

Beathaisnéis Gearr Máistir Ching Hai

Rugadh Máistir Ching Hai i Bhietnam. Nádúraí dea-chlúiteach A hathair, agus bhí dúil aige sa litríocht go speisialta i nithe fealsúnta. B'fhéarr leis bheith ag plé le scríbhinní Lao Tzu agus Chuang Tzu: bhí na leabhair chéanna ar fáil do Máistir Ching Hai agus Í ag fás suas. In éineacht le téacs Bhuddhaigh eile bhí siad uilig léite Aici sular imigh Sí ar scoil.

Ní raibh Máistir Ching Hai mar gnáth pháiste. Ba mhínic litríocht fealsúnach a léamh Aici, agus obair baile ar siúl ag páiste eile nó iad amuigh ag imirt. Tháinig inní ar A hathair, agus cheistigh sé Í féachaint ar thuigh Sí cad a léigh Sí. An freagra a fuair sé ná - "Gan an tuiscint, ní bheadh suim da laighead Agam ionta". Cé gur fhan sé inníoch, bhí sé sásta tacú Léi dá fhaid 's a theaspáin tuarascáil scoile dul chun chinn leanúnach i gcúrsaí staidéir.

Ainneoin gur Caitlicigh A tuismitheoirí bhí sórt eolas aca ar Bhuddhachais. Buddhach í sean mháthair Máistir Ching Hai, agus bhí an-chion ag an Máistir di toisg gur uaithi d'fhoghlaim Sí na scríoptúir agus adhradh Buddhach. Le cúlra mar seo ag Máistir Ching Hai, saothraigh Sí dearcadh oscailte ar religíúin eile. Bhíodh Sí ag aifreann ar maidhin, i dteampaill Bhuddhaigh san iarnóin, agus an tráthnóna caithe ag éisteacht

le léachtaí ó na teagaisg naofa. D'fhág sin Í le ceisteanna spioradálta mar - "Cad as a tháingamar? An bhfuil beatha ann tréis báis? Cén fáth an difríocht mhór idir daoine?"

Tráth i ndiaidh scoile thug an Máistir lámh cúnta don ospaidéil sa dúiche Féin toisg easpa doctúirí agus banaltraí. Ag nígh othair, taoscadh pana-leapa agus ag dul ar theachtaireachtaí, an obair a rinne Sí chun fuascailt péin a thabhairt dóibh. Ní haon ionadh go glaotar "Buddha beo" agus "an naomh ait" Uirthi ag a cáirde ar fúd an domhain mar aithníonn siad go bhfuil greann ann chomh maith le cineáltas do chách.

Tá grá Aici do ainmhithe agus má fheiceann Sí beithíoch 's é gortaithe, thógfadh Sí abhaile é chun aire agus solás a thabhairt dó. Má chíonn Sí duine ag marú ainmhí, thosnódh Sí ag gol ar an toirt, agus Í ag guí go háiféalach nach bhféadfadh Sí cosg a chur leis. Mar fheoilséantóir, cuireann marú fir nó ainmhithe déistin Uirthi, agus an mothú chéanna i dtaobh feoil.

Agus Í óg, dúirt astralaí le Máistir Ching Hai go raibh sár intleacht Aici, agus neart diongbháilteacht agus moráltacht ag dul leis. Bhí sé tuartha (agus é ráite arís 's arís eile thar na blianta) go raibh dhá chasáin roimpi - an chéad cheann go ndúilteodh Sí an saol seo ionas ard tuisceanacht a shaothrú Di Féin, agus an dara cheann go bpósfadh Sí fear chéile iontach, agus go mbeadh gaolmhaireacht shona aca.

Nuair a bhí Máistir Ching Hai i gclochair mar nuasachán, chuaigh a máthair go dtí teampaill Quan Yin ag lorg comhairle. Sa teampaill seo bhí Avalokitesvara Bodhisattva agus é ráite 'na thaobh go bhfaighfá freagra uaidh ach amháin tú bheith id' leantóir macánta. Dúradh léi- "Sí an Máistir an páiste atá agat-sa, páiste i mbillíúin le huaisleacht as an gnách. Tá Sí tagaithe ar an saoil seo mar fhógróir Quan Yin chun an duine mothaitheach a chur ar an mbóthair ceart."

D'oibrigh Sí tamaill sa Gearmáin mar aistritheoir don Crois Dheirg, agus d'aistrigh Sí Bhietnaiméis, Fraincís, Gearmáinis, agus Béarla. Chaith Sí achar fada ag obair go deonach le dídeanaithe Bhietnaiméiseach, agus ba bheag nar chuir Sí a sláinte i mbaol. Dhéan Sí teagmháil le dídeanaithe ó tíortha eile freisin, agus léirigh siad go rialta don Máistir Ching Hai an fulaingt agus an ciréip de dheasca cogaidh agus timpiste nádúrtha. Tharraing na rudaí seo gruaim croí ar Máistir Ching Hai go háraithe is gan réiteach ortha, ach chonaic Sí nach bhféadfadh duine aonair stop a chur le fulaingt an chine daonna. Tiomáineadh i dtreo an léargais aigne Í mar is ann a cheap Sí go raibh an leigheas. Is san Eoraip a chleachtaigh Sí an dian machnamh i ndáiríre. Léigh Sí leabhair i ndiaidh leabhair, d'éist Sí le múinteoirí nua, agus bhain Sí triail as módhanna éagsúla spioradálta. Cheap Sí go minic go raibh teipthe Uirthi ó nach raibh teacht ar taithí an feiniméan spioradálta atá sna scríoptúir nó an staid léargasach bainte amach Aici. Níor lig Sí do na smaointí seo Í a chur as treoir.

Tá dearcadh omósach ar gach uile creidimh ag an Máistir Ching Hai. Is tréis mion staidéir a dhéanamh ar dtús ar ráitis

Íosa, Buddha, Lao Tzu agus diagairi eile gur thosnaigh Sí á theagasc. Bíonn Sí de shíor ag cur síos ar cosúlachtaí atá i saothair na mór-teagascóirí, agus soiléiríonn Sí conas mar atá an fhírinne á chur treasna chugainn ag na Máistrí. Go minic míníonn Sí conas a éiríonn éagsúlacht agus tuairimí conspóideacha i gcúrsaí creidimh agus 'sé an cúis dar Léi, go mbíonn deifir radharc ag daoine ó am go ham ó thír go tír, agus o aois go haois.

Phós an Máistir Ching Hai Gearmánach agus Í sa tír sin. Eolaí ard-chéimeach ba ea é, agus fear cineálta, aireach, agus taca mhór dá mhnaoi a bhí ann. Do thiompáigh sé 'na fheoilséantóir, thaistil sé ar oilithreachtaí len a bhean, agus chabraigh sé Léi ar obair carthanachta. Sa deireadh, chreid Máistir Ching Hai go gcaithfidh Sí éalódh ón staid pósta chun A aidhm spioradálta a chomhlíonadh. Rinneadh cíorú ar an bhfadhb thar tréimhse fada ag an mbeirt aca, agus nuair a tháinig an scaradh ghlac sé go dea-bhéiseach leis. Cinneadh sár chrua dóibh é, ach bhí a fhios Aici gurb'é an cinneadh ceart ó thug sé an t-am Di dul ar thóiríocht an léargas aigne.

Is anois a dhéan Máistir Ching Hai tréan iarracht módh foirfe a lorg chun fuasgailt aigne a aimsiú lena linn. Ins an Surangama Sutra, tá sé ráite ag Sakyamuni Buddha gurb'é Módh Quan Yin an módh is fearr, ach níor chuala A múinteoirí trácht air riamh. Ar an mbóthair arís Léi, ag cuardach i ngach áit thar na blianta fada go dtí gur bhuail Sí le Máistir ó na Himalayas a thionscnaigh Í i Módh Quan Yin, agus a thug Di an Seoladh Comhachta Diaga a bhí á lorg Aici le fada. Tréis cleachtach tamaillín Quan Yin bhí léargas lán

tugtha Di, agus lean Sí ag cleachtadh chun biseach tuisceanta a bhaint amach. Mar sin a d'fhan Sí le cleachtadh laethúil san Himalayas. Lá amháin d'fhág Sí na sléibhte agus chuaigh ó dheas.

Tráthnóna amháin i rith tíofún agus Í ag machnamh istigh sa tseomra cóngarach don teampaill bhig i dTaiwan, bhailigh scata ag A dorais. D'fhiafraigh Sí cad a bhí uatha agus an freagra a thugadar ná- "Quan Yin Bodhisattva (Bandia na Trócaire) a chomhairligh, agus sinne ag urnaí chuici, gur tusa an Máistir, agus ba cóir guí Ortsa chun módh fuasgail aigne a fháil." Ní fhéadfadh an Máistir iad a chur ón dorais toisg an macántacht agus deabhóid a theaspánadar agus bhí Sí toilteannach glacadh leo mar baill tréis cúpla mí chaite ag íonglanadh, agus ar choinníoll go n-aistreadh siad 'na fheoilséantóirí.

Cothúil ó nádúir, ní raibh fonn teagasc ar an Máistir Ching Hai ná teagmháil leo san agus tionscnamh a teastail uatha. Rith Sí ó na daoine sin san Ind, agus freisin sna Státaí Aontaithe, áit 'nar chait Sí seal mar bheanrialta Bhuddhach agus saol neamphostúil Aici. Nuair a "fionnadh" Í don triú uair i dTaiwan, thuigh Sí gan rith a thuilleadh óir go raibh dualgaisí dosheachanta roimpi amach. Do scaip Sí scéal na Fírinne i ngach áit, agus thosnaigh Sí ag múineadh Módh Quan Yin d'aon macléinn dáiríre a éiligh é.

Is iad an dream seo ar dtús a chuir an focal amach ar fúd Taiwan ar an obair á dhéanamh ag Máistir Ching Hai. Tá formhór lucht leanúna an Máistir i dTaiwan mar is ann a chait

Sí an cuid is mó Dá saoil. Le déanaí tá roinnt blianta chaite aici ag taistil agus ag teagasc san Áis, na Státaí Aontaithe, Meiriceá Laidneach, agus san Eoraip. Tá alán daoine ó cúlra creidimh agus gairm éagsúla, agus breis spioradáltacht curtha i gcrích aca le cabhair on Máistir. Cé nach bhfuil eagraíocht foirmiúil ann chun an teagasc agus scríbhinní a craobhscaoileadh, tá lucht leanúna agus deisceabail i ngach tír ar domhain i mbun an taisc seo ar son a Máistir onórach.

Maraon le na mílte do-áirithe a bhain tairbhe as teagasca spioradálta agus tionscnaimh Máistir Ching Hai, leis an spionnadh as cuimse aici bíonn Sí de gnáth ag cabhrú leosan atá ag ful aingt agus i ngátar. Thar na blianta tá iarrachtaí daoncháirdiúil an Máistir tréis rian a fhágaint ar shaoil na milliúin 's níos mó daoine ar fúd an domhain. Ní dhéanann Sí idirdhealú eatortha atá ag fulaingt aineolas spioradálta, an bochtanas, nó sáite i ndroch staid gan ealódh.

Ag breathnú ar gníomhaíocht daoncháirdiúil Máistir Ching Hai le roinnt blianta anois, is féidir a lua an cabhair a thug Sí do dhaoine gan teach ná dídean sna Státaí Aontaithe; íobartaigh tine i Cálifornía; íobartaigh flood i meán iarthar Státaí Aontaithe, lárnach 's oirthear ndeiscirt na Síne, an Mhalae, Au Lac, an Ollainn, an Bheilg, 's sa Fhrainc; an cnagaosta i mBrasil 's gach mí-ádh ag rith leo; daoine curtha as baile ag brúchtadh Ard Pinatubo i n-Oileáin Philipíneacha; íobartaigh matalaing i dtuaiscirt Thailainn; clanna na mbochtán i bhFormósa agus i Singapore; na lobhair i Molokai 's Hawaii; pobail spioradálta san Ind, sa Ghearmáin, agus in Uganda; clanna na bpáistí mallintinneach i Hawaii; íobartaigh

ó chrith talún Los Angeles; sean-saighdiúirí sna Státaí Aontaithe; dílleachtlanna in Au Lac; ionaid taighde leighis ar S.E.I.F. agus ar ailse i Meiriceá; agus alán lán samplaí eile. Ar ndóigh, ní foláir dúinn trácht frisin ar obair gan sos gan staonadh atá ar siúl ag Máistir Ching Hai ag cabhrú le dídeanaithe Au Lac sna campaí agus ar an dtaobh amuigh.

Cé nach raibh sé á lorg Aici, tá aitheantas agus onóracha tugtha Di ag alán tíortha agus rialtais ar fúid an domhain de bharr A obair daoncháirdiúil. Mar shampla, i nDeireadh Fómhair 25ú, 1993 d'fhógríodh "Lá Máistir Ardcheannasach Ching Hai" ag méara Honolulu i Hawaii, agus i bhFeabhra 22ú, 1994 tugadh an onóir chéanna Di ag gobharnóirí na Státaí, Illinois, Iowa, Wisconsin, Kansas, Missouri agus Minnesota Bhi. Gradam faoi leith tagtha Di nuair a bhronnadh an "Duais Siochain Domhanda" Uirthi i Honolulu, agus i bhFeabhra 22ú, 1994 nuair a fuair Sí an "Duais ceannas Spioradálta Domhanda" ó gobharnóir Illinois i Chicago. Ar an lá chéanna, sheoladh teachtaireachtaí comhgháirdis Chuicí ó morán taoisigh 's tíortha sa domhain.

Ar na mallaibh thug an Máistir Ching Hai deis don scóip cruthaitheach an áillneacht istigh Inti a tharraingt amach. Is féidir liosta fada a dhéanamh de shaothair cruthaitheach an Máistir idir pictiúirí daite, geoláin maisithe, lampaí, ornáidíocht inmheánach, garraíodóireacht tírphictiúir, dearadh éadaigh, filíocht, cúmadh ceoil 's amhráin srl. Tá an chuid is mó dos na rudaí seo ar fáil chun airgead a churinníú d'obair an Máistir.

Mheabhraigh an Máistir Ching Hai dúinn nach raibh léargas Aici i gcónaí. Taobh amuigh de chúrsaí chreidimh, tá saol gná duine Aici, agus Í cleachtach ar gná fhadhbanna mar pian, ainmhian, dúil, agus amhras. Is eolach Í ar ríochtaí an Bhuddacht ar Neamh, agus conas is féidir dul ann. Is é gairm ó Dhia amháin atá Aici ná sinne a mhúscailt ón ár bhfulaingt agus easordú, agus a threoiriú i dtreo an Aoibhnis agus Lánsoiléireacht an Tuiscint Iomlán Diaga. Má tá tú réidh, tá Sí anseo chun thú a bhreith don ait sin.

