

Bữa cơm mẹ nấu và sự tỉnh thức theo tinh thần Tứ Niệm Xứ

ISSN: 2734-9195 09:10 22/11/2025

Bữa cơm mẹ nấu không chỉ là ký ức của một thời thơ bé, mà là chiếc gương soi lại cội nguồn, giúp tôi nhớ rằng mình đã từng rất đơn giản, rất tự nhiên, biết mình muốn gì.

Tác giả: **Cây Nấm Nhỏ**

Kí ức tuổi thơ tuyệt đẹp nhất là những bữa cơm của mẹ

Bữa cơm mẹ nấu – điều rất đỗi giản dị trong mỗi gia đình là thứ mà đứa trẻ nào cũng nghĩ rằng ngày nào cũng có, như hơi thở, như mặt trời mỗi sáng mọc trên mái nhà.

Thế nhưng từ khi lấy chồng, chuyển sang một nhịp sống khác, tôi mới chợt nhận ra bữa cơm mẹ nấu lại trở thành một điều xa xỉ.

Nhà vợ chồng tôi ở cách nhà bố mẹ chưa đầy 500 mét, vậy mà đôi khi khoảng cách ấy dài như cả một mùa ký ức. Hàng ngày tôi đi qua vài lượt chào hỏi bố mẹ, chỉ trừ giờ cơm, vì giờ đó tôi cũng bận rộn với tổ ấm nhỏ của mình.

Bố mẹ tôi tất bật, vất vả cả đời nên những lúc mẹ rảnh, tôi lại sợ làm phiền. Nỗi thèm cơm mẹ nấu vì thế mà chỉ dám giữ trong lòng, như một cái khế thở dài thoang thoảng. Tôi may mắn vì lấy chồng xong vẫn được ở gần bố mẹ đẻ, nhưng có những điều tôi chưa từng dám nói ra vì không muốn bố mẹ phải bận lòng điều gì ở tôi: *“Mẹ ơi, con thương yêu mẹ nhiều lắm. Mẹ ơi, con muốn ôm mẹ và con thèm ăn cơm mẹ nấu mỗi khi con ốm, con mệt, con yếu đuối”*.

Trong ký ức tôi, từng món ăn mẹ nấu mang theo hơi ấm của cả một thời thơ ấu và đầy ắp tình yêu thương: bát thịt rang chỉ thêm chút nước mắm mà thơm lừng cả gian nhà, đĩa bắp cải luộc nóng hổi còn phả hơi nhẹ cho thêm nhánh gừng khiến bữa tối mùa đông bớt lạnh, bát canh cà chua giá đỗ mẹ nấu từ chính nước

thịt luộc hôm trước, hay món trứng hấp xì dầu mềm mịn như bông mà tôi ăn liền ba bát cơm không biết chán,... Những hương vị ấy không chỉ là thức ăn mà chúng như dấu mốc của những mùa lớn lên, như nhịp thở bình yên tuổi thơ tôi.

Nhiều người ghen tị nhau vì nhà cao cửa rộng, vì xe sang, vì cuộc sống đủ đầy. Còn tôi, đôi lúc lại "ghen tị" với chính em gái mình chỉ vì nó vẫn được ngồi bên mâm cơm mẹ mỗi ngày. Một niềm "ghen" nhẹ như làn khói, không hờn trách mà chỉ là chút xao xuyến của một người con gái đã bước sang những vai trò khác.

Những lúc em đi ăn ngoài với bạn bè vài hôm, tôi lại bảo: "*Được ăn cơm mẹ nấu thì ở nhà mà ăn, sau này sẽ nhớ đấy.*" Nó cười, không hiểu được rằng tôi đang nói chính nỗi lòng của mình. Ở tuổi đôi mươi nó chưa hiểu rằng đó là ước ao nhỏ nhoi của tôi, ước ao được trở lại làm đứa con gái bé bỏng trong căn bếp ấm mùi mẹ, được thưởng thức hương vị mẹ, được mẹ sai nhặt rau, được cùng mẹ bày mâm cúng giao thừa.

