céadta míle blianta, achar fada, ach bhí na hainmhithe anseo romhainn. Ar phlódaigh siad an chruinne? Tig le rudaí beo meá eiceolaíochta a choinneál go nádúra. Nuair a bhíonn an iomad bia ann agus gan an iomad spás, is ansin a thárlaíonn laghdú borb sa daonra, ach fé dheireadh bíonn an líon daoine socraithe ar an

leibhéil is cóir. Ba mhinic an ábhar seo a phlé ag rang bitheolaíochta na sóisir i dTaiwan.

**C.** An féidir an nádúr diaga agat, agus fanúint mar gná duine ag an am gcéanna?

**M.** Sea. Is féidir nádúr diaga iomlán a bheith ag aon duine saolta, agus duine iomlán saolta a bheith go hiomlán le nádúr diaga. Nílímíd ach leath-chríochnúil mar fhir 's mná, mall chun rudaí a dhéanamh, agus beagán don fhéinspéis ionainn freisin. Is deachar dúinn a chreidiúint gur Dia ba chúis le seo ionas go mbeidh taithneamh 's taithí tugtha dúinn. An peaca agus an suáilce, go minic scartha ón a chéile againn. Tá ár lochtanna féin orainn, agus gan a fhios cad é cuspóir Dé nó cad tá bearthaithe Aige dúinn. Tá Sé istigh ionainn, áfach, ach cuirimid teorainn ós A chomhar. B'fherr linn ag imirt le rudaí, agus suim i ngach rud fiú amháin gan aon eolas again ortha. Tá barúil 's breith againn ar gach rud, daoine eile agus orainn féin, agus muid a rá:- "Ó! Ní bheidh sé ceart daoibh é seo a dhéanamh," agus dúinn féin:- "Ní bheidh sé i gceart dom é a dhéanamh, níl cead agam é sin a dhéanamh, cad chuige go gcaithfidh mé bheith feoilséantach,srl." Sea, an dtuigeann tú? Feoilséantóir Mise, agus tá a fhios Agam gur mian le Dia é. Sea? Má itheann tú feoil tá sé díreach i gcoinnibh an phrionsabail a chleachtann tú i leith frithmharú. Mar shampla, ní theastaíonn uait go gcuirfear chun báis thú maraon le rud a ghoid uait. Anois, má dhéanaimíd rud mar sin d'aoinne eile, is ag feidhmiú 'nar gcoinnibh féin atáimid. Ar gach droch bheart déanta agat do dhaoine beidh tú ag fulaingt as. Níl cead agat tú féin a shá nó a ghoin tré greim fiacla, agus sa tslí chéanna - ná déan marú óir tá sé in éadan phrionsabail

na beatha. Tuigeann tú? Ní chuireann seo teorann linn toisg an deis a thugann sé dúinn ár saoil féin a leathnú amach, agus muid foighneach le gach rud saolta. I slite nílimíd teoranta ag ár gcorp féin, agus mar sin ba chóir dúinn síniú amach i dtreo saol na n-ainmhithe, an dúlra srl., chun a bheith níos tuisceanaí ar rudaí. Tugann an mothú seo saghas áthas 's sásamh dúinn leis an smaoineamh nach bhfuilimid chomh teoranta agus a cheapamar. Océ?

**C.** An bhféadfá cúpla focail a rá ar fheoilséanadh, agus an bealach é i dtreo síocháin domhanda?

**M.** Sea, bím ag labhairt go minic ar an ábhar, ach seo a thuilleadh air más mian leat. Feiceann tú go dtosnaíonn an cuid is mó do chogaí ar chúiseanna gheilleagracha. Sin fíor! Bíonn deachrachaí eacnamaíochta ag tír a éiríonn práinneach, agus in éineacht leis bíonn ocras, easpa bia nó dáileadh éagothrom bhia i dtíortha éagsúla.

