Fleet Maull: deffro yn y carchar

Trawsgrifiad

FLEET MAULL:

Roeddwn i’n sefyll yno yn cael fy nedfrydu a dyma fy mhennau-gliniau yn llythrennol yn rhoi danaf a dyma fy nhwrnai yn fy nal i fyny ... Ar ôl imi fynd yn ôl i'r ddalfa lle roeddwn i’n cael fy nghadw a tra roeddwn i'n aros i gael fy nhrosglwyddo i garchar ffederal ac yn y blaen. Dyna pryd y gwnaeth realiti'r hyn roeddwn i wedi'i wneud i mi fy hun, beth roeddwn i wedi’i wneud i fy mab, yn enwedig, sut roeddwn i wedi siomi fy nheulu, fy nghymuned, f’athro ysbrydol. Mi wnaeth o fy nharo i fel tunnell o frics.

Roedd yn rhaid imi wynebu gwirionedd y gyfres anhygoel o benderfyniadau hunanol roeddwn i wedi bod yn eu gwneud ers blynyddoedd. Cyfiawnhau’r peth mewn pob math o ffyrdd. Meddwl fy mod i’n berson da yn y bôn. Meddwl fy mod i’n caru fy mab.

Ac roedd hyn i gyd yn wir ar ryw lefel, ond yn bendant doedd y pethau roeddwn i'n eu gwneud ddim yn dangos hynny. Felly roedd yn rhaid imi wynebu hynny. A dyna, mewn gwirionedd, ddechreuodd newid pethau imi. Dechreuais ymroi yn llwyr i ryddhau fy mywyd o'r holl bethau negyddol yma ac i wneud rhywbeth cadarnhaol gyda’r profiad yma.

Roeddwn i wedi dychryn ar fy hyd. Roeddwn i yn y ddalfa, yn clywed yr holl straeon erchyll hyn am garchardai. Doeddwn i ddim yn gallu cysgu, roeddwn i’n cael hunllefau drwy’r nos am dreisio yn y carchar, yr holl ofnau y byddai rhywun yn eu dychmygu ar ôl rhagweld cyfnod o dri deg mlynedd mewn carchar tra diogel.

Roeddwn i wedi fy syfrdanu, ond roeddwn i'n gwybod fy mod i, o'r diwedd, wedi fy nghornelu, ac roeddwn i'n gwybod bod yn rhaid imi gymryd popeth roeddwn i wedi'i gael a’i ddefnyddio, dim ond er mwyn goroesi.

Felly, dechreuais ganolbwyntio ar fyfyrio a’i ymarfer gymaint ag y gallwn i. Doedd gen i ddim syniad a fyddwn i hyd yn oed yn goroesi fy nghyfnod yn y carchar. Ar ôl cyrraedd, roeddwn i’n llai sicr fyth y byddwn i’n goroesi fy nedfryd o garchar. Ond roeddwn i am adael gwaddol gwell i fy mab na bod ei dad wedi mynd i'r carchar, neu hyd yn oed bod ei dad wedi marw yn y carchar.

Mi fues i’n gweithio mewn sawl ffordd. I ddechrau, doedd gen i ddim dewis. Roedd fel petai fy athro [anhyglyw], Chyogam Rinpoche, yn eistedd ar fy ysgwydd. Ac roedd o’n ddyn anhygoel. Rydw i’n amheus wrth natur. Roeddwn i bob amser yn cadw llygad barcud arno rywsut. Cyn belled ag y gallwn i weld, roedd o wedi ymroi yn llwyr, 24/7 i wasanaethu ei gyd-ddyn a dim byd arall. Dyna’r esiampl oedd gen i a doedd yna ddim amheuaeth fy mod i’n mynd i feddwl am ryw ffordd o wasanaethu a chyfrannu yn y byd yma roeddwn i ynddo.

Yn y lle sydd dan sylw yma, roeddech chi’n cael eich rhoi mewn ystafell gyda 27 dyn arall i ddechrau, ac yn cael un o’r bynciau uchaf, ac roedd hi'n fedlam gwyllt yno, yn enwedig fin nos. Roedd o’n amgylchedd gwallgof. Ond mi fyddwn i'n eistedd ar y bync uchaf a cheisio ymarfer yn hwyr yn y nos. Wedyn mi ddes i o hyd i ddewis arall. Wrth ymyl y drws i mewn i'r ystafelloedd yma, roedd yna gwpwrdd, lle'r oedd y biniau sbwriel a'r brwshys llawr a'r mopiau a phopeth yn cael eu cadw. Felly mi fyddwn i’n mynd i mewn i fanno ac yn ei lanhau. Gan amlaf, doedd o ddim yn lân iawn. Mi fyddwn i'n ei lanhau. Byddwn yn rhoi’r stwff y tu allan er mwyn iddo fod ar gael i bobl, yna, mi fyddwn i’n mynd â chadair i mewn i'r cwpwrdd ac yn eistedd yno i wneud fy ymarfer.

