

## Ăn uống đúng cách để nuôi dưỡng hạnh phúc từ bên trong

ISSN: 2734-9195 09:00 12/12/2024

Thực hành ăn uống chính niệm giúp chúng ta nhận thấy cảm xúc và suy nghĩ liên quan đến thực phẩm, cho phép chúng ta chuyển đổi những hành vi tự động hoặc phán đoán tiêu cực thành cơ hội để vun đắp tình yêu thương cho bản thân và người khác.

Paulina Lamas Morales đã chia sẻ về ăn uống trong chính niệm, có thể biến mỗi bữa ăn đơn giản thường ngày thành quá trình kết nối với chính mình, với người người khác và với cả hành tinh.



Ảnh của Katie Smith. (Nguồn: Internet)

Thức ăn chúng ta ăn, uống hàng ngày không đến với chúng ta một cách đơn độc. Mỗi miếng ăn là kết quả của sự đóng góp từ vô số chúng sinh, sự chăm sóc của thiên nhiên và các điều kiện tạo nên điều đó. Tôi nhớ lần đầu tiên tôi cho phép mình suy nghĩ về điều này trong khi ăn, chậm lại để quán sát trong chính niệm một miếng trái cây. Tôi suy ngẫm về cách nó hiện hữu, mang nhận thức của tôi đến với những người nông dân, đất, nước và ánh sáng mặt trời, những hợp phần đã tạo ra trái cây đó. Khi làm như vậy, tôi cảm thấy như mình đang

kết nối với toàn thể nhân loại. Khoảnh khắc đơn giản này khiến tôi kinh ngạc.

Nhiều người trong chúng ta nghĩ rằng, ăn uống chỉ đơn giản là nuôi dưỡng bản thân về mặt thể chất. Tuy nhiên, nếu chúng ta ăn một cách chính niệm, mỗi bữa ăn sẽ trở thành cơ hội để nuôi dưỡng tình yêu, lòng trắc ẩn và ý thức về mục đích sống. Khi chúng ta ăn trong tỉnh thức, chúng ta phát triển thái độ biết ơn đối với mọi thứ đã tạo nên bữa ăn. Lấy cảm hứng từ lời dạy của các bậc thầy như Thích Nhất Hạnh, cách tiếp cận này biến hành động ăn uống thành một hoạt động cho phép chúng ta kết nối với cảm xúc của mình và nhận ra tác động của mình lên thế giới xung quanh.

Với việc ăn uống chính niệm, hành động nuôi dưỡng hàng ngày trở thành một thực hành chính niệm dễ tiếp cận - một thực hành không chỉ thỏa mãn nhu cầu thể chất mà còn nuôi dưỡng mối quan hệ có ý thức, cho phép chúng ta nuôi dưỡng không chỉ cơ thể mà còn cả trái tim và tâm trí. Thông qua mối quan hệ này, chúng ta có thể phát triển những phẩm chất như tình yêu, lòng trắc ẩn và lòng biết ơn, mang lại lợi ích cho bản thân và người khác.

### **Bản chất tương tác lẫn nhau trong việc ăn uống**

Trong bài giảng về Năm sự quán chiếu, cố thiền sư Thích Nhất Hạnh đã đưa ra cho chúng ta một cách để mang nhận thức này vào bữa ăn của mình. Những sự quán chiếu này nhắc nhở chúng ta rằng ăn uống cũng là một cơ hội để nuôi dưỡng tình yêu thương và lòng trắc ẩn:

*“Thức ăn này là món quà của cả vũ trụ: đất, trời và muôn loài.”.*



Ảnh được tạo từ công nghệ AI

Nhớ rằng thức ăn của chúng ta là kết quả của vô số tương tác giúp chúng ta biết ơn mọi người và mọi thứ giúp chúng ta có thể ăn.

