

Suy ngẫm về Bardo

ISSN: 2734-9195 13:25 09/08/2025

Khi ấy, hành trình tâm linh không còn là cuộc tìm kiếm một đích đến xa xôi, mà là sự tỉnh thức ngày càng sâu vào điều vốn sẵn có: những điểm gặp gỡ có ý thức, nơi các chiều kích của thực tại giao hòa và đối thoại.

Thực tại không được cấu thành bởi những cõi riêng biệt và độc lập, mà tồn tại như một phổ liên tục, với những ngưỡng cửa vi tế ngăn cách đồng thời kết nối các trạng thái hiện hữu khác nhau.



Ảnh tác giả cung cấp

Trong tiếng Tây Tạng, khái niệm này được gọi là bardo, nghĩa đen là “khoảng ở giữa” (in-between). Đó là vùng không gian liminal, vừa phân tách, vừa liên kết các trật tự khác nhau của thực tại.

Khoảng trống luôn hiện hữu

Khoảng trống hay điểm giao thoa này là một nguyên lý căn bản của thế giới bên ngoài, không gian nội tâm và ngay cả của chính ý thức. Đó là ranh giới giữa bờ biển và mặt nước, khoảnh khắc hoàng hôn không hẳn là ngày, cũng chưa hẳn là đêm; là miền bóng tối giữa đêm và ngày. Nó hiện diện trong trạng thái sáng tạo thăng hoa, khi ta vừa là chính mình nhất, vừa ít bị ràng buộc nhất bởi cái tôi quen thuộc.

Nó có mặt trong khoảnh khắc nhận ra một gương mặt trước khi kịp gọi tên; trong hơi thở dừng lại giữa hít vào và thở ra khi hành thiền; trong khoảng lặng kỳ lạ giữa im ắng và nốt nhạc vang lên; hay trong thoáng ngập ngừng trước một quyết định, giữa những vai trò ta luân phiên đảm nhận suốt ngày dài.

Những khoảng giữa ấy thường bị ta bỏ qua, nhưng nếu chú tâm, ta sẽ cảm nhận được sự khác biệt của chúng, vừa khác lạ, vừa chứa đựng tiềm năng, vừa khiến ta băng khuâng lẫn bùng sáng. Chúng treo lơ lửng tại điểm gặp gỡ của nhiều thế giới, là giao diện giữa các miền ý nghĩa, đồng thời vẫn thuộc về một chỉnh thể thống nhất.

Bardo của giấc mơ



Hình minh họa tạo bởi AI

Có một bardo luôn đồng hành cùng ta mỗi ngày, đó là khoảnh khắc trước khi ngủ, khi dòng suy nghĩ tan vào hình ảnh, lý trí nhường chỗ cho mộng mị, và tâm trí lơ lửng giữa hai thế giới. Phật giáo Tây Tạng đã phát triển những kỹ thuật tinh tế để khai thác trạng thái “tỉnh thức trong mơ” (waking dream consciousness). Những phương pháp tương tự cũng xuất hiện trong truyền thống Sufi, Đạo gia, và nhiều nền văn hóa cổ đại khác. Ngày nay, khái niệm “mộng sáng suốt” (lucid dreaming) trở thành một phần của thiền định, chánh niệm và lĩnh vực phát triển bản thân hiện đại.

Khi duy trì đồng thời nhận thức về cả tri giác thông thường lẫn phi thường, ta có thể cảm nhận những hình ảnh mang tính biểu tượng ngay trong khi vẫn tỉnh táo với thế giới giác quan. Trạng thái hypnagogia, ngưỡng giữa thức và ngủ là nơi ý thức bản thân và hành động như hòa làm một. Ở đó, ta thoáng nhìn thấy những lớp màng mỏng phân cách các trạng thái, nơi tư duy biểu tượng thay thế cho hình ảnh cụ thể, và ý nghĩa thuần túy hòa vào hình tướng cảm nhận.

Giấc mơ, vì thế, là trạng thái bardo phổ quát nhất của ý thức. Dù nhiều giấc mơ chỉ là sự xử lý hỗn độn của tiềm thức, nhưng cũng có khi, đó là sự chuyển đổi trong cách nhận thức, mở ra khả năng tiếp cận một miền trung gian, nơi ý nghĩa hiện hình. Khi tâm trí phần nào tách khỏi sự bận bịu của giác quan, nó bước vào vùng giao thoa giữa nhận thức thường nghiệm và phi thường. Nếu giữ được chánh niệm trong trạng thái này, ta có thể vượt lên trên bản ngã cá nhân, hòa nhập vào dòng chảy của tâm thức thuần tịnh.