Is cuma cén cultúr nó cúlra as a dtagann na héisteoirí nó pé Críostaithe, Moslemigh, Buddhaigh nó Taosaigh iad, beidh an léacht a thabhairt ag Máistir Ching Hai oiriúnach dóibh. Labhrann Sí Sínis agus Béarla, Fraincís, Gearmáinis agus Bhietnaiméis chomh maith. Cuirtear fáilte roimh gach aon duine gur mian leo an Módh Quan Yin a fhoghlaim agus a chleachtadh i gcomhluadar Máistir Ching Hai, agus tionscnamh uatha. Bíonn A léachtaí agus an tionscnamh ar fáil saor in aisce.

Mistéir an tSaoil Úd Eile

Meitheamh 26 1992

Na Náisiúin Aontaithe, Nua Eabhrach

*F*áilte romhaibh do na Náisiúin Aontaithe. Agus tosnaigí le paidir a theaspáineann go bhfuilimid buíoch ar gach atá againn, atá tugtha dúinn, agus dóibh san gan na tairbhí céanna, bígí ag guí go bhfaighfidh siad iad; smaoinigí ar dídeanaithe an domhain, íobartaigh cogaidh, saighdiúirí, taoisigh páirliminte, agus ná dearmadh ceannairí na Náisiúin Aontaithe go mbeidh siad ábalta a gcuspóirí a chomhlíonadh, agus maireachtain i siocháin lena chéile.

Creidimid go dtabharfar gach atá éilithe againn óir tá sé scríofa sa Bhíobla.

Go raibh maith agaibh! Is fada an lá ó bhí Mé anseo. An bhfuil aon duine anseo inniu a bhí ag Mo léacht? Cathain? Ó sea? Alán? Táim buíoch. Tá a fhios agaibh téama an léacht inniu -"An Saol Úd Eile", agus ní maith liom labhairt libh ar an saol domhanda a thuilleadh. Tá sibh eolach ar sin. Nach bhfuil? Sa domhain seo, tá na Náisiúin Aontaithe, Mericeá, Nua Eabhrach (an t-úll), ach lasmuigh don saol seo, tá rudaí eile, agus sílim go bhfuil suim agaibh ionta san. Ní fhéadfá comparáid eatortha, agus na nithe fantaiseach dochreidte mar

miorúiltí a thrácthaigh Stiofán faoi. Is rud eile é atá eolaíoch, loighiciúil, agus an-tábhachtach.

Cé go bhfuil difríochtaí le fáil i scéalta sna scríoptúir agus i mbíoblaí, tá scéal na seacht n-áras i bhflaithis Dé i ngach ceann, agus tagairt ar níos mó ná leibhéal amháin choimhfheasa. Ar aon leibhéal tá Ríocht Dé, nádúr Buddha ar cheann eile srl. Tá rudaí áirithe geallta sna scríoptúir agus gan teacht ortha ach ag corrdhuine. Ní duine ar bith a dúirt Mé ach is fíor mhionlach iad. Curtha i gcomparáid le daonra an domhain is beag fear nó bean go bhfuil cead radharc aca ar Ríocht Dé, nó ar an rud a ghlaoimid - "cad atá sa tsaoil úd eile". Agus má bhíonn tú i Mericeá is dócha go léann tú leabhair ina bhfuil cur síos ar nithe nach bhfuil sa domhain seo, agus sna scannáin déanta i Hollywood ní finscéalaíocht atá i gcuid aca. Mar an gcéanna le scannáin ón tSeapáin. Is é an cúis ná gur léigh siad leabhair scríofa acasan le taithí ar an saol úd eile, nó gur tugadh spleachadh éigin do déantóirí scannáin ar Ríocht Dé.

Mar sin le Ríocht Dé ... cad atá le feiscint ann? Cad na thaobh go bhfuil sinn buartha ag Ríocht Dé mar tá go leor le déanamh againn sa tsaoil seo le post, teach compórdach agus grá againn ó chlann 's cáirde srl. Sin díreach é le rudaí mar iad in ár seilbh, ba chóir inní bheith orainn faoi Ríocht Dé. Tá sé ró diaganta adeir tú, an téarma Ríocht Dé, ach sé atá ann ná leibhéal ard chomhfheasa. Bhí sé ráite ag na daoine fadó gur neamh atá i gceist ach i dtéarmai eolaíochta, is leibhéal gaoise níos airde é, agus is féidir linn teacht ar sin, má tá a fhios againn.

Ar na mallaibh i Meiriceá tháinig gléas nua ar an saol, sórt maisín é agus cuireann sé duine i samadhi. Taithí agaibh? Nach bhfuil? Níl? Ar an mhargadh i Mericeá, ceithre go seacht gcéad dollair air ag brat ar an leibhéal a theastaíonn ó dhuine. Gléas é do dhuine leisciúil nach maith leis a mhacnamh féin a dhéanamh, ach is fearr leis an *samadhi*. Anois, míneoidh mé é i gcúpla focail.

Deirtear gur féidir an maisín seo thú a chuir ar do sháimhín só le hintinn shocair, agus tú i ndán ard leibhéal IQ a shroisint. Le breis eolais 's an gaois nua agat beidh tú maith go leor ansin srl. Úsáideann an gléas ceol, agus mar sin caithfear cluasáin bheith ort, agus le soilsí gealánach 's sruth leictreach ag snámh tríot gheobhaidh tú an gríosadh ceart. Tá gá le dallóg freisin, agus le cluasáin tá siad riachtanach i gcóir *samadhi*. Is maith é ar ceithre chéad dollair, an- saor. Ach an *samadhi* seo againne ní chosnaíonn sé faic, agus fanann sé leat go deo. Go deo, agus gan bac le bataire, leictreachais, plocóid, ná deisiú gléas fiú amháin.

Anois, más fíor go ndéantar fear feasa duit agus suaimhneas aigne agat leis an mbréig solais 's an ceoil, agus sin a léigheas i bpáipéir, níor bhain Mé triail as. Ach chuala Mé go raibh ráchairt mhór agus caitheamh airgid air. Agus sinne curtha ar ár sháimhín só agus breis I.Q. faighte, an bhféadfá a shamhlú an biseach aigne a thiocthadh ón bhfíor rud féin a thástáil? Tá an rud féin lasmuigh den saol seo, ach tá sé ar fáil dúinn más mian linn é. Istigh i ngach aon duine tá glór agus ceol ó neamh, agus dá dhéine an ceol sin 's an solas inmheánach, tig

linn 'nar aigne féin gabháil amach as an saol seo agus doimhneacht tuiscinte a aimsiú.

Measaim gur cosúil é le dlí fisic. Tá roicéad ag dul suas i spás ... amach ón domhain, caithfidh an-chomhacht agus brú bheith taobh thiar de, agus í ag taistil chomh tapaidh san go bhfuil solas a spré amach as. Mar an gceanna sinne ar thuras tapaidh don saol úd eile ... conas a deir tú? Ó, tá an iomarca Sínis á labhairt agam. Gathaimíd, sea, agus cloisimid an fuaim freisin. Is comhacht tonnchrith atá sa bhfuaim a arduíonn sinn go leibhéal eile, ach é déanta go ciúin gan morán trioblóid nó míshuaimhneas don té atá cleachta. Sin é an slí chun taistil don saol úd eile.

Agus cad tá amach ón saol seo atá níos fearr? Gach aon iontas is féidir agus nach féidir linn a shamhlú. Tagann taithí le fios, mar ní féidir le duine é a insint dúinn, ná é a dhéanamh ar ár son. Agus a éisteoirí, gach duine daoibh ag obair san U.N. níl ar chumas aon fhear eile do phost a líonadh ach tú féin (sin a cheapann tú ar aon nós). Ní féidir le duine do bhéile a ithe duit - tú féin a itheann é, agus a fhios agat ansin ar thaitin nó nár thaitin sé leat. Mar sin a bhfaigheann tú an taithí, agus idir an dá linn caithfidh tú leanúint ar aghaidh go macánta. Éist le fear le taithí aige ar Dhia, agus bhféidir go bhfaighfidh tú tairbhe éigin ar feadh lá nó dhó. Airíonn tú beagáinín solais 's fuaim timpeall ort go nádúra gan iarracht ar do pháirt, ach ní fhanann sé i bhfad. Caithfidh tú an taithí a bhailiú duit féin.

Taobh amuigh don saol seo tá alán eile. Mar shampla, an ceann thuas sna spéartha ar a nglaothar an domhain réaltach air

san iarthair. Tá breis is céad leibhéil sa domhain chéanna, agus saol faoi leith ar siúl i ngach chinn. Léiríonn sé an leibhéal tuisceana againne, agus sa tslí chéanna nuair a théann tú go hollscoil, léiríonn sé an méadú ó grád go grád ionat féin agus ar módh múinte suas go ham bronnadh céime. Sa domhain réaltach feicimid alán miorúiltí, agus tá sé cinnte go gcuirfear cathú orainn ag miorúiltí freisin chun ár chinn féin a thabhairt chun críche. Is féidir linn daoine tinn a leigheas, taimid i ndán, conas a deir tú ... rudaí a fheiscint uaireanta agus gan an cumas seo ag an gnáth phobail. Ar a laighead tá seilbh againn ar sé chineáil de chomhact mhiorúilteach. Tig linn breathnú thar críocha an tsaoil úd eile, agus rudaí a chlos thar teorainn spáis, agus is cuma cóngarach nó fada uainn iad. Sin brí an téarma - cluasa neamhaí agus súile neamhaí. Tá radharc againn isteach in aigne duine, agus feicimid go soiléir cé tá beartaithe aige srl. Seo é an chomhacht ar fáil dúinn ar uairibh tréis slí isteach ar chéid leibhéil de Ríocht Dé.

Agus istigh ar an gcéad ionaid seo, dúirt Mé go raibh alán leibhéil éagsúla, agus an méid sin buanna ag dul leo gur deachar iad a shonrú. Nuair a bheidh an áit bainte amach againn, beimid... tréis ár tionscnamh, i ndán machnamh a dhéanamh agus más é an céad ionad ar leibhéal, tá breis acmhainn faighte againn. Freisin beimid eolach ar rudaí nach eol do chách, rudaí a thagann chugainn cosúil le bronntanais ó neamh, agus baint aca len ár slí bheatha, cúrsaí airgeadais agus uaireanta nithe eile. Ansin tiocfaidh buanna litríochta orainn nach raibh againn cheana agus muid cumasach filíocht a chúmadh 's pictiúirí a tharraingt nuair nach raibh againn riamh an cumas sin ná fiú amháin é a shamhlú. Sin dearcadh

ar an gcéid leibhéil. B'fhéidir gur saghas scríbhneoir neamh-profaisiúnta a bhí ionat tráth, ach is ealaíontóir cruthanta anois thú le stíl deas éadrom le feiceáil id' fhilíocht agus sna leabhair a scríobhfaidh tú. Buntáistí sofheicthe iad seo ag dul leis an chéad leibhéal de thuiscint mhorálta. Ní thagann na tallanna seo go cinnte ó Dhia, ach ón neamh atá istigh ionainn, agus úsáid againn asta tréis sinn a lorg i ndáiríre. Sin cúpla focail ar an leibhéil tosaigh. Océ? B'fhearr libh a thuilleadh? Sea! Chuala tú cheana é? Sea, cé a inis duit é? Ó sea, agus ansin an ndúirt sé aon rud eile? Océ.

Anois, mar shampla, ar leibhéil níos airde is féidir linn níos mó a fheiscint 's a dhéanamh. Ar ndóigh, ní fhéadhainn gach rud a insint, ó níl an t-am Agam. Ní gá trácht ar mhilseacht cistí 's milseáin chun cathú a chur ar fhear iad a ithe. Dá bhrí sin, sórt tástáil a chuirim ós bhúr gcomhar, agus is maith é más mian libh é. Beidh "bia" níos tábhachtaí le fáil ar ball. Ceart go leor!

Bíonn an dara leibhéal sroiste i ndiaidh turas gearr, agus is ann a bheidh breis comhacht, méadú ábaltacht agus deis againn níos mó miorúiltí a oibriú. Ach an chomhacht, ba mhó atá ar fáil ann... ná líofacht teanga, agus cumas díospóireachta. An té ar an ionaid seo, ní fhéadfadh é a chloí ag fear ó leibhéil íochtar toisg an líofacht agus comhacht intleachtúil atá aige.

Tá *I.Q.* simplí ag an gcuid is mó den phobail, agus ní féidir leo dul in iomaíocht le duine agus sár *I.Q.* aige. Ní hamháin go bhfuil forbairt mhór inchinne tagtha ach 'sé oscailt amach an chomhacht mhistiúil, comhacht ó neamh - an gaois atá suite

istigh ionainne. San Ind glaotar "*Buddhi*" ar an leibhéil intleachtúil seo, agus nuair a shroiseann tú an staid bronntar an teidil Buddha ort. Is as "*Buddhi*" féin an teidil chéanna. Ní deireadh scéil é an t-eolas sin faoi an mBuddha, tá a thuilleadh le teacht. Tugtar Buddha ar dhuine ard tuisceanach. Muna théann sé thar an dara leibhéil bheadh sé bródúil as féin mar Bhudda saolta, agus bród freisin ar a dheisceabail. Gan mothú ón ionaid 'na bhfuil sé is féidir leis breathnú ar dhuine, go háirithe ar saoil an duine sin faoi láthair, an saol a chait sé go dtí seo, agus atá roimhe amach; tá líofacht teanga agus comhachtaí eile aige. Cruthaíonn se nach bhfuil deireadh fós le Ríocht Dé.

Ní chóir bheith mórtasach as an mbua a thugann deis dúinn breathnú ar shaoil atá caithe agus todhchaí an gnáth shaoránaigh toisg cur síos ar san cúntas *akashic*, mar a déarfá san iarthair. Sibhse a chleachtann dheóga nó machnamh éigin, tuigean sibh brí an cúntas *akashic*, sórt leabharlann cosúil leis an ceann anseo sa U.N. Tá leabhair ann i ngach teanga - Araibis, Rúisis, Sínis, Béarla, Fraincís, Gearmáinis agus alán lán eile. Fear atá líofa i dteanga iasachta, tig leis leabhair mar iad a léamh, agus beidh sé eolach go maith ar chúrsaí na tíortha éagsúla dá bharr. Tuigean tú? Mar an gcéanna leis an té ag a bhfuil an dara leibhéal aimsithe, tuigfidh sé an cumas aige beatha aon duine a iniúchadh go soiléir amhail a bheatha féin.