*“Mong chúng ta ăn trong chính niệm và lòng biết ơn, để xứng đáng nhận được bữa ăn này.”.*

Lời nhắc nhở này khuyến khích chúng ta ăn uống một cách có ý thức, chú ý đến từng miếng ăn và trân trọng những gì mình có, đây là tiền đề để nuôi dưỡng những phẩm chất như tình yêu thương và lòng trắc ẩn.

*“Nguyện chúng ta nhận ra và chuyển hóa những tâm hành bất thiện, đặc biệt là lòng tham, trong khi ăn.”.*

Thực hành ăn uống chính niệm giúp chúng ta nhận thấy cảm xúc và suy nghĩ liên quan đến thực phẩm, cho phép chúng ta chuyển đổi những hành vi tự động

hoặc phán đoán tiêu cực thành cơ hội để vun đắp tình yêu thương cho bản thân và người khác.

*“Chúng ta hãy giữ lòng từ bi của mình bằng cách ăn uống theo cách làm giảm bớt đau khổ của chúng sinh, bảo vệ hành tinh của chúng ta và ngăn chặn biến đổi khí hậu.”.*

Nhờ lòng từ bi, chúng ta có thể lựa chọn thực phẩm không chỉ nuôi dưỡng chúng ta mà còn mang lại lợi ích cho hành tinh và mọi sinh vật sống trên đó, biến việc ăn uống thành một hành động có ý nghĩa, giúp nuôi dưỡng cả bản thân chúng ta và người khác.

*“Chúng tôi nhận thức ăn này để nuôi dưỡng tình anh em và nuôi dưỡng lý tưởng phục vụ mọi chúng sinh.”.*

Điều này nhắc nhở chúng ta rằng ăn uống không chỉ là hành động cá nhân. Ăn uống với lòng biết ơn và lòng trắc ẩn, góp phần củng cố mối liên hệ của chúng ta với người khác và truyền cảm hứng cho chúng ta phục vụ thế giới thông qua hành động của mình.

Khi chúng ta ăn một cách chính niệm, chúng ta có thể thấy cách lựa chọn thực phẩm của mình tác động đến người khác. Khi chúng ta nuôi dưỡng bản thân một cách có ý thức, chúng ta tạo ra năng lượng và tư duy cần thiết để chăm sóc và nuôi dưỡng những người xung quanh. Hơn nữa, nhận thức được nỗi đau khổ liên quan đến một số quy trình sản xuất thực phẩm giúp chúng ta đưa ra những lựa chọn giảm thiểu tác hại và thúc đẩy hạnh phúc của tất cả chúng sinh.

Việc nuôi dưỡng tình yêu và lòng trắc ẩn này cũng mở rộng đến mối quan hệ của chúng ta với chính mình. Thông thường, mối quan hệ của chúng ta với thức ăn chứa đầy tội lỗi, lo lắng hoặc hạn chế. Tuy nhiên, khi chúng ta thực hành ăn uống chính niệm, chúng ta có thể phát triển thái độ yêu thương hơn đối với bản thân, nhận ra nhu cầu của mình mà không phán xét và nuôi dưỡng bản thân theo cách nuôi dưỡng cả cơ thể và tâm trí, từ đó chúng ta nhận thức rõ đây là một thực hành được nuôi dưỡng từng ngày.



Ảnh được tạo từ công nghệ Ai

Mối quan hệ của chúng ta với thực phẩm không ngừng phát triển. Trong suốt cuộc đời, nhu cầu dinh dưỡng, cơ thể, khẩu vị và cảm xúc của chúng ta thay đổi. Ăn uống chính niệm cho phép chúng ta hòa hợp với những thay đổi này, chấp nhận rằng những gì chúng ta cần hôm nay có thể không phải là những gì

chúng ta cần vào ngày mai.