A hyd yn oed yn ystod misoedd yr haf pan oedd hi’n chwilboeth, mi fyddwn i'n eistedd i mewn yn fanno ac yn chwysu - roedd o fel eistedd mewn sawna. Dechreuais wneud hynny, ac fe fyddai pobl yn fy ngweld i’n gwneud hynny. Roedd yna ffenestr fach yn y drws, ac weithiau, roedden nhw’n edrych i mewn ac yn meddwl “Beth mae'r gwallgofddyn yna yn ei wneud?” Yn ddiddorol iawn, yn y carchar, hyd yn oed os nad ydi pobl yn deall beth rydych chi’n ei wneud, os ydyn nhw’n gweld eich bod chi’n wirioneddol ddisgybledig ac yn ymroi iddo, maen nhw’n tueddu i barchu hynny.

Hefyd, yn syth bin, bron, mi ddechreuais i grŵp myfyrio yng nghapel y carchar. Doedd o ddim yn hawdd, achos y tro cyntaf imi fynd yno a holi, yr ateb ges i oedd “Dim peryg. Dydy carcharorion ddim yn dechrau dim byd yn fan hyn.” Mi ddes i o hyd i ffordd o droi fyny yno o hyd, ac mi welais i fod yna le agored yno. Mi ofynnais i “Ydy hi’n iawn imi eistedd yma?”

Fe wnaethon nhw edrych arna i fel pe baen nhw ddim yn gallu meddwl am reswm i ddweud na. Felly, dyma nhw’n dweud “Iawn, ond mi fydd yn rhaid ichi fynd os bydd rhywun yn dod yma.” Beth bynnag, mi ddechreuais i fynd i lawr yno yn rheolaidd. Mi lwyddais i gael ambell i foi arall i ymuno â mi, ac wedyn gofynnais i'r gymuned Shambhala allanol ein henwi ni fel grŵp astudio Dharma. Dechreuodd y capel gael negeseuon drwy’r post ar gyfer y grŵp astudio Dharma ‘ma. Mi wnaethon ni ddatblygu i fod yn grŵp swyddogol.

Mi fyddai’r dynion yn gweld pethau am fy mywyd i, neu yn fy ngweld i'n ymarfer yn y cwpwrdd neu ar fy ngwely, ac roedd hynny’n deffro eu chwilfrydedd nhw. Roedden nhw’n gofyn i mi “Beth wyt ti'n ei wneud?” Ac mi fyddwn i’n ateb: “Wel, dewch lawr i weld.” Felly dyna un ffordd roedd y grŵp myfyrio yn denu pobl. Dros y blynyddoedd, roedd yn lle trawsnewidiol iawn. Roedd yna fil o gleifion meddygol yno - sef 600 o gleifion meddygol a 400 o gleifion seiciatrig - a tua 300 o'r hyn maen nhw’n ei alw’n boblogaeth gyffredinol, neu garcharorion gweithio tebyg i mi.

Erbyn heddiw, yn sgil y gwaith rydyn ni’n ei wneud, yr hyn rydw i'n ei wybod am grwpiau myfyrio nodweddiadol carchardai - ac mae yna gannoedd ar gannoedd o grwpiau o'r fath ar hyd a lled y wlad - yw mai'r strwythur nodweddiadol ydi eich bod yn gwneud rhywfaint o ymarfer, rydych chi’n cael rhywfaint o drafodaeth agored ac rydych chi'n gwneud rhyw fath o symudiadau ymwybodol - ioga, ymarferion ymestyn, qigong a phethau tebyg. Ac yn ystod y drafodaeth mae pobl yn gadael i lawer o'r cythrwfl a’r trafferthion maen nhw’n ceisio delio ag o ddod i'r wyneb. Efallai bod hyn oherwydd bod llais allanol yno’n aml iawn, hwylusydd allanol sydd yno i wrando. Pan fyddaf yn mynd i grwpiau'r dyddiau hyn, dyna sy'n codi’n aml.

Yn y grŵp y bûm i’n ei arwain a’i hwyluso'r holl flynyddoedd yn ôl, roeddwn i yn gwneud ychydig bach o hynny, ond, yn bennaf, roeddwn i'n canolbwyntio ar ddysgu'r ymarfer, a gwylio fideos er mwyn iddyn nhw ddysgu mwy am yr ymarfer, a siarad am y cyfarwyddyd myfyrio ei hun.