Anois do bheadh sé seo go léir ar eolas agat dá dtógfá an t-am chun irisí a léamh, agus fíricí a bhailiú ar an réim bia fheoilséantach. Tá mór-dochar déanta don eacnamaíocht domhanda ag an gcóras san - ramhrú ba 's ainmhithe eile le haghaidh feoil, agus is é an meán chúis ocrais ar fúd na cruinne go háirithe sa treas-domhain. Ní Mise amháin a dúirt é ó tá saoránach Meiriceánach a rinne taighde ar an ábhar, agus leabhar scríofa cheana féin aige. Tig leat é a cheannach in aon siopa leabhair, agus léigh an cur síos ann ar an fheoilséanadh, agus an méid atá le rá aige ar phróiseál bhia. John Robbins a scríobh é faon dteidil -"Réim Bia Don Meiriceánach Nua". Laoch an uachtar reoite, agus milliúnaí ba

ea é ach d'éirigh sé as nuair a d'iompaigh sé 'na fheoilséantóir, agus scríobh an leabhar fheoilséantach a bhí neamhfhábharch dá chlann ó thaobh tradaisiún 's gnó dhe. Chaill sé a chlú, a ghnó, agus morán airgid chun an fhírinne a insint. Is leabhar an-mhaith é, ach tá iomdha leabhair 's irisí le heolas agus fíricí duit ar an réim bia fheoilséantach, agus an páirt atá aige chun síocháin domhanda a gnothú. Tá soláthar bia tréna chéile toisg gach rud a bheith cruinnithe ar ramhrú ainmhithe le haghaidh feoil. Féach ar an méid próitéin, purgóid, uisce, oibrithe, gluaisteáin 's leoraithe, bóthar tógála, gan trácht ar na céadta mílte acra talún a úsáidtear i dtreo 's go mbeadh bó aonar réidh do bhéile amháin! Tuigean tú? Dá mbeadh a mhalairt úsáid ar na socmhainní seo, agus dáileadh cothromúil ann do na tíortha neamhfhorbartha, seans maith go mbeadh réiteach nó laghdú suntasach i bhfadhb an ocrais. Anois nuair a bhíonn bia de dhíth ar thír ionsáitear tír éigin eile chun a muintir féin a shábháil. Fé dheireadh níl ach an t-olc 's díoltas an toradh ar ruathar mar e. Tuigean tú? Fé mar a chuirfeas tú, a bhainfidh tú. An té a mharaíonn i gcóir bia, maraífean ar ball é. Is cuma cé chomh fhada a thógann sé; an céad glún eile, b'fheidir. Is trua é! Is éirimiúl siabhalta sinn, ach níl a fhios ag an gcuid is mó daoibh cén fáth go bhfuil fulaingt ag na tíortha i gcomharsanacht oraibh. Tá baint aige le bia agus le do bhoilg! Chun do cholainn a chothú déanann tú marú, agus i dteannta le sin bronann tú an gortha ar morán eile. Agus nílimid ag trácht ar na hainmhithe fós! Tuigean tú? Ansin a thagann an chiontacht, agus is cuma a fhios nó gan fhios againn beidh sé ag luí go trom ar ar gcoinsias. Beidh tú buartha leis, agus sa staid seo is éasca an ailse a tholghadh, nó an eitinn, nó aon sórt galair gan leighis, S.E.I.F. fiú amháin!

Chuir ceist ort fhéin, cén fáth go bhfuil Meiriceá ag fulaingt an méid is atá? Tá an ráta is airde ailse sa domhain aici, agus cuid mhaith mairteola á ithe ag Meiriceánaigh; tá níos mó feoil ithe aca ná i dtír ar bith eile. Ceist eile, cén chúis nach bhfuil ard ráta ailse le fail sa tSín nó i dtíortha chumannacha? Is beag feoil a itheann siad. Tuigeann tú? Ón dtaighde na fíricí seo, ní Uaimse iad. Océ? Ná leag an milleán Ormsa!