Một buổi tối rất đổi bình thường, khi cả nhà quây quần bên mâm cơm, chồng tôi bỗng hỏi một câu tưởng chừng đơn giản: "*Em thích ăn món gì?*"

Câu hỏi ấy nhẹ như gió thoảng, nhưng với tôi lại như một lời gõ bất chợt vào cánh cửa tâm hồn đã đóng kín lâu ngày. Tôi khựng lại. Những âm thanh xung quanh như lùi dần, nhường chỗ cho một khoảng lặng sâu hun hút. Tôi cố gắng lục tìm trong trí nhớ, nhưng càng cố, đầu óc càng trống rỗng. Tôi không thể gọi tên một món ăn mà mình thực sự thích.

Khoảnh khắc ấy khiến tôi giật mình: "*Tại sao một điều nhỏ như vậy lại khó đến thế?*"

Sự im lặng của chính mình trở thành một dấu hỏi lớn. Trong giây phút ngỡ như bình thường đó, tôi nhận ra mình đã quên cảm nhận bản thân từ lúc nào. Bao năm làm vợ, làm mẹ, làm dâu... tôi tự nhiên đánh mất những sở thích nhỏ bé nhất - thứ từng là một phần của con người tôi.

Hàng loạt câu hỏi trào lên, không phải để trách cứ bất kì ai, mà như một cuộc đối thoại thật thà với chính mình:

- "*Mình đã sống thế nào để quên cả điều đơn giản như vậy?*"

- "*Mình có chăm sóc bản thân hay chỉ mãi chạy theo những mục tiêu cuộc sống người đời đặt ra?*"

- "Nếu chính mình còn bỏ quên mình, thì tình thương mình dành cho gia đình liệu có đủ trọn vẹn?"

Không phải cảm giác sụp đổ, cũng không phải tuyệt vọng. Nó giống như một tấm gương bất ngờ soi rõ khuôn mặt thật của tôi sau những năm tháng vội vã. Một chút hoang mang, một chút hụt hẫng... nhưng cũng là phút "*thức tỉnh*" quý giá.

Tôi chợt hiểu rằng mình đã đi quá xa khỏi chính mình, để rồi có những mảnh ký ức, những sở thích tưởng chừng không bao giờ có thể lạc mất lại bị thời gian cuốn đi nhẹ như một lớp bụi. Và chính sự nhận ra ấy lại là bước đầu để tôi quay về, chạm lại phần con người mà lâu nay đã lơ đãng bỏ quên.



Hình ảnh minh họa (sưu tầm).

Liên hệ góc nhìn Phật học

Trong giáo lý nhà Phật, trạng thái sống mà không thật sự "*biết mình đang sống trọn vẹn trong từng giây phút*" được gọi là vô minh vi tế.

Không phải là sự u tối, mà là sự quên lãng rất nhẹ, len lỏi trong từng ngày, khiến ta cứ làm - cứ sống - cứ cố gắng... mà tâm lại không có mặt trọn vẹn.

Người phụ nữ khi bước vào đời sống gia đình thường dễ rơi vào tình trạng ấy: sống trong nhiều vai trò, nhưng rời xa chính mình lúc nào chẳng hay.

Ta sống trong những “hành tướng” quen thuộc của cuộc đời: làm vợ biết vun vén, làm mẹ biết lo toan, làm dâu biết chu toàn. Những vai ấy đẹp, nhưng đôi khi cũng vô tình che khuất một điều quan trọng hơn, đó là chính niệm về bản thân, sống trọn vẹn cho chính mình. Ta nghe tiếng khóc của con, tiếng gọi của chồng, tiếng mong mỏi của hai bên nội ngoại,... nhưng lại ít khi nghe tiếng gọi rất khẽ trong lòng mình. Khi tâm cứ mãi chạy theo “người khác”, tiếng nói bên trong dù trong trẻo nhất cũng trở nên mờ dần.

Phật giáo chỉ ra rằng khổ đau sinh ra khi ta đồng nhất bản thân với vai trò, mà không thấy sự thật rằng vai trò chỉ là những chiếc áo khoác tạm.

