

К Ы О Н Г Л Ы

Будда в тюрьме

Записки тюремного капеллана



Я от всей души поздравляю Кыонга – пастырское служение в тюрьме дало ему глубокий опыт, и он написал об этом превосходную книгу.

РАМ ДАСС

Автор книг «Зерно на мельницу», «Пути к богу» и других

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Кыонг Лы

**Будда в тюрьме. Записки
тюремного капеллана**

«Ориенталия»

2018, 2019

УДК 294.3
ББК 86

Лы К.

Будда в тюрьме. Записки тюремного капеллана / К. Лы —
«Ориенталия», 2018, 2019 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-1-949017-13-7

Эта книга состоит из 52 зарисовок — историй и наставлений, собранных автором за шесть лет работы в качестве тюремного священника. Кьюнг Лы делится своим пониманием психологии заключённых, которое будет интересно любому человеку, вне зависимости от того, бывал ли он в традиционной тюрьме.

УДК 294.3
ББК 86

ISBN 978-1-949017-13-7

© Лы К., 2018, 2019
© Ориенталия, 2018, 2019

Содержание

Предисловие	5
Введение	7
1	10
2	11
3	12
4	13
5	14
6	15
7	16
8	17
9	18
10	19
11	20
12	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Кыонг Лы

Будда в тюрьме. Записки türemного капеллана

Предисловие

Кыонг Лы родился во Вьетнаме в 1968 г. и эмигрировал со своей семьёй в Голландию в возрасте одиннадцати лет. В течение шестнадцати лет он был монахом в «Сливовой деревне», общине во Франции, созданной известным буддийским учителем Тхить Нят Ханем, а затем вернулся домой и стал одним из первых буддийских тюремных священников в Голландии. В книге «Будда в тюрьме» Кыонг Лы делится историями и уроками, полученными в ходе взаимодействия – которое чаще всего принимало форму глубокой медитации присутствия – с закоренелыми преступниками, отбывающими срок в голландской тюремной системе. Ему удавалось найти с заключёнными общий язык, поскольку он признавал, что все эти «видавшие виды» мужчины обладают человечностью и способны чувствовать.

В середине 1990-х одна моя ученица, работавшая психологом в пенитенциарном учреждении в Нью-Мексико, пригласила меня присоединиться к ней, и на протяжении шести лет мы обучали заключённых, отбывавших наказание в тюрьме особого режима, а также приговорённых к смерти и ожидающих приведения приговора в исполнение, медитации, йоге, давали им духовные наставления. Все люди, с которыми мы работали, были убийцами. Большинство из них были членами преступных группировок, которые пережили тяжелейшее насилие, поскольку росли в неописуемых условиях и оказались на обочине общества. Некоторые из них были душевнобольными.

Почти сразу я осознала, что перед лицом такого страдания человек должен быть безуокруженно цельным и искренним. Тюрьма – сложное место; это отдельная, особая культура. Большинство её обитателей и сотрудников происходят из одних и тех же сообществ. Работа в тюрьме изменила мою жизнь. Я узнала очень много о надежде и безнадёжности, гневе и доброте, привилегиях и отсутствии привилегий. И я стала смотреть на жизнь по-новому. Приглядевшись к заключённым, я смогла увидеть в каждом из них не объект жутких проекций, а страдающего человека с чудовищным прошлым, раненого Будду.

Мой коллега Флит Моул, который провёл в тюрьме четырнадцать лет по обвинению в перевозке наркотиков, рассказывает о практике медитации в тюрьме. «Тюрьма – жестокое место, – говорит он, – где жадность, ненависть и заблуждение всегда на повестке дня». Однако в своей книге «Дхарма в аду» (*Dharma in Hell*)¹ он пишет: «После четырнадцати лет, которые я провёл в тюрьме вместе с убийцами, насильниками, грабителями банков, совратителями малолетних, неплательщиками налогов, торговцами наркотиками и всевозможными преступниками, я совершенно убеждён, что изначальная природа всякого человека – благая». Как и Флит, я убеждена, что искупление возможно и любая ситуация может научить нас чему-то и позволить раскрыться нашей естественной мудрости.

Кыонг также вскоре осознал, что, когда заключённым удаётся ощутить покой в непринуждённой беседе или в ходе медитации сидя, в одиночестве или в обществе тюремной сангхи, когда этим людям удаётся почувствовать свою боль, в том числе боль, вызванную детскими травмами, сложными отношениями, а также раскаяние в совершенных преступлениях, – эти состояния могут становиться источником счастья, поскольку теперь они переживают и знают

¹ Флит Моул. Дхарма в аду. Электронное издание. М., 2016.