C. Mar fheoilséantóirí, cérbh iad na tairbhí spioradálta atá romhainn amach?

M. Áthas Orm faoi 'nár chuir tú an ceist leis an tairbhe spioradálta amháin id' aigne; bheadh formhór ag smaoineamh ar sláinte, aiste bia, agus más mná iad, ar a gcruth féin le ceist fheoilséanta a phlé. Ag trácht ar nithe spioradálta a théann le réim bia fheoilséantach is féidir a rá gur rud glan, neamh-fhoiréigneach é. **Ná déan marú!** Nuair a thug Dia an t-órdú seo dúinn, ní baill don chine daonna a bhí i gceist Aige ach gach uile rud beo! Nach dúirt Sé go raibh na hainmhithe cruthaithe Aige mar cabhair agus cáirde dúinne, agus iad freisin faoi ár gcúram? Dúirt Sé:- "Tabhair aire dóibh agus iad faoi bhúr riail"! Más rialtóir thú, an gcuirfeá do ghéillsinigh féin chun báis, agus 'na dhiaidh sin a bhfeola a ithe? (gáire). Tréis tamaill beidh tú id' rí gan géillseanach ar bith agat! (morán gáire). Anois, tuigeann tú cad a bhí i gceist ag Dia. Caithfidh tú é a dhéanamh. Ní fiú ceist a chur Air toisg gur labhair Sé go soiléir, agus rud eile dhe - cé a thuigeann Dia go hiomlán ach Dia féin? Anois, tá a fhios agat go gcaithfidh tú bheith mar Dhia ionas go mbeidh tú ábalta É a thuiscint. Tugaim cuireadh duit an diagacht a thógaint ort arís; bí tú féin, agus ná bí cosúil le haoinne eile. Ní hionann

machnamh ar Dhia le hadhradh Dé, ach ciallaíonn sé gur Dia thusa. Tuigeann tú gur an duine chéanna tusa agus Dia! Nach dúirt Íosa é :- **Is aonta Mise agus Mo Athair!** Más fíor do Íosa é is fíor dúinne, agus ar aon nós is páistí Dé sinn cheana féin! Agus dúirt Íosa freisin gur féidir linn gach a dhéanann Seisean a dhéanamh, agus níos fearr ná É fiú amháin. Cé fios, 'sé tusa an Dia is fearr! Cén fáth le hadhradh Dé agus gan a fhios againn Faoi? Cén fáth an dílseacht dall? Caithfidh tú bheith eolach ar Dhia cosúil leis an gcailín a phós tú. Inniu is gnách do leannáin ag siúl amach lena chéile ar feadh tamaill roimh a bpósadh; ba uaidh sin a raibh tú lán eolach uirthi sula phósadh sibh. An rud chéanna maidir le Dia, ní foláir duit eolas a bhailiú Air, agus an ceart agat éileamh ar Dhia an t-eolas a chur ós do chomhar. Tá ceart ár rogha againn i dtaobh Dé.

Féach chomh soiléir an teachtaireacht ón mBíobla chugainn ag fógart dúinn saol fheoilséantach a leanúint, agus flúirse chúiseanna a lua ar a son. Tá na cúiseanna uilig a rá gur chóir do gach aoinne bheith 'na fheoilséantóir, agus baint aca go háraithe le sláinte, cúrsaí eolaíochta, eacnamaíochta srl. Tá cúiseanna truach ar an liosta freisin chomh maith leis an dúil ag cách - an domhain seo againne a shábháil. Ó phíosa taighde eile tá sé ráite, dá mbeadh gach duine san iarthair (go mór mór i Meiriceá), feoilséantach ar feadh lá amháin sa tseachtain go shábhálfadh sé sé mhilliún daoine déag ón gortha gach bliain. Mar sin bí id' laoch, agus feoilséantóir freisin! (gáire). Ó na chúiseanna sin go léir, cé nach leanann tú Mise (Máistir ag gáirí), agus nach gcleachtann tú an módh

chéanna - bí i do fheoilséantoir!! Ar do shon féin, agus ar son an domhain.

