

# MƯỜI BƯỚC DỄ DÀNG ĐỂ KHỞI SỰ ĂN CHAY

--- o0o ---

*Nguồn*

*www.quangduc.com*

*Chuyển sang ebook 11 – 8 - 2009*

*Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com*

*Link Audio Tại Website <http://www.phatphaponline.org>*

---o0o---

- 1.Đọc : đọc thật nhiều những tài liệu liên quan đến việc ăn chay. Nghiên cứu thêm .
- 2.Suy nghĩ : Nghĩ về các con vật. Nghĩ về thân thể mình và sức khỏe của mình. Nghĩ về trách nhiệm của mình đối với bản thân mình. Nghĩ về trái đất và môi trường. Nghĩ rằng mình toàn quyền tự do tự chọn thức ăn nuôi sống mình. Không cần phải quyết định ngay. Hãy để thâm dần .
- 3.Nói chuyện : Hãy nói chuyện, bàn thảo với những người ăn chay trường và nói chuyện với những người không ăn chay. Hãy chia sẻ những suy nghĩ của mình với họ, Hãy gia nhập câu lạc bộ/ Hội ăn chay. Hãy tự mình thiết lập câu lạc bộ/ Hội ăn chay. Suy nghĩ nhiều hơn nữa về việc ăn chay .
- 4.Thiết lập mục tiêu : Hãy xem như là một trò chơi. Hãy cá cược với các bạn, các đồng nghiệp rằng mình sẽ không đụng đến thịt lợn thàng, không ăn cá, tôm trong một tuần. Đặt ra chỉ tiêu có thể nghiêm túc hoặc chơi vui, tùy theo mỗi cá tính và ý thích .
- 5.Nấu : học nấu các món ăn chay. Thậm chí có thể theo lớp học nấu ăn chay. Hỏi bạn bè, đồng nghiệp về các thực đơn chay. Hãy sáng tạo các món ăn đặc biệt tự chế. Ăn chay thật ra hằng hà sa số món .
- 6.An : Hãy ăn chay một cách long trọng. Nếu được nên mở nhạc đạo, hay nhạc êm dịu, chung dọn bàn thật đẹp, chén đĩa, muỗng nĩa, đũa thật dễ thương. Không nên xem ti vi hoặc xem báo trong khi ăn, để tránh đãng trí. Khi ăn, nhai thật kỹ, thưởng thức món ăn ngon một cách biết ơn, biết ơn trời đất, biết ơn đất nước mình, biết ơn người trồng cây lúa hết sức cực nhọc, biết ơn người mang bán ngoài chợ ngoài mưa ngoài nắng, biết ơn tận lòng người nấu cho mình ăn .

7. Biết lắng nghe : Hãy lắng nghe những gì cơ thể mình yêu cầu. Hãy ăn khi đói, ngủ khi mệt. Hãy quan tâm nhiều hơn đến sức khỏe và nhu cầu cơ thể. Hãy lưu ý rằng các món ăn có thịt làm cho thân thể mình nặng nề, ruột gan phải làm việc nhiều hơn để tiêu hoá. Hãy tôn trọng thân thể mình. Hãy suy nghĩ giữa rau quả và thịt cá, xem món nào hôi thối hơn khi để lâu và so sánh bụng mình như là một thùng rác. Vậy mình nên chứa loại rác nào hơn .

8. Thực nghiệm : Hãy thực nghiệm ăn chay và đôi khi nhịn ăn. Hãy thay thế thức ăn bằng nước sinh tố. Hãy ăn thử gạo lức muối mè, bưởi, thơm ...Hãy thực tập yoga, hay thiền định, hoặc tập một môn thể thao nhẹ nào đó, chẳng hạn khiêu vũ những bản vui nhộn. Hay học một sinh ngữ nào đó. Hãy làm một cái gì đó khác thường nhật .

9. Chuẩn bị : Hãy chuẩn bị tâm lý để đối phó nếu như bị gia đình, bằng hữu cản ngăn vì những lý do nào đó. Hãy có chí khí mạnh mẽ nhưng đừng quá nguyên tắc, quá cứng nhắc, quá cực đoan. Hãy tự tin vào chính mình. Tôi có làm gì sai không? Hãy nhờ các bạn chay giúp đỡ về mặt tinh thần. Hãy nương vào lòng từ bi của mình. Hãy nương vào sách vở khoa học. Hãy quan tâm đến sức khỏe và tương lai của mình, vì sẽ không ai lo cho mình được hoặc không ai bệnh giùm mình được khi mình ngã bệnh .

10. Tổ chức tiệc vui mừng : Hãy ghi rõ ngày mình bắt đầu ăn chay. Hãy vui mừng trong ngày đó. Hãy mời bạn bè đến dự. Hãy tự mua tặng mình một món quà kỷ niệm. Hãy đi massage cho thân thể thoải mái. Phải biết rằng ăn chay không phải vì hứng chí trong nhất thời, mà phải mãi mãi, mà việc này nhiều khi đối với nhiều người không phải là một việc dễ làm .

(Tuần báo Giác ngộ số 36 / 2000)

---o0o---

Hết