Tá morán le fáil ón dara leibhéil chomhfheasa. Rud iontach é an ionad a aimsiú ar dtús agus tú id' Bhuddha beo cheana féin le hinchinn oscailte "*Buddhi*" bainte amach, agus alán rudaí ar

eolas agat cuid aca gan ainm agat ortha. Tharlódh gach saghas miorúilt dúinn, agus is cuma iad a lorg nó gan lorg, ó tá an inchinn ar oscailt agus nasc faighte ar fhoinsé leighis níos airde a thugann deis dúinn ár saol féin a fheabhsú agus cruth nua a chur leis. Le hoscailt an "*Buddhi*" freisin tá faisnéis riachtanach dár saol atá thart ar fáil dúinn, agus aon olc déanta againn sa tréimhse sin is féidir athchóiriú saoil a dhéanamh chun é a cheartú. Tuigeann tú? Mar sin le himeacht an peaca tiocfaidh biseach ar ár saoil.

Muna raibh a fhios agat, mar shampla, gur gortaíodh do chomharsa le gníomh neamhbheartaithe uait féin, tá a fhios anois. Éasca nach ea? Gan an eolas sin 'nár seilbh, b'fhéidir go bhfuil an chomharsa go ciúin ag iarraidh díoltas le droch bheart a imirt orainn mar gheall ar míthuiscint nó olc a rinneamar air. Mar adúirt mé, tá sé éasca nuair atá a fhios agat. Is féidir leat glaodh ar do chomharsain, mínigh dó cad a thárla, agus gabh do leithscéal leis; más féidir cuireadh a thabhairt dó do chóisir id' thig féin, déan mar sin é. Ar an leibhéil intleachtúil tagann an tuiscint chugainn go minic i ngan fhios dúinn - ciallaim go dtagann sé go ciúin, agus go ciúin a dhéanaimid iarracht ar morán rudaí 'nár saoil féin a chóiriú, nó glaoch ar fhoinsé comhacht a chabródh linn an athchóiriú chéanna a eagrú i dteannta le athrú módh maireachtála. Mar sin déanaimid beagní de thimpistí, ócáidí neamhfháiltiúla, agus coinníollacha mí- bhuntáisteacha 'nár saoil féin. Tá sé agat? Sea! Sea! Ar an ábhar san, b'iontach an rud é agus sinne ar an dara leibhéil.

Dá bhrí sin, fé mar a mhínigh Mé is rud eolaíoch, logiciúil é agus ní chóir duit féachaint ar dheógach nó machnóir mar dhuine mhistiúil amhail le *ET* - an bhfaca tú an scannáin? ón bplainéid seo againne, agus cosúil linne iad ach amháin borradh 's biseach tagtha ortha toisg an eolas a bheith aca. I Meiriceá glaotar *know-how* (téarma Béarla) air, agus má tá se sin agat, d'fhéadfa gach uile rud a fhoghlaim. Ceart? Gach aon rud! Sórt eolaíocht é ón saol úd eile, agus tig linn é a fhoghlaim freisin. Tá cuma ait air, ceapann sibh, ach féachann sé simplí dá airde a théann tú. Níos simplí fós ná nuair a bhí sibh i gcoláiste nó san ard-scoil ag plé le ceisteanna matamaitice agus na fadhbanna casta ag dul leo.

Taobh amuigh don dara leibhéal tá morán leibhéal éagsúla ar bun, agus ar an dtaobh istigh tá flúirse fo-leibhéal le haimsiú. Ach níl an t-am Agam gach rún diaga a mhíniú daoibh. Sea! Beidh sibh eolach go maith ar an dturas le máistir agus taithí aige air na rudai chéanna. Ní haon rún é, ach tógann sé ró-fhada stop ag gach ionaid 's fo-leibhéal agus iad a scrúdú. Ní gá an méid sin a fhoghlaim muna bheadh suim agat sa mháistreacht, do thabharfadh sé tinneas chinn duit. Uaireanta scuabann máistir ó ionaid go hionaid thú le luas eitleáin go han tapa (Rinne an Máistir fuaim eitleáin!). Téigh ar an dturas agus fill abhaile, agus ansin tógfaidh sé achar fada, go minic iomlán do shaoil fiú amháin. Gheibheann tú an léargas ar an bpointe, ach ní hin ach tosach an scéil. Cosúil le do chéad lá san ollscoil, ba scoláire thú ón uair a chláraíodh thú. Ach níl aon bhaint ansin mar shampla le PH.D. mar go dtógfadh sé ceithre, sé, nó níos mó bliana stadéir sula bhronnfadh an céim sin ort. Agus tú id' scoláire ollscoile ón

nóiméid a tháinig tú ann, caithfidh tú a admháil go raibh an stádas san ag teastáil i ndáiríre uait. Ceart? Ceist comhoibriú sea é.

Mar an gcéanna, má theastaíonn uainn dul go plainéid eile toisg gan aon craic le fáil againn i Nua Eabhrach. Táimíd braon de Manhattan, an Trá Fhada, "gearr", nó aon trá, agus an méid airgid caithe ar gach cuairt go Miami, Florida chun snámh san fharrage. Cad 'na thaobh nach chóir dúinn eitilt go plainéid éigin mar shampla, áit chónaithe *ET*, agus féachaint cén saghas daoine atá ann, agus cad atá ar siúl aca? Nil aon rud mí-cheart le sin! Ní hea? In ár gcás féin, ní taistil fhisiciúil atá i gceist ach taistil mheanman agus spioradálta.

Tá sórt taistil ann, agus is loigiciúil agus éasca iad a thuiscint. Anois, agus sinne ar an dara leibhéil. Océ, an dara leibhéil. Cén eolas eile atá uaibh? Mar sin a leanaimíd ar aghaidh sa tsaol seo, ach táimíd eolach ar an saol úd eile chomh maith. Tuigean tú? Taistealaimíd. Is cuma an saoránach Mheiriceánach nó ó náisiúin eile thú, tá sé cosúil leatsa ar chuairt i dtír i ngar duit chun aithne a chur ar an dtír agus na daoine a chónaíonn ann. Agus sílim nach Meiriceánaigh alán daoibhse sna Náisiúin Aontaithe. Nach ea? Sea. Mar sin tá fianaise againn ar an rud chéanna. Is féidir linn taisteal don saol úd eile i dtreo 's go mbeadh an tuiscint againn. Agus é i bhfad uainn, ní féidir siúl ann, dul i roicéid nó i GEN fiú amháin.

Níl teacht ag GEN ar an saol úd eile. GEN, gléas eithilt neamhaithinte! Sea! Océ! Gléas eithilt, sea. Tá áis istigh

ionainn agus é i bhfad níos tapúla ná GEN, agus sin é ár n-anam. Tugtar spiorad air uaireanta. Tugann ár n-anam deis eitilte dúinn gan smaoineamh ar breosla, póilíní, trácht nó bac ar bith. Nuair a thiocfaidh an lá agus baghcat ag Arabaigh ar ola a dhíol don iarthair, ní chuirfidh sé isteach orainn. Ní déantar aon damáiste dár n-anam ach tríd ár bpeacai féin agus briseadh na n-eascairí chomhchoitianta. Is féidir é sin a sheachaint, agus teaspáinfidh Mé i gcúpla focail daoibh más mian libh é. Océ? Cé nach seanmóirí Mé, ná bíodh buairt oraibh. Ní thógaim sibh go dtí an séipéil ach mar dea-shampla.

Tá dlithe áirithe sa domhain seo agus tá sé riachtanach a fhios a chur ortha; má tá gluaisteán agat caithfidh tú bheith eolach faoi rialacha an bhóthair - stop roimh solais dheirg, agus imigh le solais uaine. Tiomáin ar an dtaobh ceart den bhótair, agus ag an luas ceadaithe. Tá na dlithe domhanda go réasúnta simplí. Tuigheann tú? Taobh amuigh don domhain seo, san saol úd eile níl dlí ná riail ann. Is saoránaigh saor sinn, ach caithfidh an saol úd eile a aimsiú ionas 's go mbeimid saor go fírinne. Agus dá fhaid a bhéas chónaí orainn sa tsaoil seo, ní foláir dúinn fanacht ar thaobh an dlí, nó buailfidh trioblóid linn. Agus gan fadhb nó bac mar gluaisteán atá damáiste chun sinne a choimeád siar, tig linn eitilt níos airde le luas mhór.

Tá na dlithe seo leanas scríofa i ngach Bíobla agus is cuma cén leagan atá agat idir Críostaí, Buddhach, nó Hindú. Tá siad breactha síos go simplí mar - ná déan dochar ar do chomharsain, "ná déan marú" agus ná déan, tá a fhios agat.... leasmuigh do gaolmhaireacht cheanúil, agus ná déan goid srl.

Agus ní ceadaítear deoch mheisciúil agus drugaí san áireamh freisin. Is dócha go raibh a fhios ag Buddha go mbeadh cócaon tagtha ar an mhargaidh san 20ú aois, agus chuir sé cosg ar drugaí. Tá an cearrbhachas luaite i measc na drugaí, agus cosg ar aon rud a stiúran an aigne... mar adéarfá, i dtreo pléisiúir choirp in ionad an cúrsa spioradálta. Agus má theastaíonn uainn an saol úd eile a shroisint go tapa 's gan contúirt is miste dúinn glacadh le dlithe seo cosúil le na dlithe nádúrtha. Nuair atá roicéad á láinseál, ní foláir don eolaí féachaint go bhfuil na rialacha á leanúint, agus na coinníollacha uilig i gceart sula théann sé suas. Sin an méid! Océ? Caithfidimid bheith cúramach agus muid ag eitilt níos airde ná roicéid, agus níos mire ná GEN. Ach, na sonraí eile, is féidir Liom iadsan a mhíniú chugaibh (má tá spéis agaibh ionta), ag am bhúr tionscnamh. Tá an iomad ráite Agam, agus sibhse tuirseach de á rá -"Tá a fhios agam cheana féin, agus é léite sa Bhíobla! Deich n-eascairí, - ceart? Na deich n-aitheanta".

Go dearfa, tá na heascairí léite ag formhór agus gan morán ímni fútha, nó b'fhéidir nach bhfuilid sothuigthe. Ar slí eile, is dócha go bhfuil ár dtuiscint féin ortha, agus gan an fíor ceart againn. Dá bhrí sin, níor mhiste dúinn smaoinreamh air agus an míniú ceart tógtha as. Mar shampla, sa Bhíobla, sa Sean Tiomna, tá ráiteas Dé ar leathanach a haon:- **Tá na hainmhithe go léir curtha ar domhain Agam chun cabhrú leat, agus beidh tusa i gceannas ortha.** Ansin déanann Sé trácht ar iomlán bia a chuir Sé ann do na hainmhithe chéanna. Níor thug Sé cead dúinn iad(ainmhithe) a ithe. Níor thug! Agus deireann Sé:- **Tá an bia go léir déanta Agam idir lusra sa ghoirt, torthaí ar chrainn nach breá breathnú ortha, agus**

milis a mblas. Seo é do bhia. Is beag daoine a thugann aird air sin, agus alán eile a léann an Bíobla go rialta bíonn feoil á n-ithe aca. Tá a fhios agat, ní thuigeann siad focail Dé ar an ábhar.

Aon uair a déantar taighde eolaíoch air, deirtear nach bhfuil an corp againne oiriúnach le feoil a ithe. Tá ár córas díleáite idir stéig, bolg, fiacla, gach rud feiliúnach do réim feoilséantach de réir na heolaíochta. Ní hionadh, an méid daoine tinn, aosta roimh am, tuirse agus righin ortha a bhí tráth beoga éirimiúil. Agus éiríonn siad níos measa ó ló go ló, agus níos measa fos dá aosta a mhotaíonn siad. Is cosúil le carr, gléas eitilte, nó GEN an corp atá againn, agus caithfear bheith cúramach leis i dteannta le aire ceart a thabhairt dó. Féach ar gluaisteán mar shampla, agus is dócha ceann ag gach duine anseo. Anois má chuirtear an peitрил neamhcheart istigh ann, cad a dhéanfaidh sé? Rithfidh sé cúpla slat agus stopfaidh sé. Ní féidir milleán a chur ar an gcar, mar tusa a rinne an dearmad le breosla mí cheart a chur isteach. An scéal chéanna ag dul le huisge sa pheitрил nó salachar san ola - rithfidh sé tamaillín, ansin stadfaidh sé agus trioblóid agat. Agus uaireanta pléascann sé, téann sé trí thine agus 'sé an chúis nár thugamar aire ceart dó.

Mar adúirt mé tá ár chorp an-chosúil le gluaisteán, agus tig linn é a úsáid chun taisteal don saol úd eile, agus an leibhéal níos airde gaois eolaíochta ós ár gcomhar. Amhail le charr, is féidir dochar a dhéanamh dó gan úsáid mar is cuí a bhaint as. Sampla eile ón charr - tógann sé sibh go dtí an oifig gach lá, agus chun cuairt ar cháirde nó dul amach faon dtuaithe ag

breathnú ar radharcra álainn. Ach ní thugaimíd aon aire dó fé mar atá ráite i dtaobh an peitрил, ola salach, easpa uisge san umar srl. Ansin briseann sé síos agus níl rith as. Fágтар sa chúlclós é, agus sinne 'nár suí ar an mbáinsigh. B'fhéidir go bhfuil sin maith go leor, an bhfuil? Ní bheidh trioblóid ó na póilíní gan an carr ar an mbóthair. Ach cad faoi an dul amú airgid, am, agus fuinneamh? Cad chuige gur cheannaigh tú é? Cé aige an locht? Níor bhain tú úsáid ceart as, agus ní fhuair tú pìoc sásamh ná taithneamh as, ach amháin an airgead a chaill tú air.

Ar an gcuma chéanna,tá an corp a tugadh dúinn oiriúnach go leor don saol seo, agus ar an dtaobh istigh de ta tréithe a thugann an cumas dúinn eitilt go dtí an saol úd eile. Cosúil le spásaire, agus 'sé an roicéad a thréith nó ionstraim. Caithfidh sé bheith cúramach na dlithe nádúrtha a choimeád agus é ag eitilt go slán 's go mear. Tá tábhacht leis an spásaire agus tábhachtach freisin go sroisfidh sé a cheannscríbe, agus 'sé an roicéad a thógann ann é. Níl aon fheidhm eile le déanamh le roicéid agus ní fheicfidh tú ag eitilt thar an t-Oileán Fhada é. B'shin caitheamh aimsire, tuigeann tú, agus mí-úsáid airgid cháin-íocóirí.