C. Má itheann gach aoinne plandaí, an mbeidh ganntanas bia ann?

M. Ní bheidh. Dá n-úsáidfí giota talún chun glasraí, arbhar srl. a shaothrú air beidh meadú faoi ceathair déag ar an méid bia a bhfaighfeá as i gcomparáid le sholáthar farae do ainmhithe ar an bpíosa talún chéanna. Ta 800,000 calraí fhuinnimh le fáil as plandaí ag fás ar acra amháin talún; nuair a úsáidtear na plandaí le hainmhithe a ramhrú agus ansin a chur chun báis, ní bhíonn sa bhfeoil ach 200,000 calraí fhuinnimh, agus sin tuitim 75% i gcomparáid. Dá bhrí sin, tá an aiste bia fheoilséantach i bhfad níos éifeactach 's níos eacnamaíoch ná an ceann bunaithe ar fheoil.

C. An bhfuil sé ceart go leor éisc a ithe?

M. Ó, ceart go leor más mian leat é! Ach má theastaíonn uait bia fheoilséantach a ithe, ní glasra é iasc! (gáire agus buaileadh bos).

C. Tá sé ráite ag daoine éigin:- "Bí id' fhear dea-chroíoch, ach níl gá duit bheith id' fheoilséantóir." An bhfuil ciall le seo?

M. An té atá dea-chroíoch, cén fáth go leanann sé ag ithe feoil? Níl sé dall do fhulaingt ainmhithe, ach ar chuma eile tá sé i ndán cur suas leis agus iad a ithe! Is beart gan trua é ag ithe feoil, agus conas is féidir le fhear dea-chroíoch é seo a dhéanamh? Dúirt Máistir Lien Ch'ih tráth:- **Déan marú ar a chorp, agus a fheoil a ithe. Níl aoinne ar an saoil chomh chruálach, drochaigeantach, uafásach ná an té a rinne droch**

bheart mar seo. Conas is féidir leis a admháil gur fear dea-chroíoch é féin? Dúirt Mencius freisin:- Má chionn tú agus í beo ní fhéadfá ligint di bás a fháil, agus má chloiseann tú í ag cneadach ní fhéadfá ligint duit féin a feoil a ithe; mar sin coimeádann na fir uaisle i bhfad amach ón gcistin.

Tá intleacht an duine níos airde ná mar atá ag ainmhí, agus toisg nach bhfuil cumas aca seasamh 'nár choinnibh gheibheann siad bás agus fuath aca orainne. Ní duine uasal a dhéanann slad mar seo ar créatúir lag beag, ach ansmachtaí! Bíonn a fhios ag ainmhí go bhfuil am a bháis i ngar dó ós rud é go mbuailtear é le heagla, scanradh, 's faltanas, agus sa staid seo déantar tocsainí istigh sa chorp aige a fhanann sa fheoil, agus cuimhnigí ar an dochar don té a itheann é. Toradh eile don duine a itheann é an t-eolas (b'fhéidir nach bhfuil sé eolach faoi?), - ó tá minicíocht tonnchreatha ag ainmhithe níos ísle ná mar atá aige féin, go dtiocfaidh as sin tionchar ar a thonnchrith agus ar fhorbairt intinne aige.

C. Muna mbíonn feoil á sheachaint go hiomlán agat glaotar "feoilséantóir chaoithiúil" ort; mar shampla, má tá griscín Sínigh ós do chomhar agus itheann tú na glasraí amháin as. An bhfuil sé ceart go leor?