Những trạng thái bardo như vậy không phải là sự thoát ly thực tại, mà là sự tham dự sâu hơn vào bản chất đa chiều của nó.

Bardo trong đời sống thường nhật

Góc nhìn bardo cũng mang đến một khuôn khổ giúp ta dung hợp những mặt tưởng như mâu thuẫn của đời sống: Công việc và đời tư, trí tuệ và cảm xúc, cá nhân và cộng đồng.

Sự hòa hợp không đến từ việc triệt tiêu mọi xung đột, mà từ khả năng đứng vững ngay tại ngưỡng cửa của những miền trải nghiệm khác nhau, với sự tỉnh thức trọn vẹn.



Hình minh họa tạo bởi AI

Vì thế, bardo không chỉ là một khái niệm huyền nhiệm, mà còn rất thực tiễn. Nó giúp ta rèn luyện khả năng ứng xử trong phức hợp của đời sống, mà không buộc nó phải đơn giản hóa một cách giả tạo. Bản chất con người vừa hữu hạn, vừa vô hạn; vừa cá biệt, vừa phổ quát; vừa là hình tượng, vừa là bản thể. An trú trong khoảng giữa, thay vì nóng vội tìm điểm kết thúc, chính là con đường của tâm mở, của hiện hữu mở.

Người thấu đạt thực tại đứng nơi “eo đất” của hiện hữu, ôm trọn những nghịch lý bề ngoài mà không ép buộc chúng thành một khối thống nhất sớm vội. Những thực hành này là cách để tâm thức con người hòa nhịp với cấu trúc nền tảng của vũ trụ – điều mà ngay cả vật lý hiện đại cũng đang hé lộ.

Chúng ta - chính là bardo

Điều kỳ diệu nhất là: bản thân con người chính là bardo tiêu biểu, tồn tại tại giao điểm của hai miền tinh thần và vật chất, mang trong mình phẩm tính của cả hai. Chúng ta như những “sinh vật lưỡng cư” của hiện hữu, vừa sống trong đại dương của tâm linh, vừa bước trên đất liền của vật chất. Đây là khoảng giữa của tất yếu và khả năng, của tuyệt đối và tương đối, của vĩnh hằng và thời gian.

Danh tính của ta không phải là một thực thể cố định, mà là một ngưỡng động, nơi các trật tự khác nhau của thực tại gặp gỡ và tương tác. Nhận ra bản chất bardo nơi chính mình là bước vào sự hòa điệu với bản chất sâu xa của vũ trụ.

Con người hiện đại thường rơi vào tình trạng chia cắt thực tại thành những cực đối lập không thể dung hòa: tâm trí và thân thể, khoa học và tâm linh, cá nhân

và cộng đồng. Cái nhìn bardo mang đến sự dung hợp, mà không làm mất đi tính độc đáo của từng cực.

Giáo lý bardo chỉ ra rằng trạng thái “ngưỡng cửa” không phải là điều hiếm hoi, mà là bản tính tự nhiên của ta. Không phải nơi ta đôi khi ghé qua, mà là nơi ta vẫn luôn hiện hữu. Tự biết mình là bardo, chính là khởi đầu của trí tuệ.

Khi ấy, hành trình tâm linh không còn là cuộc tìm kiếm một đích đến xa xôi, mà là sự tỉnh thức ngày càng sâu vào điều vốn sẵn có: những điểm gặp gỡ có ý thức, nơi các chiều kích của thực tại giao hòa và đối thoại.

Và khi nuôi dưỡng chính niệm nơi những ngưỡng cửa này, ta sẽ hiểu điều mà trí tuệ cổ xưa vẫn truyền dạy: các miền trung gian không chỉ là lối chuyển tiếp giữa những chốn thực, mà chính là mảnh đất màu mỡ nhất của thực tại. Bardo không phải là ranh giới để vượt qua, mà là nơi để đứng và rớt cuộc, nhận ra đó là mái nhà chân thật của chính mình.

Tác giả: **Asa Hershoff**/Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: buddhistdoor.net