Mar sin is luachmhar an corp againne agus an máistir istigh ann. Tá sé ráite sa Bhíobla:- **Nach eol duit gur teampall Dé thú dá fhaid a mhaireann Dia Uilechomhachtach ionat.** An spiorad naofa féin. Cuimhnigh air - an spiorad naofa, Dia Uilechomhachtach istigh ionainn, cé chomh tábhachtach scanrúil an abairt chéanna! Ach ní thuigeann alán daoine i gceart é ná mórgacht an ráitis,agus gan suim aca a fháil

amach. Is cruá an saol seo agus alán fadhbanna ag gabháil leis; ach tá spéis ag Mo dheisceabail san teagaisc agus nithe spioradálta á chur amach Agamsa i dtaobh an saol úd eile. Tá flúirse áilleacht, oscailteacht, agus eolas istigh ionainn, agus is linn iad ach níl an bealach chuca faighte go fóil. Gan eochair is deachar teacht ar an stór seo istigh, agus ar aon nós tá sé beagnach dearmadta againn. Sin é go hiomlán. Is linn an stór ó bhunús, agus 'sé an Máistir féin a osclóidh an doras chuige agus a theaspáinfidh dúinn é. Tóg go bog é, óir ní fhéadfá rith isteach agus gach atá ann a liostú ar an bpointe.

Go dtí seo bhíomar ar an dara leibhéal. An bhfuil suim agaibh dul níos faide? ("Sea!" "Sea!" ón gcruinniú). Tá eolas ar gach rud uaibh gan obair chuige? (gáireann an Máistir). Ceart go leor. Ar a laighead d'fhéadfadh fear a bhí ar aistir go dtí an ionaid seo insint duit cad atá le fáil ann. Ceart? Is dócha go bhfuil suim agat, agus teastíonn uait dul. Océ. Anois tréis an dara leibhéal, agus nílim críocnaithe leis fós, ach ní fhéadfaimís suí anseo an lá go léir. Beidh breis comhacht agat ar an dóú hionaid, agus má tá cinneadh déanta agus tú réidh chun obair d'fhéadfá an triú a bhaint amach.

Is céim níos airde é an triú ionaid, agus an té a théann ann ní foláir dó bheith glan d'aon fhiacha sa domhain seo, ar a laighead. Tuigeann tú? Níl cead dul ann do fhear i bhfiacha do dhuine ar bith mar chomharsa, fostóir, srl. Is iomdha coirpeach nach féidir leis teorainn a thíre féin a threasnú toisg teist na bpóilíní air. 'Sé a thuightear le fiacha ná gach rud déanta agat idir olc 's maith id' shaoil féin sa tréimhse thart agus a dhéanfaidh tú sa todhcháí. Caithfear do fhiacha a

ghlanadh sula bheith tú inglachta amhail 's tú ag dul trí stáisiúin custaim. Nuair atáimid ar an dara ionaid, tosnaimíd ar *karma* a thiomsú atá fágtha ó saoil cheana againn nó bailithe sa tsaoil seo. Gan *karma* ní fhéadfaimís fanúint ar domhain.

Tá dhá sórt máistir ann:- cheann amháin gan *karma* agus b'éigean dó é a fháil ar iasacht chun teacht ar domhain; an fear eile cosúil linn féin, duine saolta, ach le *karma* glanta. Fé mar a fheictear, tig leatsa bheith id' mháistir, uair éigin sa todhchaí! Uaireanta tagann máistir anuas ó leibhéil ard le *karma* iasachta. Cad é do thuairim, *karma* ar iasacht? (Máistir ag gáirí). Is féidir é! Is féidir é, mar shampla, roimh teacht duit ar an saoil seo, bhí tú anseo cheana! Sin fíor! Deirtear i dtéarma simplí - fuair tú agus thug tú! Agus ceangal agat le pobail éagsúla domhanda ar feadh tréimhsí fhada, na céadta blianta, b'fhéidir. Agus ansin d'fhill tú ar neamh atá i bhfad uainn, idir an dara 's an cúigiú leibhéil. Thairis sin tá leibhéil breise. Océ?

Anois nuair is mian linn filleadh ar an saoil seo mar gheall ar trua 's taise orainn faoi duine/daoine éigin nó obair le déanamh ar son an Athar, tagaimíd. Agus leis an bá atá againn le daoine saolta, is éasca *karma* d'fháil ar iasacht. Ach ní rudaí maithe sa *karma* sin, ach fiacha, agus b'éigean dúinn iad a aisíoc le cabhair ár gcomhacht spioradálta i rith an am caithe ar an saoil. Seo máistir eile ar fad, nach ea? Agus tá i fir 's mná sa domhain agus tréis cleachtadh ar feadh scaiteamh, fuairadar ardú céim agus déanadh máistrí dóibh amhail is iad ar ollscoil. Sea. Ag trácht ar ollscoil, tá ollúna ann agus scoláiri

ar a bhronnadh céim le déanaí agus ardú go stádas ollaimh díreach 'na dhiaidh. Tuigean tú? Ollúna atá san ollscoil le fada in éineacht le ollúna nua srl. Mar an gcéanna idir máistrí.

Mar sin más mian leat an triú leibhéal a shroisint, caithfidh tú bheith iomlán glan gan rian *karma* ort. 'Sé *karma* an riail:- "Fé mar a chuirfeas tú, a bhainfidh tú". Sea? Chuirtear síol sa talaimh as a bhfásann crainn oráiste 's úll, agus ar an bpróiseas seo glaotar *karma*. Sa Sanscrait a gheofá an cúis 's an cúiteamh. Níl trácht ar *karma* sa Bhíobla ach deir sé: **Fé mar a chuirfeas tú, a bhainfidh tú.** An rud chéanna.

Tá an Bíobla beagáinín gearr ar theagasc an mháistir(Íosa Críost); saol gearr a bhi Aige freisin. Dá bhrí sin tá rudaí in easnamh sa Bhíobla, agus i gcuid aca tá cinsireacht ar siúl ag ceannairí (mar dheal!) gluaiseachtaí, agus gan morán spioradáltacht ag gabháil leo. I ngach gairm bheata tá daoine ag ceannach 's ag díol, cosúil le bróicéirí, ach a mhalairt ar fad scéil an Bhíobla. Agus ba chóir go mbeadh, agus cur síos soiléir iomlán scríofa ann atá éasca a thuiscint. Ar aon chuma, is deachar rudaí sa Bhíobla a chruthú agus dá bharr san ní bhíonn morán le rá againn faoi ar eagla go nglaofar Diamhaslóir orainn. Mar sin nilimíd i ndán chuile rud a rá gan cruthúnas.

Cuirfidh tú ceist Orm:- "Tá tuarascáil tugtha Agat ar na domhain eile, an dara , triú, 's an ceathrú. Ach an bhféadfá cruthú go bhfuil siad ann?" Bhuel, is féidir liom! Tá fianaise Agam! Má shiúlann tú ar an gcosáin chéanna Liom, cífidh tú an fhianaise. Tuigean tú? Muna thagann tú, ní fhéadfainn é a

chruthú duit. Sin cinnte. Dá bhrí sin,tá misneach Agam labhairt fútha toisg cruthúnas a bheith Agam. Tá an cruthúnas chéanna le feiceáil sna céadta mílte deisceabail Agam ar fúd an domhain. 'Sé deireadh an scéil, má tá eolas agat faoi rud tig leat labhairt faoi. Chun an t-eolas a bhailiú, caithfidh tú siúl Liom, agus ní féidir leat a rá:- "Níl gá dul Leat, inis dom agus teaspáin dom é." Ní féidir Liom.

Tóg sampla eile. Abair, nach raibh Mé riamh sa tseomra seo na Náisiúin Aontaithe. Is cuma dé mhéid insint, cúntas i ndiaidh cúntas, ní bheadh eolas cruinn Agam faon tseomra toisg nár fhaca Mé é. Cruthaíonn sé go gcaithfidh tú siúl le treoraí taithíoch. Sa tseomra seo freisin, tá Mo dheisceabail, morán ó thíortha thar lear, agus taithí aca beag nó mór ar alán a d'inis Mé daoibh. Sea, sea. Cé go bhfuil alán inste daoibh, níl ann ach cuid de. Sin cosúil le labhair taistil a thugann sórt sracfhéachaint duit ar thír, ach níl na sonraí go léir ann. Is iomdha leabhar mar sin léite agaibh, agus má tá breis eolais uaibh caithfidh tú cuairt a thabhairt ar an dtír chéanna chun é a fháil.

Tá saghas eolas agaibh ar an Spáinn, Teneríf agus an Gréig, a bhfuair sibh ó scannáin nó i leabhair. Tá sé do dhualgas ort dul ann agus taithneamh a bhaint as buanna mar aimsir álainn, bia blasta, muintir cáirdiúil srl., agus an t-atmaisféar i n-áitheacha mar iad, ní bhfaighfá in aon leabhair é.

Cad a thagann i ndiaidh an triú ionaid? Ar ndóigh, tá bealach don ceathrú romhat. Tiocfaidh iontas neamhgnách ort agus do chéad fhéachaint ar an gceathrú ionaid. Agus ní ceadaítear

duit tuarascáil a thabhairt d'aon tuath air i bhfocla simplí ar eagla go gcuirfidh sé stuaic ar thiarna na hionaide. Mar tá an domhain seo, cuid den saoil úd eile go hálainn, ach in áiteacha tá sé an-dorcha, níos dorcha ná an oíche i Nua Eabhrach nuair a theip ar an leictreachais. Ar thárla sin riamh duit, cathair go léir i ndorchadas? Sea, tá sé níos dorcha ná sin, agus níos dorcha fós roimh teacht an tsolais, amhail mar cathair na haithne. Go minic cuirtear stop orainn ag an ndorchadas sula bhfaighimid eolas Dé. Ach i gcuideachta máistir a thaithigh an dorchadas cheana is féidir linn gabháil tríd gan cosc.

I saoil machnamhach nuair a bhíonn leibhéil éagsúla curtha daoibh, tárluionn athrú ionainn ó thaobh spioradálta in éineacht le athrú fisiciúil agus intleachtúil. Bíonn gach rud athraithe, agus amharc nua faighte againn ar ár saoil féin, agus ar rudaí mar an obair a dhéanaimid, agus an cúis atá leis. Tagann aistriú tuisceana orainn freisin mar is eol dúinn anois an cuspóir ós ár gcomhar agus nílimid a thuilleadh míshuaimhneasach ná corraithe. Sea! Ní foláir dúinn ansin fanúint go foighneach go dtiocfaidh críoch le nár saoil domhanda óir tá a fhios againn an ceannscríbe atá romhainn amach. Tá an t-eolas sin againn agus muid beo, agus sin é an brí atá le:- "ag fáil bháis agus tú beo". Sea! Ar chuala sibh é seo cheana? Ní heol Dom aon máistir go bhfuil a mhalairt le rá aige (gáireann Sí), ach amháin go gcaithfidh tú taithí a bhailiú duit féin ar an fíor aoibhneas a thagann ort ó nithe inmheánach spioradálta. Is deachar é a chur i bhfoclaibh. Tá sé mar Mercedes Benz, prionsa gluaisteáin! Ceart? Ní fhéadfá a mhalairt a rá faoi, agus go háraithe le fear agus Mercedes

Benz sa gharáiste aige. Bhuel, d'fhéadfá ach ní chreidfeadh thú!

Cé go labhram ar na nithe seo i dtéarmaí simplí níl aon rud simplí ag gabháil leo, agus caithfidh ár fhios féin a chur ortha le hobair agus dáiríreacht. Ba ceart treoir a úsáid ionas nach mbeimid i mbaol. Uair amháin, b'fhéidir as sé milliúin, téann fear aonarach gan treoraí go dtí an saol úd eile, ach is ró contúirteach an turas é, agus ar aon chor níl sé cinnte go dtiocfaidh an toradh ceart as. Deirtear gur chuaigh Swedenborg 'na aonar féin, agus tá an rud chéanna ráite i dtaobh Gurdjieff. Gach uair a insim scéal na beirte san, leagam béim speisialta ar na contúirtí, agus an trioblóid a bhí aca. Níl gá le gach duine an leibhéal is airde a bhaint amach.

Tréis an ceathrú leibhéal, tig leat cuairt a thabhairt ar an gcúigiú ionaid. Is ón leibhéal seo a thagann na máistrí, agus is ann a chónaíonn siad. Cé go bhfuil leibhéal níos airde fós curtha i gcrích aca, is ar an gcúigiú ceann a fhanann siad. Tá alán eile ach is deachar é a thuiscint, agus ní theastaíonn Uaim sibh a chur amú. Mar sin stopfaidh Mé, agus beidh deis eile againn, tréis tionscnamh b'fhéidir, agus inseoidh Mé a thuilleadh daoibh ansin. Ba mhaith Liom insint daoibh páirt na samhlaíochta, agus go háraithe an míthreoir a thugann sé do dhuine maidir le nithe diaganta, ach fágfaidh Mé é go lá éigin eile.

Anois, an bhfuil ceist nó dhó agaibh? Agus má éirím beagáinín tuirsiúil, is féidir libh Mé a chaiteamh amach. (Máistir ag gáirí). Ceisteanna? Sea, sea! Fan nóiméad, led thoil. Fan go

dtiocfaidh an miocrafón chun go mbeadh seans ag gach duine éist leat!

Ceist (C). Rinne Tú tagairt do mháistir le *karma* ar iasacht aige. Na daoine a thug dó é, an bhfuil siad glan de *karma* anois nó cad a thárla dóibh?

Máistir (M). Sea, sea, sea! Is féidir le máistir *karma* a bhaint d'aon duine más maith leis. Is fíor freisin gur ghlanadh an *karma* a bhí bailithe ag na deisceabail go léir ag am a dtionscnamh. Mar sin nuair a thógann máistir *karma* ó dhuine, fágann sé a dhóthain le mo dhuine chun leanúint len a shaoil ar domhain. Gan *karma*, ní fhéadfá maireachtaint ar domhain, agus gheobhaidh tú bás. Dá bhrí sin glanann máistir an stór *karma* atá agat, agus bíonn go leor fágtha leat chun d'obair féin a dhéanamh. Sin críoch leis. Ní bheadh cumas filleadh ag máistir gan é. Agus cé go raibh sé glan sa tsaol seo, cad mar gheall ar a shaoil roimhe sin? Tuigeann tú? Sea! Océ!