M. Níl! Tóg mar shampla, bia a chuireadh i leachtach nimhiúil agus a thógadh amach arís, an gceapann tú go bhfuil nimh fágtha ann nó nach bhfuil? Tá giota sa Maha-Pari-Nirvana Sutra, agus Mahakasyapa ag ceistiú Buddha:- **Más ag lorg déirce sinn, agus bíonn glasraí measctha le feoil tugtha dúinn, an bhfuil cead againn é a ithe? Conas is féidir an bia a ghlanadh?** D'fhreagair Buddha:- Scar na glasraí ón bhfeoil,

tóg amach agus nígh iad, agus ansin is féidir é a ithe. Tuigimid anois, nach ceadaítear fiú amháin, glasraí a ithe atá ar an bpláta chéanna le feoil gan iad a scarúint ón bhfeoil agus a nígh. Feoilséantóir Buddha, agus mar an gcéanna a dheisceabail. Bhí iarracht Buddha a chlúmhillleadh, áfach, ag daoine áirithe adúirt gur "feoilséantóir chaoithiúil" é, agus nuair a thug almsóirí feoil dó d'ith sé é. Seafóid ar fad é! Ní hamháin gur bheag scríoptúir a léigh na daoine chéanna, ach is lú tuiscint aca ar na scríoptúir! San Ind tá an daonra 90 faoin gcéad 'na fheoilséantóirí. Nuair a fheiceann siad bacaigh gléasta i róbaí buí, is bia fheoilséantach a thugann siad dóibh, gan trácht ar an fhíric - níl feoil aca le n-ithe, fiú amháin é a thabhairt amach do bhacaigh!

C. Is fada an lá ó chuala mé máistir a rá:- "D'ith Buddha crúibín agus tháinig an bhuinneach air." An fíor é? An bhfuil trácht ar i scríoptúir na mBhuddach?

M. Níl, go leithliseach! D'ith Buddha beacán, agus d'éag sé 'na dhiaidh. Sa teanga Brahmans tugtar crúibín ar an mbeacán seo, ach ní cos muiche atá i gceist ann. Tá focail agus téarmaí ann ar glasraí 's torthaí agus ní chreidfeá iad; shílfeá go raibh ceangal éigin aca le hainmhithe nó feoil, agus samplaí sa tSínis le focail mar "longan", agus "shakya". Saghas torthaí 'sea iad, agus an aistriú liteartha ar "longan" ciallaíonn sé "súil dragúin"! Ag filleadh ar an mbeacán, i dteannta le crúibín glaotar "áthas muiche" air, agus mar sin tá baint ann le muca. Socamas neamhchoitianta sa tsean Ind an beacán chéanna, agus ba dheacar fáil air; d'ofráil daoine mar adhradh do Bhuddha é freisin. Rud eile, ní fhásann sé ar bharr talún ach luíonn sé faoin chré. Nuair a theastaigh ó dhuine é a lorg,

b'éigean dó cuardach le cabhair sean-muiche. Tagann fonn ar muic agus í ag éirí aosta, an beacán seo a ithe, agus nuair a gheibheann sí an bolladh toснаíonn sí ag tochailt na hithreach chun é a aimsiú. B'shin díreach an fáth go nglaoth "crúibín" agus "áthas muiche" ar an mbeacáin san. Toisg go n-aistríodh an cúntas go neamhchúramach níor thuig na daoine brí ná fréamhú na bhfocail, agus lean an mí-thuiscint thíos go dtí an lá atá inniu ann, agus creideann daoine fós gur "feoilteoir fiáin" an Buddha san! Is trua go mor é!

C. Deirtear go bhfuil Buddhaigh tuata ann a itheann feoil agus gur tugadh cead dóibh ag Manjusri Bodhisattva. An fíor é seo?