Cách tiếp cận này cũng giúp chúng ta chấp nhận cảm xúc của mình, mà không cần tìm đến thức ăn như một lối thoát. Thay vì sử dụng thức ăn để làm tê liệt cảm xúc, ăn uống chính niệm mời gọi chúng ta quan sát cảm giác của mình trước, trong và sau khi ăn. Thông qua phương pháp thực hành này, chúng ta có thể nhận ra những cảm xúc nảy sinh và đối xử với chúng bằng lòng trắc ẩn, tránh các kiểu tiêu thụ tự động. Tương tự, khi chúng ta đưa ra lựa chọn thực phẩm dựa trên lòng trắc ẩn, chúng ta mở rộng cảm giác kết nối này đến mọi khía cạnh của cuộc sống, từ cảm xúc đến mối quan hệ với người khác và hành tinh.

Suy ngẫm về cách lựa chọn thực phẩm của chúng ta ảnh hưởng đến thế giới và cư dân của nó, chúng ta có thể điều chỉnh thói quen ăn uống của mình theo các giá trị sâu sắc nhất của mình. Ví dụ, lựa chọn thực phẩm thúc đẩy tính bền vững và phúc lợi tập thể là một cách thiết thực để nuôi dưỡng lòng trắc ẩn và tình yêu thương đối với người khác. Cách tiếp cận này cũng giúp chúng ta xem thực phẩm như một công cụ để phục vụ người khác. Khi chúng ta ăn theo cách thúc đẩy sức khỏe và phúc lợi của mình, chúng ta nuôi dưỡng năng lượng và sức sống cần thiết để phục vụ tốt hơn cho những người xung quanh. Mỗi bữa ăn trở thành một hành động yêu thương vượt ra ngoài bản thân chúng ta, mang lại lợi ích cho gia đình, cộng đồng và hành tinh này.

Hãy thử thực hành đơn giản này dựa trên Năm sự quán chiếu như một lời mời khám phá mối quan hệ của bạn với thực phẩm một cách sâu sắc hơn. Tôi hy vọng nó có thể đóng vai trò như một hướng dẫn, biến một miếng ăn đơn giản thành một thực hành sâu sắc về sự kết nối với bản thân và mọi thứ xung quanh bạn.

## **Thực hành ăn uống chính niệm**



Ảnh được tạo từ công nghệ AI

6. 1. Trước khi ăn, hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về sự chiêm nghiệm đầu tiên: *“Món ăn này là món quà của toàn thể vũ trụ.”*. Hãy ghi nhận tất cả các sinh vật và yếu tố đã làm nên bữa ăn này.
- 7.
8. 2. Ăn chậm và chính niệm. Khi nhai từng miếng, hãy chú ý đến kết cấu, hương vị và cảm giác. Đừng vội vàng.
- 9.
10. 3. Quan sát cảm xúc của bạn. Trong khi ăn, hãy chú ý xem có cảm giác lo lắng, vội vàng hoặc phán đoán nào xuất hiện không.
- 11.
12. 4. Hít thở thật sâu và nhắc nhở bản thân về sự quán chiếu thứ ba: *“Nguyện chúng ta nhận diện và chuyển hóa những tâm hành bất thiện.”*.
- 13.
14. 5. Điều chỉnh việc ăn uống của bạn với lòng từ bi. Trong khi ăn, hãy suy ngẫm về cách lựa chọn thực phẩm của bạn có thể giảm bớt đau khổ và

bảo vệ hành tinh, nhớ đến sự chiêm nghiệm thứ tư.

15.

16. 6. Kết thúc bữa ăn bằng lòng biết ơn. Cảm ơn vì thức ăn bạn đã nhận được và vì cơ hội nuôi dưỡng cả cơ thể, tâm trí và trái tim bạn.

Tác giả: **Paulina Lamas Morales**

*(Là Đồng sáng lập và Giám đốc của Instituto Felicidad Sustentable, một tổ chức dành riêng cho khoa học và thực hành chiêm nghiệm. Cô là một nhà tâm lý học lâm sàng tốt nghiệp từ Universidad Central de Chile và có chuyên môn sâu rộng về học thuật và chuyên môn trong chính niệm và lòng trắc ẩn).*

Nguồn link: <https://www.lionsroar.com/how-to-practice-mindful-eating-for-happiness/>