C. Go raibh maith Agat.

M. Fáilte romhat. Ceist chiallmhar uait a dheallraíonn go raibh tú ag éisteacht go haireach. Ceann eile?

C. Cén cuspóir atá Agat?

M. Cuspóir? Nár inis Mé daoibh? Taistil go dtí an saol úd eile, ar ais go Ríocht Dé, eolach le gaois, agus ó thaobh mhoráltachta biseach id' shaoil phearsanta.

C. An bhfuil *karma* ann i ngach ríocht nó leibhéil?

M. Bhuel, níl, ach amháin suas go dtí an dara ríocht; i ndiaidh san agus tú ag dul níos airde, níl gá le hinchinn saolta. Ach má tugtar misean duit, agus caithfidh tú filleadh ar domhain, beidh sé ag teastáil uait ansin. Go minic bíonn

máistir ag dul ar ais agus ní foláir dó stop ar an dara leibhéil chun inchinn saolta a fháil, agus mar adearfá éadaí domhanda a chur air. Gan an trealamh seo ní bheadh sé ábalta filleadh. D'fhéadfá comparáid a dhéanamh le tumadóir a théann faoi uisge ós rud é go mbíonn féasóg a chaitheamh aige, ocsaigin srl., agus cé gur cosúil le frog é, ní fhéadfadh sé dul faon uisge gan na rudaí sin bheith air. Agus an rud chéanna linn, táimid chomh ghránna san faoi mheáchain an trealamh domhanda atá anuas orainn. Ach ar an dtaobh istigh is daoine sár álainn sibh. Tuigeann sibh? Mar sin nuair a bhíonn an dara ionad sroiste agus muid ag dul níos faide, ní bheidh tuilleadh úsáid agat d'inchinn saolta (nó ríomhaire). Glaotar ríomhaire air toisg go mbailíonn sé gach uile rud a thárla duit i rith do shaoil, agus suas go dtí an dara leibhéal. As san amach ní úsáidtear é. An scéal chéanna leis an tumadóir - nuair a thagann sé as an uisge, cuireann sé uaidh an fhéasóg ocsaigin agus an trealamh a bhí air. Sea! Oce! Fan, fan! Níl ach miocrafón amháin ann, agus níl sé go ró mhaith.

C. Go raibh maith Agat, Máistir. Dúirt Tú nuair a bheidh an dara leibhéal bainte amach, go gcaithfidh tú bheith saor ó *karma* sula ndeachaigh tú níos faide. An gciallaíonn sé sin *karma* a bhí agat i saoil éigin eile, agus a thug tú leat isteach sa tsaoil seo?

M. Sea! Níl ríomhaire againn anois chun é a charnú, mar a mhínigh Mé sa cheist roimhe seo. Tá *karma* againn toisg an ríomhaire, ár inchinn saolta a bhailíonn gach rud idir olc 's maith a thárla dúinn ar feadh ár saol domhanda. Tugtar *karma* ar an mbailiúcháin chéanna, iomlán na rudaí a thárla dúinn ar domhain. Agus de bharr ár gcoinsias, tá a fhios

againn nuair atá peaca nó olc éigin déanta. Cuirtear ualach throm orainn ag na bpeacaí chéanna, agus muid tarraingthe síos leo da mbeadh brúscar nó bagáiste a iompú againn. An dtuigeann tú? Toisg an méid rialacha 's cleachtais moráltachta sa tsaoil seo, tá béasa 's bealaí ag gach uile náisiúin, agus tuairimí aca faoi cad is ceart nó mícheart, cionntacht nó neamhchionntacht. Dá bhrí sin agus naisc againn le daoine ar fúd an domhain, faighimid taithí ar na rudaí seo go léir agus iad bunaithe ar nósanna, tradaisiúin agus dlithe na tíortha éagsúla. Agus an nós chéanna agat, ceapann tú go bhfuil tú cionntach tréis an rud seo nó an rud siúd déanta agat, agus gur droch dhuine thú. Tuigeann tú? B'fhearr linn éalódh ós na rudaí sin ach coimeádtar siar sinn mar nílimíd saor ó na tuairimí agus na míthuairimí a mhíníos daoibh.

C. Nuair a saolaíodh sinn don dara, triú nó cibé uair é, an raibh sé réamhchinnte ó thosach cén leibhéil a shroisimid?

M. Níl, ó tá ár ndeoin féin againn agus is féidir an leibhéal a oireann dúinne a aimsiú 'nár am féin. Tóg gluaisteán mar shampla, agus b'fhéidir nach sampla maith é toisg nach bhfuilim ábalta ceann a thiomáint. Is cuma cé mhéid peitрил atá inti, má théann tú go han tapa beidh tú ag do cheannscríbe níos luaithe ná fear atá ag gluaiseacht go mall. Océ! Is leatsa an cinneadh. Sea!

An fear in aice leat? Ó, rud eile uait? Níl?

C. Ceist ar na haingil, cén leibhéal ara bhfuil siad?

M. Cén leibhéal? Brathann sé ar an sórt aingil atá i gceist?

C. Aingil coimhdeachta.

M. Humm?

C. Na haingil choimhdeachta!

M. Is dócha go bhfuil na haingil seo socraithe ar ionaid suas go dtí an dara leibhéal. Tá aingil níos ísle 's níos lú cháil ná daoine saolta. Déanann siad freastail orainne.

C. Agus ní théann siad thar an dara leibhéal?

M. Ní hea! Ach amháin má aistrítear go daoine saolta iad. Tá siad in éid linne toisg an cumas againn Dia bheith ionainne, agus gan é acasan. Is casta é, déanfaidh Mé trácht air arís. Océ! Mar aduirt Mé, chrutaigh Dia aingil chun freastail orainne, agus níl feidhm eile aca. Níl gá dóibh dul thar an dara ionaid ach má théann corr aingil is fiú le rá é. Tuigeann tú? Bíonn rudaí ann agus déantar iad chun seirbhís a thabhairt dúinn. Mar shampla, id' thig féin d'fhéadfá na soillse go léir a choimeád ar lasadh nó a mhalairt, agus an rud chéanna leis an dteifís toisg gur rudaí iad déanta chun seirbhís a thabhairt duit. Cé go bhfuil comhacht aca, agus cuid aca an-chomhachtach, tá an smacht agatsa! I ndeireadh na dála, is rudaí atáimid a labhairt faoi, agus ní fhéadfadh aon rud bheith in iomaíocht le duine déanta in íomhá Dé! Ceart go leor. Océ!

M. Sea, a dhuine uasail? Sea?

C. Máistir Ching Hai, ... i ndiaidh mo bháis agus filleadh dhom le corp eile, an amhlaidh a bheidh mé ar an gcóir chéanna, nó i staid níos measa ná mar a bhíos im' shaoil roimhe seo? Cad é an tslí is fearr do gnáth duine dul don saol úd eile?

M. Bheith saor ó do chorp saolta, agus gluais ar aghaidh i dtreo an tsaoil úd eile, sea? Is féidir leat, agus a fhios an tslí agat. Tá morán módhanna éagsúla chun thú a bhreith go dtí

an saol úd eile; cuid aca, ní théann siad i bhfad, cuid eile a théann níos faide agus ceann nó dhó an turas iomlán. Sa taighde déanta Agamsa ó bhí Mé óg - nílim chomh óg anois, ach féachaint na hóige Orm, b'fhéidir! Ón dtaighde san d'fhéadfá taistil go dtí an domhain réaltach, don triú nó an ceathrú leibhéal, agus fíor bheagán a thógfadh tú don chúigiú. 'Sé an módh atá Againn an ceann is fearr mar tig leat taistil go dtí an pointe is sia amach. An cleachtas atá Againn ná, thú a bhreith go dtí an chúigiú ionaid, agus beidh tú saor ansin dul níos faide más mian leat. Tuigeann tú? Tréis an cúigiú leibhéal a fhágaint gheobhadh tú radharc eile ar Dhia, agus ní dócha go mbeadh sé taitheamhach ann duit i gcónaí. Samhlaimíd go mbeidh gach rud níos fearr dá airde a théighimíd, ach ní fíor i gcónaí é. Má tugtar cuireadh duit do thig mháistir, áit iontach é, agus flaithiúlacht thar bharr idir bia 's deoch ann ach is dócha go dteastódh uait an mainteach uilig a fheiceáil. Téann tú ó sheomra go seomra agus feiceann tú gach rud chomh maith le hionaid bhrúscair. Taobh thiar den tí tá tighín 'na bhfuil gineadóir leictreachais, agus i ndiaidh dul isteach ann maraítear le leictreachais thú. 'Sé atá a rá Agam ná, ní moltar duit gabháil níos faide más eachtra amháin atá á lorg agat. Sea, océ.

C. Máistir Ching Hai, tá dhá cheist agam. Cén uair a thiocfadh cuimhní do dhuine ar ais ar saoil atá caithe aige cheana féin? Agus, an bhfuil baint ag saoil atá thart aige le *karma*?

M. Id' shaoil faoi láthair, an ea? Do *karma* láithreach?

C. Sea, an *karma* láithreach agus a chomhacht chuimhnimh. An iad an breis bagáiste a thráctaigh Tú ar?

M. Sea! Tá baint mhór eatortha. Do chead cheist, *karma* ó saoil thart?

C. Ní hea! Cuimhní ó saoil thart.

M. Is féidir leat cúntas ar saoil caithe agat a léamh san cúntas *akashic*. Sórt leabharlann é an cúntas *akashic*, lonnaithe ar an dara leibhéil agus ar fáil d'aoinne a shroiseann an ionad chéanna. Cosúil leis an leabharlann sna Náisiúin Aontaithe ach níl fáil ag cách air! Is féidir libhse úsáid a bhaint as, agus tig Liomsa inniu mar aoí-chainteoir an lae! Sibhse fostaithe anseo! Mar sin nuair a bheidh tú ar an dara ionaid, beidh an scéal ag feitheamh leat. Ar an gcéid leibhéil is féidir eolas éigin a bhailiú ar shaoil dhuine, ach is beag le rá é. Agus na rudaí a thárla do dhuine i saoil ata thart aige, cén tionchar acha ar a *karma* láithreach? I dtaobh rudaí cruinnithe ó saoil atá thart againn agus an taithí ag gabháil leo, is féidir a rá go mbainimid úsáid asta chun deachrachaí 'nár gnáth shaoil a chlaoi. Tuigeann tú? Agus rudaí mídheas a thárla dúinn sa tsaoil sin, beimid scanraithe roimh aon siombail nó comhartha a thugann chun chuimhne iad. Chuir i gcás, bhí timpiste agat ag dul thíos staighre agus gortaíodh thú, é dorcha 's gan duine i bhfhoisceacht le láimh chúnta a thabhairt duit. Anois sula rachadh tú thíos staighre, bíodh inní 's scanradh ort agus iarracht mhór ag teastáil uait leis an turas a dhéanamh. Sampla eile ón tsaoil atá thart, abair go raibh spéis agat i nithe eolaíocha agus an-staidéar 's taighde déanta agat. Ar domhain, bíodh an spéis... suim.. Gabh Mo leithscéil! Cosúil le rabhlóg Síniseach! (gáireann Sí). An bhfuil Mo chuid Bhéarla maith go leor?

Cruinniú. "Sea! Ar aghaidh Leat!"

M. Océ! Go raibh maith agaibh. Fé mar adúirt Mé, bhí tarraingt ort ag an dtaighde eolaíoch, cé nach eolaí thú anois. Féach ar Mozart, ginias nuair a bhí sé ceithre bhliain d'aois! Bua an cheoil aige, agus sár chló air suas don lae inniu! Sea! Ginias ba ea é agus bhí sé ag síor chleachtadh sna saoil cheana a bhí aige sula rinneadh máistir dó, agus go luath 'na dhiaidh fuair sé bás. Ní raibh doimhneacht a thallainn féin teaspánta, agus dúil chomh láidir san sa cheoil aige nach raibh sé sásta fanúint ón domhain. D'fhill sé agus tháinig an tallann 's an cáil in éineacht leis. D'fhoghlaim daoine cosúil leo alán ón domhain réaltach nó ón dara leibhéil roimh a n-athbheithe, agus filladh ar domhain dóibh. Dá bhrí sin tá buanna thar cionn aca i gcúrsaí eolaíochta, mar cheapadóiri ghléis 's uirlisí, nó ag cumadh litríocht nó ceoil. Tuigean tú? Is deachar a shamhailt an ceapadóireacht agus an cumadóireacht atá i gceist, agus fíor dheacar iarracht aithrise a chur i gcrích. Mar sin 'sé bun agus barr an scéil go bhfuil dhá sórt léann sa tsaoil seo nó san saol úd eile. Daoine tréitheach sármhath, saineolaithe iad ón saoil úd eile mar an domhan réaltach, agus an dara nó an triú ionad. Sea, daoine sár iontach iad uilig. Giniais. Océ? Sea?

C. An bhféadfá míniú dom go sonrath cad a tharlúinn ag am do thionscnaimh, agus an bhfuil cleachtadh laethúil ag baint leis?

M. Océ. I dtús báire tá sé saor, níl réamhchoinníollacha ag dul leis, ná cáilíochta fé leith nó eolas dheóga nó aon sórt machnaimh ag teastáil. An t-aon coinníoll amháin atá ann ná, go mbeitheá id' fheoilséantóir ón lá sin amach. Is féidir leat cáis a ithe agus bia bailithe gan marú ach ní cheadaítear

bainne nó uibheacha. Maidir le hubh, deirtear gur leathmharú é cé nach bhfuil sicín inti; tá sé ráite freisin go bhfuil cuma dhiúltach agus siombail éigin le hubh ó tá sé in úsáid ag draoithe, fir a chleachtann asarlaíocht agus iad ag iarraidh an diabhal a thiomáint as duine bocht. Chuala tú trácht air, nár chuala? Tá a fhios agat? Ar a laighead, tá cruthúnas agus léargas láithreach Agamsa daoibh. (Gáire). Ag am do thionscnaimh, gheobhaidh tú taithí ar fhuaimneanna agus sholais Dé. Sea? Ceol an spioraid a tharraingíonn tú i dtreo an leibhéil níos airde choimhfheasa, agus is ansin a bhíonn tuiscint agat ar an *samadhi* ceart - doimhne síochána 's sonais. Sea, agus 'na dhiaidh sin má cheapann tú gur rud tábhachtach duit é, beidh tú ag cleachtadh go rialta. Ní fhéadfainn brú a chur ort, ach má theastaíonn cabhair uait, beidh Mé leat. Muna bhfuil cabhair uait, sin scéal eile! Tá an clár machnaimh leagtha síos Agam anseo: Dhá uair go leith i rith an lae; leath-uair ag am lóin (bíonn uair agat, agus is féidir leat áit chiúin a aimsiú); sa tráthnóna, leath-uair nó uair más féidir; dhá uair eile sula théann tú a chodladh. Leis an gcláir a chur i bhfeidm caithfidh tú éirí go luath ar maidin agus ní foláir smacht a bheith ort féin ionas 's go mbeidh níos lú ama agat ag breathnú ar teilfis, ag léamh páipéir nuachta, ag cadráil le daoine nó ar an dteileafón. Is fíor go bhfuil alán am againn, agus uaireanta é churtha amú cosúil leis an gcarr parcáilte sa chúlclóis agus ba chóir é bheith ar an mbóthair ard don Oileáin Fhada. An bhfuil tú sásta? Sea, sin an méid, agus gan coinníoll ar bith eile ach amháin an cleachtadh laethúil a thabhairt leat go deireadh do shaoil. Agus gach lá tagann iompú bisigh ort, iomdha miorúiltí a thárluíonn duit agus is cuma an raibh súl agat leo nó nach raibh. Tiocfaidh sé ar aon

nós, an dtuigeann tú? Agus nuair a thagann an lá san, cuirtear neamh in iúl duit le neart mothúcháin sonasach a bheidh ort. Sin é an fáth go bhfuil na céadta mílte deisceabail Agam le na blianta fada mar go gciallaíonn sé dóibh an tábhacht ag baint leis agus go háraithe an cleachtadh laethúil.