M. Níl. Níor thug Manjusri Bodhisattva cead d'aoinne é seo a dhéanamh, ach nuair a chuir sé an ceist ar Bhudda - **An bhfuil sé ceadaithe do dhaoine feoil a ithe?** Fuair sé freagra dearfach uaidh ach bhí coinníollacha leis. Dúirt Buddha:- **Is féidir leat feoil a ithe go bhfuil blas adhmaid tirim air, é lofa, agus as ainmhí nár mharaíodh ach a fuair bás nádúra. Ina theannta sin, sula ithear an fheoil seo, caithfear an mantra naofa a aithris faoi trí. Le na coinníollacha seo comhlíonta agat tig leat feoil a ithe.** B'fhéidir go raibh gorta ann agus beag rogha bia ag daoine san am sin nuair a cheadaigh Buddha dóibh feoil a ithe ó ainmhithe a d'éag go nádúra, ach amháin é bheith lofa agus blas adhmaid tirim air. Níor cheadaigh sé feoil ainmhithe a mharaíodh a ithe, agus mar sin bhí cosc ar gach feoil úr - bagúin, sicíní leasaithe, éisc srl., agus morán géir ortha i gcontráracht le hadhmaid tirim atá gan géir. Anois, má thugaim béile duit le feoil ó ainmhí a

d'éag go nádúra, agus é morgtha le tástáil adhmaid tirim air, an bhféadfá é a ithe? (Bhí an greann sa Bhuddha chéanna!)

C. Tá tagairt sa Bhuddhachais do "trí saghasanna d'fheoil ghlan". An féidir lena leantóirí iad a ithe?

M. Ní féidir. Tá míniu soiléir ar seo san Surangama Sutra:- Ananda, tugaim cead do Bhiksus (manaigh) cúig saghasanna do 'fheoil' ghlan a ithe toisg i mBrahma, a dtír féin tá an ithir ró fhliuch 's ró ghainmheach nach féidir lusra ná glasraí a fhás ann. Leis an gcomhacht spioradálta agam tá an fheoil seo curtha ar fáil agam daoibh, agus níl rian beatha shaolta inti. Tá an bia déanta agam le comhacht trócaire Dé, agus leis an trócaire mhór chéanna thug mé an t-ainm 'feoil' di. Is féidir leat an bia seo a ithe, ach faraor, tréis mo bháis beidh morán eile ag ithe an fheoil agus ag maíomh gur mo dheisceabail iad!

Bhí a fhios ag Shakyamuni Buddha gur aeráid te 's fliuch a bhí aca i mBrahma, agus le hithir gainmheach níor bhféidir plandaí, féir nó aon rud a fhás ann; mar sin d'úsáid Buddha an chomhacht trócaireach aige chun cúig saghasanna d'fheoil ghlan a chur ar fáil dá leantóirí. Rinne sé réamh-insint freisin go mbeadh daoine ann tréis a bháis ag ithe an fheoil seo, agus an bréag á scaipeadh aca gur a dheisceabail iad. Tá se soiléir ó na ráitis aige go raibh cosc leithliseach ag Buddha ar a dheisceabail féin gan fheoil a ithe. Tá an pointe chéanna le feiscint go soiléir i mbeagnach gach Sutra - sé sin nach ceadaítear duit feoil a ithe: mar shampla, san Mahaparinirvana Sutra, an Surangama Sutra, an Brahmajala Sutra, an Angulimalya Sutra, an Mahavaipulya Sutra, agus an

Lankavatara Sutra. (Sutra: ciallaíonn sé scríoptúir sa Bhuddhachais.)

C. Tá feoilteoiri ann agus deireann siad:- "Ceannaimíd feoil ón mbúistéir, agus ní dhéanaimíd aon marú. Dá bhrí sin tá sé maith go leor é a ithe." An bhfuil an ceart aca?

M. Dearmad mhillteanach é seo. Nach bhfuil a fhios agat go maraíonn búistéirí na hainmhithe toisg go dteastaíonn feoil ón bpobail. San Lankavatara Sutra, tá sé ráite ag Buddha:- **Muna mbeadh aoinne ag ithe feoil, ní tharlódh aon marú. An peaca chéanna é ag ithe feoil nó ag déanamh marú.** Tá an méid sin marú d'ainmhithe agus daoine ann go bhfuil baint cinnte idir é agus flúirse tubaistí nádúra 's matalaing a thárluíonn go rialta. 'Sé an marú seo príomh chúis cogáí go han minic.