Người phụ nữ nhiều khi quên mình không phải vì yếu đuối, mà vì thương quá nhiều, muốn làm tròn đầy quá nhiều. Nhưng chính sự tận tâm ấy, nếu không được nuôi dưỡng đúng cách, lại trở thành gánh nặng khiến tâm ngày một trống vắng. Không chỉ gây hoang mang cho chính mình mà còn khiến mọi người xung quanh mệt mỏi.

Dưới ánh sáng Duyên khởi, mọi cảm giác trống rỗng đều có nguyên nhân: khi ta dồn hết năng lượng cho người khác mà không chăm sóc chính thân tâm mình, ta sẽ dần mất kết nối với chính mình. Vì thế, trong Phật học, từ bi chân thật luôn bắt đầu từ tự thân:

- Metta – lòng thương bản thân: cho phép mình được nghỉ ngơi, được vui vẻ hay buồn bã, được lựa chọn.
- Karunā – xoa dịu nỗi đau của chính mình: nhìn vào sự mệt mỏi, sự bất như ý trong cuộc sống để rút kinh nghiệm và sửa đổi.
- Upekkhā – sự thăng bằng: giữ cho tâm không nghiêng quá về gia đình mà bỏ quên bản thân, cũng không nghiêng về bản thân mà quên trách nhiệm.

Khi người phụ nữ biết yêu thương mình với tâm tỉnh thức, mọi vai trò khác đều trở nên nhẹ nhàng hơn. Và điều đẹp nhất là: khi ta trở về chăm sóc chính mình, gia đình cũng được nuôi dưỡng bằng một năng lượng bình an, trọn vẹn hơn.



Hình ảnh minh họa (sưu tầm)

Tứ Niệm Xứ là hành trang “*quay về*” chính mình

Sau khoảnh khắc tỉnh thức ấy, tôi bắt đầu bước vào một hành trình rất lặng lẽ: hành trình tìm lại chính mình. Không phải bằng những điều lớn lao, mà bằng những việc nhỏ đến mức đôi khi ai đó sẽ nghĩ là vụn vặt. Nhưng với tôi, đó là những bước chân đầu tiên để “*quay về*”.

Tôi tập lắng nghe cơ thể mình, điều mà nhiều năm qua tôi bỏ quên. Lắng nghe xem mình mệt ở đâu, căng thẳng lúc nào, và cũng lắng nghe những mong muốn rất giản dị: thích ăn gì, thèm món gì, muốn được nghỉ ngơi hay muốn một khoảng trời riêng. Rồi tôi học lắng nghe cảm xúc: biết mình đang vui hay buồn, đang bị tổn thương ở đâu, và vì sao những điều nhỏ lại khiến lòng mình rung lên như thế.

Tôi tìm đến thực tập Tứ Niệm Xứ, như một cách trở về với từng khoảnh khắc trong đời sống:

- Quán thân, để nhận ra thân thể cũng có tiếng nói riêng, cần được chăm sóc, được yêu thương.
- Quán thọ, để không bỏ mặc cảm xúc, dù là những cảm xúc nhỏ bé nhất.
- Quán tâm, để biết khi nào tâm mình đang chạy theo cả thế giới, và khi nào nó đang yên trú.

- Quán pháp, để thấy rõ vai trò và trách nhiệm, nhưng không đồng nhất mình với chúng.

Từ những nhận biết nhỏ ấy, tôi tập chủ động chăm sóc mình: nấu lại một món mình thích từ thuở nhỏ, dành một giờ buổi tối chỉ để thở và nghỉ ngơi, trải tấm thảm yoga ra giữa phòng và để cơ thể được thả lỏng. Mỗi việc làm đều như một cái chạm nhẹ đưa tôi về gần hơn với chính mình.

Và trong quá trình ấy, tôi nhận ra bữa cơm mẹ nấu không chỉ là ký ức của một thời thơ bé, mà là chiếc gương soi lại cội nguồn, giúp tôi nhớ rằng mình đã từng rất đơn giản, rất tự nhiên, biết mình muốn gì.

Tôi hiểu rằng tìm lại chính mình là món quà quý nhất mà tôi có thể trao cho những người thân yêu. Bởi khi tâm bình an, thì lời nói dịu lại, ánh mắt ấm hơn, và ngôi nhà cũng sáng thêm một chút bình yên.