M. Hmmm! Sea, más é do thoil é. Tá beirt agaibh! An fear tosaigh, ar dtús. (Máistir ag gáirí).

C. Ba mhaith liom eolas cruinn a fháil ar nádúr choimhfheasa, más é Do thoil é?

M. Nádúr choimhfheasa, océ. Is an-deachar míniú cruinn a thabhairt duit, agus mar sin níor mhiste do shamhlaíocht féin a úsáid. Sórt gaoise é a bheireann eolas chugat ar nithe nach raibh tú eolach fútha cheana, agus 'na theannta tugann sé radharc níos soiléire ar morán rudaí eile agus bíonn tuiscint agat ar rudaí sa tsaoil seo agus san saol úd eile nár thuig tú riamh.

B'shin an comhfhios. Nuair a bhíonn d'inchinn oscailte leis an gaois seo tuigeann tú cad atá ionat féin, cad as a tháinig tú, cén chúis go bhfuil tú anseo, cad atá sa tsaoil úd eile srl. Ó thaobh na tuisceana dhe, nuair a labhraim faoi leibhéil choimhfheasa, caithfidh Mé béim a chur ar na céimeanna éagsúla ann agus brathann sé ort féin cén céim ara bhfuil tú. Cosúil le scoláire a éiríonn ó grád go grád, is mar an gcéanna leatsa, beidh ardú chéim faighte de réir an méid foghlamtha agat. An bhfuil tú sásta le sin? Is an-chrua rud teibí a mhíniú i gceart, ach rinne Mé iarracht. De réir mar a shroiseann tú leibhéil níos airde choimhfheasa tárluáinn athruithe difriúla duit, agus mar a dúirt Mé is deachar míniú a thabhairt dóibh i

bhfoclaibh ach tagann féin-aithne Im' aigne. Ar aon chuma, b'éigean duit é a mhothú duit féin agus a fhios agat ansin an athrú atá tagtha, agus doimhneacht do mhothúcháin pearsanta leis an síocháin 's an sásamh timpeall ort. Sa staid seo, níl buairt ar bith ort agus tú cumasach gach fadhb laethúil a shárú. Féach ar an bhfear atá i ngrá agus é pósta leis an gcailí chéanna, go háraithe cuimhnighí ar na mothúcháin álainn sonasach aigesin: conas is féidir é a mhíniú dó féin, fiú amháin d'aon duine eile? Hmmm! Sea?

C. Máistir onórach, táimid buíoch Duit ar an léargas atá tugtha dúinn. An ceist agamsa ná - leis an méid máistrí 'nár measg tá morán deis againn staidéar a dhéanamh ar nithe spioradálta, agus ní raibh an seans chéanna ag na daoine fadó. Cad 'na thaobh san?

M. Sea. 'Sé córas chumarsáide an lae inniu is mó is cúis leis. Mar sin tá lán eolas againn ar na máistrí, cá háit 'na bhfuil siad suite agus chomh éasca buaileadh leo. Nílím a rá nach raibh máistrí ann fadó agus go raibh sé deachar teacht ortha; do bhí, ach ní raibh sé éasca teagmháil le cuid aca. Ar ndóigh, brathann sé ar an máistir féin, agus an gaol atá aige le na daoine 'na thimpeall air cé chomh toilteanach é buaileadh leatsa nó le haoinne eile. Ós rud é go mbíonn beirt, triúr, cúigear nó níos mó máistir i ngach glúin, beidh do rogha féin agat. Ta an t-ádh linne leis an méid máistrí againn, agus muid eolach fútha le cabhair na meán cumarsáide - teilfís, an radio, agus na céadta mílte leabhair 's na mílte milliúin cóipeanna i gcló. Sea! Ag dul ar ais go haois eile sula tháinig an chéad clóphreas ar an saoil, níorbh fholáir duit beagnach an crann a leagadh tú féin agus é a ghearradh suas ionas go mbeitheá

ábailta roinnt focail a shnoí air. Thóg sé alán ama, na blianta uaireanta agus fíor bheagán cóipeanna ach oiread curtha amach. Cuirtear i ndúil duit é inniu aon uair a chionn tú leoraithe lán ó bhun go barr le leabhair agus iad a dháileadh ar fúd na tíre, agus an rud chéanna i ngach thír. An dtuigeann tú anois cén fáth go bhfuil neart máistrí ann? Mar adúirt Mé cheana, beidh do rogha agat, agus bí ciallmhar leis i dtreo 's nach bhféadfadh caimiléir a rá leat:- "Mise an fear is fearr!" Ach is féidir leat cleas a imirt mar:- "Is maith liom an máistir seo!" nó "B'fhearr liom an fear eile!" nó "Aghaidh uafásach air!" nó "Fear ghránna é!" (Gáire!).

C. Agus Tú ag labhairt faoi rogha, an bhféadfá tionscnamh a thabhairt do dhuine agus é glactha isteach cheana féin ag máistir eile?

M. D'fhéadfainn ar choinníoll go gcreideann sé go bhfuil an chomhacht Agamsa é a bhreith níos mire don leibhéil is airde dó; muna gcreideann, agus iontaoibh aige as an máistir eile , b'fhearr dó fanúint mara bhfuil sé. Ní gá smaoineamh ar athrú mháistir agus ceann maith agat. Ach má tá amhras ort, go mór mór gan taithí faighte fós agat ar fhuaim 's solais Dé, b'fhearr duit triail a bhaint as máistir nua. 'Sé an tomhas caighdeánach a úsáidtear ar mháistir ná an acmhainn 's an luas a bhaineann leis agus duine a chur in aithne aige don fhuaim 's solais Dé. Muna bhféadfadh sé é a dhéanamh, is oth Liom a rá gur bréig-mháistir é. Caithfidh an solas 's an fhuaim bheith leat ar an mbóthair go neamh amhail mar scéal an tumadóra a d'inis Mé daoibh - ní foláir ocsaigin 's féasóg a bheith air ag dul isteach san fharrage dó. Océ? Sin é an fáth go bhfeictear na naoimh le fainne solais ar a gcinn. Sin solas Dé!

Nuair a cleachtann tú an módh atá Agam, gathaíonn tú an solas chéanna a fheiceann tú ar Íosa sa phictiúir, agus cíonn alán den phobail é, go háraithe iadsan atá síceach, tá a fhios agat. Sin é an cúis go bhfuil Íosa agus Buddha tarraingthe agus ciorcail solais thart Ortha. Nuair a osclaítear d'inchinn le neart spioradálta, beidh tú i ndán cleachtóiri ard aicmeach (mar máistrí) a fheiceáil leis an solas chéanna anuas ortha. (Síneann an Máistir méar i dtreo A héadain). Tá sé feicthe ag alán. An bhfaca aon duine anseo é? Tusa? Chonaic tusa é?

C. Bhuel, is féidir liom cruth.. cruthanna (*auras* i mBéarla) a fheiscint...

M. Sea, ach tá difríocht idir an cruth ar dhuine agus an solas atá i gceist againn. Tig leat cruth a aithint ón dath air, uaireanta dubh, uaireanta liathbhuí, agus uaireanta eile buí nó dearg; brathann sé ar mheoin an duine ag an am. Ach nuair a chíonn tú fear le cruth láidir spioradálta air, aithníonn tú an difríocht. Ceart? Sea!

C. Níl ceist agam. Ach amháin..., ar feadh tamaill do chleactaigh mé dheóga thiarna.

M. Dheóga thiarna. Sea.

C. Agus cheapas freisin go bhfaca mise *auras* san am sin. Is beag eolas a bhí agam, an bhfuil a fhios agat....

M. Tuigim. Agus ní fheiceann tú anois é? Anois 's arís?

C. Ní hea! Ní dhéanaim aon macnamh faoi láthair.

M. Chaill tú do chomacht mar gheall ar sin. Ba chóir duit tosnú ag machnamh arís. Sea?

C. Sea!

M. Má tá an creideamh agat, tóg suas arís é. An machnamh! Gheobaidh tú cabhair as, agus ní dhéanfaidh sé dochar duit. Océ?

C. Léigh mé sa bhileoig ar na cúig eascairí. Tréis tionscainh duit, caithfidh tú géilleadh do na cúig eascairí, an ea?

M. Sea! Sea! Sea, siadsan na dlithe!

C. Ní thuigim cad is brí le mí-iompar gnéasach?

M. Ciallaíonn sé má tá fear chéile agat, ná bí ag lorg ceann eile!

C. Océ. (gáire ar gach taobh).

M. Coimeád do shaol féin simplí, gan castacht 's gan imreas a thógail le d'fhear chéile, ná díobháil a dhéanamh ar aon duine. Mar sin seachain conspóid, agus ná himir fulaingt fisiciúil nó damáiste ar mhothúcháin dhuine, go háraithe agus grá agat dó. Océ? Má tá fear eile agat, ná habair le do chéile é. Gortaíonn eolas duine, agus dá bhrí sin b'éigean duit do réiteach féin a fháil air gan focail asat. Tá daoine ann gan ciall a cheapann gur ceart é a admhaigh amach go neamhbalbh ach is botún mhór é! Tá botún amháin déanta agat, agus dá bharr sin ná tóg abhaile leat é! Ní ghortaíonn easpa eolais thú, tuigeann tú? Is leatsa an fhadhb 's an réiteach, agus iarracht a dhéanamh nach dtarlóidh sé duit arís. Sea!

C. Thugas faoi ndeara go bhfuil tuiscint láidir ag máistrí don ghreann. An bhfuil ceangal idir greann agus an cleachtadh spioradálta?

M. Ó, cím! Is dócha go mbíonn féachaint sonasach, éadtromchroíoch ortha agus iad ar a suaimhneas tréis machnaimh. Tá áiféis 's amaideacht sa tsaoil, morán teannais,

daoine ag tabhairt tábhacht do nithe nach tábhachtach, agus dá dheasca san níor mhiste duit gáire ó am go chéile. I ndiaidh cleachtadh tá an obair tromchúiseach thart, agus d'fhéadfadh máistir a scíth a ligint; agus an meon sin air is cuma leis an bhfaigheann sé bás amárach nó ná fhaigheann, an gcailleann sé gach atá aige nó ná chailleann, an mbíonn flúirse rudaí bailithe nó ná bhíonn -is féidir rudaí a roinnt idir gaolta agus iadsan go bhfuil meas aige ortha. Sea, tá iomarca ghaois, acmhainn 's an léargas spioradálta ag na máistrí chun aire a thabhairt dóibh féin ar gach ócáid. Níl scanradh ná imní orainn faoi aon rud, taimíd sa tsaoil 's nílimíd ann, agus sin an fáth go bhfuilimíd chomh suaimhneasach 's atáimíd. Níl Mé a rá go gcaithfimíd an lá go léir ag machnamh ar leaba táirní! Tá obair againn, tuigean tú? Tuillim Mo bheatha le dathadóireacht agus obair lámhchéird, agus nílim ag lorg deontas ó aoinne. Ní gheibhim morán ach déanann sé Mo gnó, agus bíonn beagán Agam le thabhairt do dídeanaithe, íobartaigh tubaiste srl. Nach ceart dúinn bheith ag obair leis an tallainn, an ábaltacht 's an dearcadh atá againn ar an tsaoil? Tuigean tú? Agus an cuma shuaimhneasach orainn, sin chúis an ghrinn! Díreach é! An bhfuil Mise greannmhar?

Cruinniú. Sea! (gáire agus buaileadh bos).

M. Sea, agus b'fhéidir gur sórt Máistir an ghrinn Mé? (gáire).
Océ. (Máistir 's cruinniú ag gáirí fos). Tá súil Agam nach mbuailfidh sibh le máistir dúr gan grinn, agus go gcaithfidh sibh éisteacht leis ar feadh dhá uair a' chloig! Océ. Ceist eile?

C. Máistir Ching Hai, tá flúirse ceist agamsa. D'fhéadfá freagra a thabhairt ar an gcuid is mó agus más mian Leat an.

...

M. Océ! Freagraí ag dul duit ar ocht gceist 's céad!

C. Aon uair a chuireas na ceisteanna seo ba theoiricí agus scéalta a fhuair mé mar fhreagra ortha, agus anois ba mhaith liom na ceisteanna chéanna a chuir Romhat. Seo iad - "Cé hé mise? /Cad chuige go bhfuil mé anseo? /Cén fáth go gcaithfidh mé dul abhaile go neamh?" An bhfuil a fhios Agat, conas a d'fhág mé neamh agus an tábhacht ag gabháil le fillleadh air. Thráctaigh Tú ar an gcúigiú ríocht, agus nach raibh sé tábhachtach dul níos faide ná é - cén chúis a bheadh ag duine dul níos faide? An ndéanfadh sé aon difear domsa muna dteastaíonn uaim fillleadh ar an ionaid 'na rabhas cheana? Sin na ceisteanna.

M. Océ. Océ, tagann do cheisteanna i ndá ghrúpa agus 'sé atá sa chéad cheann ná: "Cé hé tusa?/Cad chuige go bhfuil tú anseo?" agus "Cén fáth go gcaithfidh tú fillleadh ar neamh?" Sa ghrúpa eile tá ceisteanna ar an gcúigiú 's an seú ionaid. Ceart? An-shimplí. Tá sé ag éirí greannmhar anois.