C. Chuala mé i dtaobh cleachtóirí an Bhuddhachais Mahayana nach bhfuil ceangal aca le gná rudaí, agus nach ndéanann siad idirdhealú intinneach eatortha. Más mar sin atá, ní dhéanfaidh se pioc difríocht pé feoil nó glasraí á ithe aca chomh fada agus nach n-athnaíonn siad feoil mar 'feoil'. An bhfuil sé fíor?

M. Níl sé. Míthuiscint mhór é seo. D'fhreagair Buddha é san Nirvana Sutra, agus i Lankavatara Sutra; ón Nirvana Sutra tá an ráiteas:- **Bhiksus (manaigh), na céadta blianta tréis dul isteach i Nirvana dom, beidh manaigh ann a theaspáint don saoil mhór go bhfuil na heascairí á choimeád aca ach beidh an tsaint ionta. Ní fíor manaigh ach bréagadóirí iad seo, agus droch bheart ar aigne aca. Dearfaidh siad:- 'Thug Buddha cead dúinn feoil a ithe!'**

San Lankavatara Sutra, dúirt Buddha:- Sa todhchaí beidh daoine ann agus míniú neamhchruinn á chraobhscaoileadh aca ar na heascairí agus an disciplín. Beidh réabadh 's loit ar siúl aca ar cheartchreidmheach Dharma, agus caitheamh anuas fiú amháin ar theagaisc Ju Lai (Buddha). Beidh na daoine seo a rá:- 'Cheadaigh Buddha don phobail feoil a ithe. D'ith sé féin feoil freisin.' Bodhisattvas an gaois lán-chomhachtach, tá sé ráite ag cruinniú i ndiaidh cruinniú agam go bhfuil na deich n-aitheanta ann, agus an fáth gur thugas cead do na Bhiksus feoil a ithe le trí choinníollacha ná gur cheapas nach mbeadh siad ábalta é a thabhairt suas ar láithreach bonn. Cheap mé gur beart oiriúnach é chun cabhrú leo ag an am, ach bhí sé ar intinn agam go n-iompóidís ón bhfeoiliteoireacht agus ansin tosnú ag cleachtadh. Anois, ag an gcruinniú seo táim chun é a rá go díreach neamhbhailbh libh. Ón am seo amach ní féidir leat feoil a ithe, agus is cuma cén chaoi a bhfuair na hainmhithe bás - go nádúra nó tré marú. Má tá amadán ann fós ag iarraidh clúmhillleadh a dhéanamh orm, agus é a rá gur cheadaigh mise do dhaoine feoil a ithe, tá a fhios agat go mbeidh díoltas i ndán dó tré droch *karma*, agus éireoidh sé truaillithe ag trí chasáin fulaingthe na hanamimirce (ifreann, taibhsí ochracha, agus ainmhithe).

Má dhearbhaíonn na daoine sin nach bhfuil idirdhealú intinneach aca, agus gur mar an gcéanna bheith ag ithe feoil 's ag ithe glasraí is féidir leat ceist a chur ortha - an mar an gcéanna bheith ag ithe feoil 's ag ithe fearadh? Má tá fearadh á n-ithe aca agus gan athrú ar bith le feiscint ar a n-aghaidh, is

féidir leo leanúint leis an díospóireacht gur an rud chéanna é bheith ag ithe feoil 's ag ithe glasraí. Thug siad masla do Mahayana Bodhisattva fear mór tróchaireach, agus ag maíomh gur a leantóirí iad, agus daoine á shábháil aca i gcóir Nirvana. Ar ndóigh, is ag "sábháil" ainmhithe i gcóir marú ionas a bhfeoil a chur ina mbolg féin atá ar siúl acasan.