Trong sâu thẳm, tôi thấm hơn lời dạy trong Phật giáo: *“Hãy tự thả lỏng lên mà đi.”*

Không ai có thể sống thay mình, yêu thay mình, hay tìm lại mình giúp mình. Con đường ấy, dù chậm rãi hay quanh co, vẫn là con đường mà mỗi người phải tự bước bằng sự dịu dàng và hiểu biết với chính mình.

Lời kết

Giờ đây, mỗi khi nghĩ về bữa cơm mẹ nấu, lòng tôi như được ôm ấp bởi những ký ức đẹp đẽ tuổi thơ. Không chỉ là những món ăn đơn sơ của ngày thơ bé, mà là một khoảng trời nơi tôi từng vô tư, từng tròn đầy yêu thương, từng chỉ cần nghe tiếng mẹ gọi là lập tức chạy ủa về. Những hương vị ấy không chỉ lấp đầy chiếc bụng đói thuở nhỏ, mà còn gọi nhắc, đánh thức cả một trái tim – trái tim biết yêu, biết nhớ, biết trân trọng những gì bình dị nhất.

Tôi hiểu rằng việc nhận ra mình đã đánh mất bản thân không phải là nỗi buồn, mà là món quà của sự tỉnh thức. Tỉnh thức để biết mình đang ở đâu, đã lạc mất điều gì, và cần quay về bằng cách nào. Hành trình trở về ấy không phải quay lại quá khứ, càng không phải trách móc những năm tháng đã sống chưa phù hợp và chưa cân bằng. Đó là hành trình dịu dàng gọi tên lại chính mình từng chút một.

Và tôi học được rằng một người phụ nữ chỉ có thể yêu thương trọn vẹn khi cô ấy biết dịu dàng với chính mình.

Khi tôi bắt đầu chăm sóc thân tâm mình, những mệt mỏi vơi dần, những nỗi chên vênh lắng xuống. Tình thương vì thế cũng trở nên trong trẻo hơn, rộng mở hơn. Tôi chăm sóc gia đình tốt hơn, bằng trái tim ấm hơn, bằng sự bình an mà tôi đã tự tay gieo trồng.

Nhớ về những bữa cơm mẹ nấu đã dạy tôi một điều rất giản dị mà rất thật: Yêu thương người khác không phải là đánh đổi mình đi, mà là trở về để yêu mình đúng cách. Và khi tôi trở về với chính mình, tình yêu thương với gia đình cũng trọn vẹn hơn – bằng sự hiện diện, bằng sự biết ơn, và bằng tình yêu thương đủ đầy với lòng từ bi và trí tuệ Phật giáo.

**** Có lẽ sẽ có người nghĩ rằng những cảm xúc tôi trải qua là vì thiếu trải nghiệm, lập gia đình sớm hay không chuẩn bị đủ kỹ năng. Nhưng câu chuyện của tôi không nhằm để than thở hay cường điệu nỗi buồn. Tôi chỉ đang kể lại một khoảnh khắc rất thật mà nhiều phụ nữ, dù mạnh mẽ và trưởng thành đến đâu, đều có thể chạm vào khi bước vào đời sống hôn nhân gia đình.*

Bất kỳ ai, dù học nhiều hay ít, dù từng trải hay chưa, đều có lúc bện đến mức quên lắng nghe chính mình. Điều đó không phải là yếu đuối, càng không phải bản ngã lớn, đó chỉ là bản chất con người, dưới góc nhìn Phật học thì đó là dính mắc vào guồng xoáy tham - sân- si mà những điều trong sáng vốn có sẵn bị che lấp.

Điều quan trọng nhất mà tôi muốn gửi gắm không phải là nỗi buồn, mà là sự tỉnh thức: nhận ra mình đã lơ đãng với chính mình, để rồi học cách quay về, chăm sóc lại thân - tâm một cách dịu dàng. Câu chuyện này không dành để trách ai, mà để nhắc khẽ mỗi chúng ta rằng yêu thương người khác chỉ trọn vẹn khi ta cũng biết yêu thương chính mình.

Tác giả: **Cây Nấm Nhỏ**