Cruinniú. (gáire agus buaileadh bos).

M. Ag breathnú ar an gceist :-"Cé hé mise?", d'fhéadfá dul ar thóir an máistir Zen agus cónaí air áit éigin i stáit Nua Eabhrach. Féach sna leathanaigh buí, agus is dócha go bhfaighfidh tú ceann ionta (gáire). Nílím oilte déileáil leis an gceist. An dara cheann:- "Cad chuige go bhfuil tú anseo?"; b'fhéidir gur fearr leat bheith anseo? Hmmm? Mar ní fhéadfadh aoinne brú a chur orainn teacht anseo toisg gur páistí Dé sinn, agus mar gheall ar an gceangail le Dia a théann leis an dteidil chéanna. Ní hea? Tá cosúlacht éigin idir prionsa agus rí i nithe áirithe, is dócha, agus ar aon chuma 'sé an prionsa an rí a bheidh ann sa todhcháí. Muna dtaithníonn sé le prionsa bheith in áit éigin ní bheidh sé ann. Hmmm? Ar

aon nós tá saorthoil againn, agus ár rogha fanúint ar neamh nó imteacht chun taithí a bhailiú in áit eile. B'fhéidir go rinne tusa do rogha fadó fadó, filladh ar an tsaoil chun taithí níos eachtrúil 's scéiniúil a bhailiú duit féin. Is maith le daoine áirithe taithí scanrúil a chruinniú, agus an prionsa a dhéanamar trácht faoi, b'fhéidir go n-éiríonn sé tuirseach bheith sa pháiláis an t-am go léir agus go dtéann sé amach ar fánaíocht sa mhothair. Is mian leis bheith 'na thaiscéalaí ó tá sé sa nádúir aige' Hmmm? An amhlaidh agus muid ar neamh le gach uile rud ar fáil go héasca dúinn, gur theastaigh uainn rud éigin a dhéanamh dúinn féin? Cosúil le rítheaghlach a thugann lá saor dá sheirbhísigh uilig ionas an cócaireacht a dhéanamh dóibh féin; bíonn ola scaipthe ar úrláir na cistine agus aghaidh gach duine aca faoi bhrat citseap. Ach bíonn anspórt aca! Cé go bhfuil neart tiománaithe Agam, agus morán eile gur mhaith leo Mé a thiomáint ó áit go háit, b'fhearr Liom ag rothaíocht ar Mo trírothach. Is gléas bheag é, ach níl gail ag teacht as óir níl leictreachais ná súiteoir air, agus téann sé ar luas deich míle nó deich gciliméadair san uair. Ba mhaith Liom dul timpeall mar sin. Uaireanta rothaím go háiteacha agus is eol do chách Mé, agus in áiteacha eile níl aithne ag madra Orm. Is cailín cothúil Mise ach amháin nuair a b'éigean Dom léacht a thabhairt, agus sórt dualgas é dos na daoine a fhionnadh 's a bhronn Orm an stádas iomráiteach seo. Ní féidir Liom rith uaidh, ach anois 's arís bíonn sos Agam ar feadh dhá nó trí mhí. Amhail mar bhean, 'sí úillín óir a fhir chéile í, ach ní féidir léi glacadh a thuilleadh leis agus mar sin imíonn sí an doras amach! Mo rogha féin, an bhfeiceann tú, agus is dócha gur mar an gcéanna leatsa - rinne tú rogha bheith ar domhain ar feadh tamaillín! Anois tá an t-am tagtha

chun imeacht on saoil toisg nach bhfuil pioc eile le foghlaim agat anseo, agus tú tuirseach den taistil. Tá sos tuilte agat! Téigh abhaile, bíodh se agat, agus tréis scaithimh b'fhéidir go dtiocfaidh dúil ort imeacht ar thuras eachtrúil éigin. Océ? Sin an méid atá le rá Agam ar na ceisteanna san.

Cad 'na thaobh go gcaithfidh tú filleadh abhaile? Agus cad mar gheall ar an gcúigiú 's an seú leibhéil? Leat féin an cinneadh! Tréis an cúigiú tig leat dul go háit ar bith, agus morán leibhéil thuas ansin le haimsiú. Tuigeann tú? Ar na hionaid atá níos faide thuas ón gcúigiú, gheobhaidh tú brú anláidir ort, agus dá dheasca san ní fhéadfá do scíth a ligint fiú amháin ná fanúint ró fhada ionta. Dá bhrí sin, bheadh sé níos compordúil 's níos neodraí duit tú féin a shocrú ar an gcúigiú leibhéil. D'inis Mé daoibh scéal an mháistir agus an teach sár álainn aige, agus is dócha go mbeadh teach álainn agatsa ar an seú nó pé leibhéil 's tú lonnaithe ach mar adúirt Mé ní racadh tú ann chun bheith ar do shuaimhneas. Sa tslí chéanna agus tú ag lorg sos, ní racadh tú isteach i seomra 'na bhfuil gineadóir leictreachais atá fothramaíl, glórach, te, agus contúirteach. Tuigeann tú é sin? Is dechar a shamhailt an méid gnéithe speisialta ag baint le Dia. Rud eile, sílimid dá airde a théimid go mbeadh níos mó grá le mothú ann, ach tá saghas amháin grá agus saghas eile idir láidir 's bog, an cineál neodrach 's an cineál dásachtach. Ó am go chéile, bíonn difríochtaí le sonrú san grá a thugann Dia dúinn. Agus ceangal freisin idir an sórt grá agus an leibhéil ara bhfuil tú. Océ? Ach uaireanta bíonn grá Dé fíor-láidir, agus é ag chur brú orainn.

C. Dia duit. Cím an scrios ar gach taobh díom, agus bánú timpeallachta.

M. Fíor!

C. Turcántacht. Turcántacht do ainmhithe.

M. Sin fíor.

C. Cén radharc atá Agatsa ar na rudaí seo, agus an bhfuil comhairle Agat d'aoinne ag iarraidh an saol spioradálta a leanúint agus ag an am gcéanna cóipeáil leis an léirscrios atá ar siúl? An mholfadh Tú liom gan bac le na rudaí san agus mé ag dul go dtí an saol úd eile, nó an bhfuil dualgas orm an fulaingt thart orm a éadtromú? An ndéanfadh sé puinn maitheas?

C. Déanfadh! Déanfadh! Ar a laighead do choinsias dhuine ó tá sé ag tabhairt faoiseamh fulaingthe d'fhear éigin eile! Sin a dhéanann Mise; tá sé déanta cheana Agam, agus beidh an cleachtas chéanna a dhéanamh sa todhcháí. Tá sé ráite Agam i dtaobh matalaing, má tá airgead le sparáil dáilim amach do na heagraíochtaí sna tíortha éagsúla. Nílím ag maíomh as, ach chuir tú an ceist Orm, agus mar shampla, thugamar milliúin \$ dollair do na Filipínigh anuraidh i ndiaidh bholcáin Ard Pinatubo. Tá cabhair tugtha freisin do íobartaigh na tuilte sa tSín agus i Bhietnam, agus táimid ag iarraidh cabhrú le dídeanaithe ó Bhietnam chun an t-ualach ar an U.N. a laghdú má theastaíonn uatha é. Sea, tá na rudaí sin ar siúl againn - an dtuigeann tú anois? Taca airgeadais a thugaimíd amach go mór mór, ach le beannacht ón U.N. tig linn freisin roinnt maith dídeanaithe a shocrú in áiteacha eile. Tuigeann tú? Fé mar a mhínigh Mé duit, táimid ag tabhairt faoi na rudaí san, agus iarracht freisin againn stad a chur le milleadh na timpeallachta. Dá bhrí sin, 'sé an aidhm againn ná - fulaingt a laghdú agus caighdeáin mhoráltachta a ardú! Sea! Cúnamh

fisiciúil 's cúnamh spioradálta atá ar fáil! Tá morán casánna agus cúnamh fhisiciúil amháin uatha. B'shin an cabhair a gheibheann siad, agus b'shin an fáth go bhfuil Mise ag saothrú. Ní háil Liom maireachaint ar dheontais, an dtuigeann tú? Caithfidh Mo dheisceabail 's Mo mhanaigh obair cosúil leatsa! Agus chomh maith le sin mar adúirt Mé, tá cabhair spioradálta ar fáil uainn, agus é ar fáil i ngach tír sa domhain. Tá sé de dhualgas orainn é a dhéanamh, ach ní chiallaíonn sé go gcaithfidh an lá go léir 'nár shuaimhnis ag baint taitheamh as *samadhi*. Sin Buddha ar mhaithe leis féin, agus nach dea-eolach an fear é? Níl fáilte roimhe anseo! (gáire)

C. Tá ceist amháin eile agam. N'fheadar an bhfuil a fhios Agat ... níos mó ná tuarascáil aonair ag trácht air.. go n-itheann an Dali Lama feoil! Cad é Do bharúil faoi nó an bhfuil leithscéal aige?

M. Cad chuige duit é sin a rá Liomsa, agus gan an ceist a chur air?

C. Cheapas gur eol Duit é.

M. Níl fonn Orm tagairt ar dhuine áirithe nó pé rud atá curtha 'na leith, agus go mór mór gan é bheith i láthair chun é féin a chosaint! Ceart go leor? Mar sin caithfidh tú Mé a scaoileadh ón gceist, le d'thoil. Is fear geanúil é chomh maith agus is féidir leis. Má tá rud éigin eile, is a ghnó féin é agus eisean a bheas freagrach as.

C. Maith Thú Máistir Ching Hai, ar an fhoighne a theaspáin Tú 's an láchas sna freagraí a thugais.

M. Sin océ.

C. Dúirt Tú go bhfuil leibhéal ann 'na mbíonn fear eolach ar chomachtaí aige a thugadh dó ag an eolas chéanna. Anois, cé

go bhfuil aithne agat ar na chomachtaí seo, níl a fhios agat gur féidir leat do úsáid féin a bhaint asta. Déanann sé buartha dom, conas is féidir teacht ortha nó gan teacht, agus muna mbíonn úsáid agam asta, an amhlaidh go n-éireodh mé mífhoighneach? Is próiseas mall fadálach é, agus ceapann tú go mbeadh réiteach níos fearr 's níos tapúla ó bheith ag guí nó ag déanamh rud éigin eile.

M. Sea, tuigim.

C. Cad is brí leis, agus an bhfuil seans teacht ar an gcomhacht seo? An dtuigeann Tú mo cheist?

M. Tuigim, tuigim. Cé atá le rá agat ná, nuair atá an cumas agat agus fonn ort biseach a chur ar rudaí, ní fhéadfá toisg cúrsaí ag dul go mall réidh leis an maorlathais, agus an mbeadh foighne agat chur suas leis? Ceart? Nó an bhféadfá paidir a rá, draíocht a imirt, nó brú síos ar aoinne? Ceart arís? Tá foighne Agamsa agus Mé ag obair ar chothromchéim le Mo chomharsain, agus muna raibh bheadh an domhain 'na cíor thuathail. Tóg páiste óg ag cleachtadh siúil, agus tusa faoi deifir; tig leatsa rith ach níl an cumas ag an bpáiste, agus má dhéanann sé iarracht is dócha go mbainfidh tuisle as agus go dtuitfidh sé ar an dtalamh. Mar sin ní foláir bheith foighneach ó tá an chomhacht agat ach níl sé ag an bpáiste! Sin é an fáth go mbím bachta 's mífhoighneach ó am go chéile ach caithfear é a sharú. In ainneoin go bhfuil airgead againn le tabhairt amach, béigean Dom dul ag croitheadh láimhe le huachtaráin i ndiaidh uachtaráin agus cúis na ndídeanaithe á phlé Agam. Pé mhéid airgid le roinnt amach, milliún nó billiún \$ dollair - caithfidh tú dul tríd an chóras mhaorlathach! Tabhair do Chaesar a chuid féin, an dtuigeann tú? Anois nílim chun Mo mhéir a síneadh i dtreo an U.N., agus sibhse a chur ag rith! Ní

dhéanfadh san. Dá n-úsáidfimis ar domhain an chomhacht fhisiciúil 's draíochtúil atá againn do bheadh gach rud 'na chiréip ceart. Tuigeann tú? Ach is féidir linn tuiscint na ndaoine a ardú le leighis 's gaois spioradálta, agus ansin bíonn siad toilteanach comhoibriú leat chun rud a dhéanamh. É seo an tslí is fearr, gan aon draíocht a úsáid. Ní bhíonn baint Agam leis an draíocht ach corr-uair, agus ansin ní bhíonn sé bearthaithe. Ach tarluíonn miorúiltí do chleachtóirí spioradálta, agus cé nach é an aidhm aca is rud nádúrtha é. Tuigeann tú? Ní fhéadfá bru a úsáid mar níl maitheas ann, agus smaoinigh ar an bpáiste gan cumas reatha aige. Ceart go leor, bhfuil tú sásta leis an bhfreagra sin? Muna bhfuil tig Liom tuilleadh mhíniú a thabhairt duit. Níl? Sílim gur daoine cliste sibh, tofa ó gach náisiun ar domhain, agus bíodh sin mar atá nílim ag tabhairt ach mion sonraí daoibh. Ach is féidir libh a thuilleadh a fháil Uaim.

Rud maith é na Náisiúin Aontaithe bheith againn! Sea, tá áthas Orm é a rá. Tá stad curtha le morán coimhlint 's cogaí ar fúd na cruinne, agus is trua nach bhfuil síocháin i bhfeidhm i ngach áit, ó tá gach tír páirteach san eagraíocht. Is mór an taithí Agamsa ar obair na Náisiúin Aontaithe agus morán léite freisin. Molaim an dícheall 's an éifeachtacht 'na rinne sibh gialla a tharrtháil agus gan cumas ag aon tír eile é a dhéanamh, ach rinne coimisinéir ón U.N. é! Agus rudaí eile mar faoiseamh ó thubastí, dídeanaithe agus fadhbanna ag gabháil leo. Deirtear go bhfuil beagnach dáréag milliúin dídeanaithe ann agus oraibhse atá an cúram. Alán obair! Fé mar adúirt Mé, is maith an rud é na Náisiúin Aontaithe a bheith ann. Ceist eile? An duine taobh thiar ansin.