Níor ith an Máistir mór Hui Neng, séú paitriarc na seicte Zen, feoil riamh. I rith tréimhse sé bhliain déag a chaith sé ar an gcúlraíd i measg sealgairí, ní raibh sé de dhánacht aige a admháil gur cleachtóir fírinne é. Cé gur an-deachar an staid 'na raibh sé níor ith sé aon fheoil, agus nuair a cheistigh siad é ar an bpointe seo d'fhreagair sé nach raibh a bholg i ndán feoil a dhíleá. Bhí "dúil" mhór ag an Máistir seo i réim bia fheoilséantach níos mó ná cuid againn. Inniu tá cuid do leantóirí na seicte Zen a rá nach ceart "dúil" bheith ag duine aca d'aon rud, agus iad ag cleachtadh. B'fhéidir go gceapann siad go bhfuil a gcleachtadh níos airde ná mar a bhí ag a bpaitriarc féin!

**C.** Tá sé ráite ag daoine nach dtagann rudaí nimhiúil as plandaí mar úiré nó urochinéis, ach toisg na feirmeoirí ag úsáid feithidnimheanna ar phlandaí go ndéanfaidh sé dochar dár shláinte. Cad é Do bharúil ar seo?

**M.** Má úsáidtear feithidnimheanna agus ceimiceáin tocsaineacha mar *D.D.T.*, is féidir leat ailse, an sheisce nó galair an ae a tholghadh. Tá tocsainí san *D.D.T.* a fhanann i bhfolach i saill bheithígh, agus a mhéadaíonn de réir mar a théann an ainmhí in aois; méadú faoi trí déag atá ann i gcomparáid le torthaí, glasraí, 's arbhair. Is féidir linn an

feithidnimh a ghlanadh don úill ach ní féidir aon rud a dhéanamh leis an nimh ard tiubhaithe istigh san aimhí. De réir mar a mhéadaíonn an nimh istigh, sea is mó damáiste ag feitheamh leosan a itheann níos mó fheoil.

Theaspáin trialacha a dhéanadh ag Ollscoil Iowa gur chúis le rian feithidnimhe i gcoirp dhuine ná an fheoil, agus chrutaigh siad go raibh an leibhéal i gcoirp fheoilséantóra níos lú ná leath an méid a fhuair siad i bhfeoiliteoir. Ar ndóigh, tá tocsainí eile ann freisin. Inniu itheann aimhithhe bia le morán ceimiceáin ann chun iad a ramhrú níos tapúla, nó athrú ag teastáil i dath, tástáil 's comhdhéanamh feola, nó é a leasú srl. Mar shampla, is ard tocsaineach na leasaitheig déanta ó níotráití. Ar an 18ú Iúil, 1971, tuarasclaíodh san New York Times:- "Tá contúirtí do shláinte fheoiliteoirí ann agus ní fheictear iad mar salachar i bhfeoil, baictéir i mbradáin, fuílligh feithidnimhe, leasaitheig, hormóin, frithbheathaigh, breiseáin 's ceimiceáin eile."

Rud eile dhe, déantar ainmhithe a instealladh le bhacsainí, agus b'fhéidir go bhfanann rianta i bhfolach ionta freisin. Maidir le sin, tá próitéin i dtorthaí, cnónna, pónairí, cruithneacht, agus bainne atá i bhfad níos glana ná próitéin feola; sa bhfeoil tá 56% d'uisce neamhghlanta 's dothuaslagtha. Tá a fhios againn ón dtaighde déanta ar an ábhair go bhfuil ceangal idir úsáid mbreiseáin agus an ailse, agus galair eile cosúil le ginte míchumtha. Ba chóir do gach bean thoircheasach bheith ar réim bia fheoilséantach ionas leanbh sláinte i gcoirp 's go spioradálta a bhreith. Má ólann tú morán bhainne gheibheann tú do dhótain chailciam, próitéin

ar fáil duit ó phónairí, agus tugann torthaí agus glasraí na bhitimíní 's na mianraí a theastaíonn uait.