C. Go raibh maith Agat, Máistir Ching Hai, agus an méid sin eolas tugtha dúinn. Tá baint ag an gceist agam le hardú daonra an domhain, an damáiste timpeallachta a théann leis, agus breis éileamh ar bhia. An bhféadfá focal a rá faoi meadú daonra? Cad mar gheall ar *karma* nó an dtiocfaidh *karma* fé leith as seo sa todhchaí?

M. Ummm, is rud maith é freisin breis daoine a bheith ann. Cad chuige nach ea? An plainéid seo plódaithe, fothromaíl, agus níos mo craic! Ni hea? Ní hé barraíocht daoine an fhadhb ach go bhfuilimid scaipthe go neamhchothromúil. Tá daoine cruinnithe go tiubh in áiteacha agus gan fonn ortha bogadh go háit éigin eile. Sin an méid, agus talta ollmhóra ann gan úsáid ar bith a bhaint asta. Féach ar na hoileáin, cuid aca an-mhór ar fad gan béic duine ná asail le clos ionta, agus archláir nach bhfuil ortha ach féir 's foraoiseacha. Tóg Nua Eabhrach (gáire), an méid atá ann ag lorg an craic! Sea! Is féidir le rialtas, aon rialtas, áiteacha 'na tír féin a fhorbairt, monarchain a thógáil, agus postanna a chur ar fáil dá saoránaigh féin. Bíonn cónaí ar dhaoine in áiteacha toisg go bhfuil siad fostaithe san áit, agus ceapann siad go bhfuil sé slán sábháilte ann. Dá mbeadh deis fostaíochta, tithíochta, agus slánú ar fáil in áit eile racadh na daoine ann. Racadh siad dá gceapadh siad go mbeadh saol slán sábháilte aca ann le post agus teach freisin. Sea, is nádúrtha an rud é. Ní gá bheith inmíoch faoi bharraíocht daoine ó tá an freagra ag gach uile tir fé mar adúirt Mé, breis postanna, tithíochta srl. a sholáthar, agus iad féin a eagrú chun an fhorbairt riachtanach dó a chur i gcrích. Má déantar é sin, ní hamháin gurab é an réiteach is cóir ar an bhfadhb ach ní tharlódh sé arís. Agus an ceist agat

ar bia - nárbh eol duit an freagra? I Mericeá tá iomdha eolais ar caomhnú socmhainní an domhain, agus 's an réim bia fheoilséantach an rud is fearr chun é sin a dhéanamh, agus bia a sholáthar don chine daonna. Ach tá alán rudaí gan soláthar ná úsáid ceart á bhaint againn asta mar fuinneamh, leictreachas, cúrsaí shláinte 's leighis srl., an méid bia caithe amach againn, agus an t-am ag tógáil beithígh agus iad a mharú ar ball. Tuigeann tú? Bia caithe amach agus morán gan bhia sa domhain! Tá tíortha sa triú domhain agus bia fheoilséantach, saibhir le próitéin á dhíol ar phraghas ísil aca, agus ní haon cabhair é sin dóibh féin ná d'aoinne eile. Is éasca a rá, dá mbeadh dáileachán bia go cothromúil ar fúd an domhain agus a gcuid féin ag daoine 's ainmhithe, déanfadh feoilséantóirí bóthar réidh dó. Tá alt taighde léite Agam in ... irisí agus dúirt ... Ó! lua Mé air an t-am dheireannach a bhíos anseo, níl sé dearmadta! Níl! 'Sé dúirt sé ná: dá mba feoilséantóir gach aoinne, ní bheadh ocras ar dhuine ar bith as san amach! Mar sin caithfimid eagrú. Sea, sinn féin a eagrú! Tá fear ar eolas Agam, agus is féidir leis rís bhraín a athrú go bia bheathúil agus go bainne fiú amháin. D'innis Mé an scéal cheana; dúirt sé, le trí chéad míle \$ dollair gur féidir leis sé chéad míle daoine a chothú i Siolóin - na boicht, na gannchothaithe, na máthracha srl. Nach rud iontach é! Sa chaoi 'na déantar é in alán tíortha, bíonn laghdú shocmhainní nádúrtha mar toradh air cé go bhfuil dóthain ann. Níor órdaigh Dia béal gan bhia, ach is féidir linn an t-ocras a thógaint orainn féin! Chaitfimid athsmaoineamh 's atheagrú a dhéanamh, agus cead 's a bheannacht féin a fháil ó rialtais na dtíortha éagsúla. Ní foláir do cheannairí rialtais i ngach tír cuir 'na luí orainn a lán ionrachas, a nglaineacht, a ndínit, agus an

aidhm ach freastail ar a muintir féin amháin. Leis an mbeannacht sin, tig linn obair gan fhadhb ar bith sa tír chéanna. Cad a theastaíonn uainn ná - ceannasaíocht láidir, geilleagar cuíosach eagraithe chomh maith le tallanna 's macántacht rialtais. Agus tá seans go dtiocfaidh sin go tapaidh le haistriú mheoin ag daoine, cuid aca ar aon nós, i dtreo an saol spioradálta. Is ansin a bheidh siad eolach ar an disciplín, na heascairí, agus conas a bheith glan 's macánta. Leis an gaois atá tugtha dóibh is féidir leo a mbeatha féin a atheagrú. Tuigean tú? Muna dhéanann siad é beidh siad mar an polaiteoir ag seasamh sa toghcháin leis an gcuid is mó dá airgid curtha suas ag a tacóirí, agus in oifigh dó níl tada déanta aige dóibh; ansin tagann toghcháin eile agus mo dhuine ag lorg airgid ó na foinsí chéanna! An amhlaidh go bhfaighfidh sé morán? Ní haon cabhair é don fhear bhocht! Níl puinn difríocht ann agus tú id shuí ar mhianaigh óir, gheobhaidh tú bás ón mbochtaineacht cosúil le cách. Níor mhiste do cheannairí na tíortha san smaoineamh ar an gcomhacht agus an fhreagracht atá aca. Caithfidh siad smaoineamh ar a muintir féin, agus an córas a atheagrú. Sea.

C. Is deachar é, ós rud é go bhfeicim morán ... mar a thuigim é, tá baint ag loit timpeallachta le barraíocht daoine agus an éileamh ar spás maireachtála, tithe srl., agus an caighdeán maireachtála ag an bpobail agus gan fonn ortha é a athrú in aon slí. Féach ar an mBrasil, an léirscrios ar siúl ann le leagadh na bhforaoiseacha, agus 'na dhiaidh san tagann na tuilte agus breis damáiste a bheireann siad. Ní fhéadfá a rá nach bhfuil ceangal eatortha agus an meadú daonra.

M. Sea, tá ceangal eatortha! Chun é a réiteach caithfidh tú tosnú leis an bhfréamh, agus bun seasmacht spioradálta na fréimhe céanna. Tuigeann tú? (buaileadh bos on gcrúinniú). Ní foláir dúinn an teachtaireacht spioradálta a scaipeadh, agus an disciplín spioradálta a choimeád. Sin atá in easnamh ar daoine. Tá na soilse 's an bualadh cheoil a gheibheann tú ó *samadhi* maith go leor, b'fhéidir, ach gan smacht mhorálta agat is éasca uaireanta drochúsáid a bhaint as an gcomhacht atá agat. Ní féidir leat é a choimeád faoi smacht. An bhfuil a fhios agat? Sin é an fáth go bhfuil béim chomh mór san curtha ar na heascairí againne sa ghrúpa, agus is iad an chéad rud a fhoghlamódh tú. Tá sé riachtanach bheith eolach ar an gcomhacht atá agat, agus conas é a úsáid i gceart. Mar chomhacht nach bhfuil grá inti, gan taise, gan tuiscint, ní fiú é ó thaobh mhorálta dhe, agus drochúsáid air amhail mar an dubh-draíocht. Is ó drochúsáid na comhachta a thagann an dubh-draíocht. Tuigeann tú? Is éasca teacht ar an léargas ach is deachar é a choimeád. Linn féin, nuair nach mbíonn smacht 's seasmhacht mhorálta ba chóir ag duine, bhainfeadh an máistir cuid dá chomhacht uaidh, agus ansin ní bhead mo dhuine ábalta mí-úsáid a bhaint as. B'shin an difríocht, smacht bhunaidh ag an máistir! Comhacht an mháistir, comhacht mháistir! Océ! 'Sé deireadh an scéil ná, na daoine a dhéanann droch rudaí mar dochar don timpeallacht, níl ciall ná tuiscint aca. Agus réitheach an faidhb ag an gaois, agus an cleachtas spioradálta. Faigh an léargas!

Táim sásta leis na ceisteanna uaibh, iad éirimiúil, 's ciallmhar! Sea, a bhean uasal?

C. Tá Do leabhair léite agam, agus d'éist mé Leat ar alán téipeanna.

M. Nach iontach é! Mar sin tá aithne againn ar a chéile.

C. Musclaíonn an speis ionam ag coincheap mar *asuras*.

M. Sea, *A..S..U..R..A..S..*. Cad é sin? *Asura! Asura!* Ó! Réaltach! Ó *asuras!* Sea, sea, sea. Seo é an focal sanscrait ar eiseadh réaltach. Eiseadh réaltach! Táim océ anois. An féidir leat Sanscrait a labhairt? Tá go maith!

C. Caithfidh mé troid chun an saol spioradálta agus an cleachtadh a choimeád suas, agus sílim go minic go bhfuil fórsaí im choinnibh ag iarraidh mé a threascairt. Conas is féidir na fórsaí a shárú agus buachaint ortha?

M. Is crua é! Más éasca rud, agus níl dúshlán ann, is beag meas a bheadh agat air. Istigh ionat, i ngach uile duine an bhfuil a fhios agat, tá dhá chomhacht fé leith. Sa Sínis glaotar "yin agus yang" ortha. I dtéarmaí an iarthair, is an diúltach agus an dearfach iad. Cuireann an diúltach brú ar dhuine rud a dhéanamh in éadan a thola, agus 'sé an chomhacht dearfach a chabhraíonn leis an claonadh sin a chloí. Uaireanta cailleann tú, agus uaireanta eile bíonn an bua agat, agus é ag brat ar an gcomhacht 's an disciplín spioradálta atá agat ag an am. Mar sin coimeád an troid ar siúl amháil mar na Náisiúin Aontaithe de shíor ag iarraidh stad a chur le cogaí, agus réiteach ar fhadhbanna mar dídeanaithe. Uaireanta, fé mar adúirt Mé, bíonn an bua agat ag an deireadh ach is mór an comhrac é. Go raibh maith agaibh as ucht an aire a thug sibh. Slán go fóill.

*"Tá eochair ag Máistir le doras a oscailt duit a iompóidh thú id' Mháistir féin ... a chabhróidh leat an tuiscint a fháil gur Máistir thú agus go bhfuil Dia agus tusa aonta chomh maith.
Sin go hiomlán é ... an t-aon gnó ag Máistir."*

Tionscnamh: An Módh Quan Yin

M á tá iarrthóirí i ndáiríre agus spioradálta ann, tionscnaíonn Máistir Ching Hai iad agus Módh Quan Yin a úsáid Aici. An brí le Quan Yin sa tSínis ná - machnamh ar fhuaim tonnchreatha. Is é míniú an mhódh na dianmachnamh ar Sholais 's ar an Fhuaim Inmheánach, nó ar an Fhocail fé mar a glatar air sa Bhíobla. D'fhógair Bodhisattva Manjushri san Surangama Sutra gurb é seo an módh is fearr chun léargas a shroisint. Arís 's arís eile tá sin chruthaithe le méid tagairtí sa litríocht foilsithe ag gach creidimh.

I rith tionscnaimh, tá múineadh speisialta sa mhachnaimh tugtha, agus an "seoladh spioradálta" á sholáthair ag Máistir Ching Hai. Seo an chéad uair duit i Láthair Dé, agus ócáid ciúin é gan Máistir Ching Hai go fisiciúil leat chun an doras a oscailt duit. Sa chúntais ar theacht an léargais chugat don chéad uair, go minic úsáidtear focail mar "go tobann", nó "léargas láithreach" agus iad ag trácht air.

I ndiaidh do thionscnamh, ní theastaítear uait ach cleachtadh machnaimh laethúil a dhéanamh agus módh Quan Yin a úsáid agat in éineacht le na "Cúig Eascairí" a choimeád. Le cleachtadh rialta d'fhéadfá chur le taitní bhunúsach an léargais, é a neartú 's a dhoimhne go dtí sa deireadh beidh múscailt spioradálta ar an leibhéil is airde agat, agus Buddhacht i ndán duit. Muna leanann tú leis an gcleachtadh laethúil, tá sé cinnte go n-imeoidh an léargas as do chuimhne, agus go bhfillfidh tú ar an gná leibhéil chomhfheasa.

Níl gá duit an religiún atá agat a athrú toisg go nglachann Máistir Ching Hai daoine ó gach cúlra 's creidimh agus iad ag lorg tionscnamh. Ní chuirtear éileamh ort dul isteach in aon eagraíocht, táillí bliantúil a íoch, nó rud ar bith a dhéanamh nach oireann do nós maireachtála féin.

Tá na leachtaí a thugann Máistir Ching Hai, agus an tionscnamh saor in aisce do chách.

"Ní gá amhras ort faoi thionscnaimh ... tagann tú anseo agus cabhraím leat i dtreo 's go mbeidh tú ábalta rudaí a dhéanamh duit féin. Níor tháinig Mé ag lorg deisceabail uaibh ... ach lámh chúnta a thabhairt ionas Máistrí a dhéanamh daoibh más féidir."

~ *An Máistir Ardcheannasach Ching Hai* ~

Na Cúig Eascairí

1. Ná déan marú.*
2. Ná habhair bréag.
3. Ná tóg aon rud nár tugadh duit.
4. Staonadh ó mí-iompar gnéasach.
5. Ná tóg drugaí nó ól deoch mheisciúil.

* Chun an t-eascaire seo a choimeád, caithfear bheith feoilséantach nó ar réim bia lacto-fheoilséantach.

Cén Fáth Go gCaithfear Bheith Feoilséantach?

Sleachta as óráidí agus
scríbhinní an Máistir

Bhí 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 feoiliteoirí 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 feoilteoirí 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 fheoilteora, 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 gan 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, fuaireamar 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 gcothú 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 mbuócáin 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 tuismitheoirí 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 ocras 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 feoiliteoiri 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 truailithe 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 gcúlraíid 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 leasathigh déanta ó níotráití. Ar an 18ú Iúil, 1971, tuarascláíodh san New York Times:- "Tá contúirtí do shláinte fheoiliteoirí ann agus ní fheictear iad mar salachar i bhfeoil, baictéir i mbradáin, fuílligh feithidnimhe, leasathigh, 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.