истину, пусть она и причиняет боль. Когда заключённые, с которыми он работал, чувствовали, что их слушают, понимают и не осуждают, трансформировалось их самоощущение, а затем менялись также их установки и поведение. На протяжении всей книги Кёнг переосмысливает Первую благородную истину Будды, истину о существовании страдания, и приходит к выводу, что стакан всё-таки наполовину полон. Взаимодействие со страданием, утверждает он, снятие защит и сопротивления ради принятия даже самых болезненных воспоминаний и переживаний – уже это может быть источником счастья. Его слова – не голословные утверждения, он приводит множество примеров того, что подобная практика Первой благородной истины, а именно готовность встретиться со своим страданием, преображает жизни. Лучше читать эти истории внимательно, вдумчиво, по одной-две, и сопоставлять их с ситуациями из собственной жизни, в которых вам приходилось взаимодействовать с людьми, поступавшими скверно, людьми малоприятными – да и с самими собой, поскольку приводимые здесь диалоги происходят также и в душе каждого человека.

*Роши Джоан Халифакс
Дзен-центр «Упайя», Санта Фе,
Нью-Мексико, осень 2018*

Введение

Я родился в Нячанге, приморском курортном городе Южного Вьетнама, славящемся своими пляжами, красотами подводного мира и прибрежными островами. В детстве мы вместе с братьями и сёстрами каждое утро ходили на пляж и плавали в тёплых водах Тихого океана до рассвета, который начинался около 6 утра. Затем мы вместе шли домой, завтракали и отправлялись в школу. Наша жизнь была безмятежной – на первый взгляд. Однако в стране бушевала война, и наш покой таил в себе насилие; оно было повсюду, не только в перестрелках враждующих сторон. В школе мы играли в войну, дрались, чтобы доказать свою силу. Для нас это была лишь игра. Я никогда не знал настоящей мирной жизни во Вьетнаме, даже в своём идиллическом доме на берегу океана в Нячанге.

В 1975 г. произошло объединение Северного и Южного Вьетнама. Война закончилась, но страх не уходил. Страх – неизменное следствие войны, а в нашем случае каждая из сторон ожидала возмездия другой. В 1979 г. моя семья покинула страну. Мне было одиннадцать лет, и я не понимал, почему мы уезжаем.

Мы без приключений добрались до Гонконга, там нас держали вместе с тысячами других беженцев в огромном ангаре, где было лишь одно небольшое окно. Там царила антисанитария, и люди умирали от излечимых болезней. Я слышал, как взрослые говорили: «Свобода дорого стоит», но не понимал, что они имеют в виду. Однажды мне разрешили посидеть у маленького окна, и оттуда я увидел девочку, которая шла в школу. Мне захотелось ходить в школу, как она. Таково было моё простое представление о свободе.

Спустя год ожидания нам разрешили переселиться в Голландию. Я стал ходить в школу, но не ощущал, что свободен. Я дрался с одноклассниками-голландцами, чтобы доказать им, что сильнее всех. Мне думалось, они боятся меня, пока однажды один приятный мальчишка моих лет не сказал: «Нам не нужно драться, Кыонг, мы друзья». Его слова как громом поразили меня. «Мы друзья», – прежде я не знал дружбы и с трудом представлял, что это такое. Впервые я ощутил разницу между войной и миром.

Однажды я сказал своему учителю: «Мистер ван дер Стерре, вы слишком добрый. Мы вас не боимся». Я хотел сказать, что он плохой учитель. Он тут же ответил: «Кыонг, почему вы должны меня бояться? Мы друзья». И снова я оказался безоружен.

В 1987 г. моя мать услышала, что в Голландию приезжает дзен-буддийский учитель Тхить Нят Хань, чтобы провести медитационный ретрит, и спросила, не хочу ли я поучаствовать в нём вместе с ней. Когда я увидел Тхить Няя, атмосфера его личности глубоко затронула меня. Никогда прежде я не видел миролюбивого вьетнамца. Я был одним из самых молодых участников ретрита; наша группа состояла из двадцати пяти вьетнамских беженцев, и я заметил, что люди старшего возраста пребывают в состоянии гнева и разочарования. Тхить Нят Хань, безусловно, обрёл покой. Мы с матерью нуждались в авторитете, и он завоевал наше доверие. Я обрёл в нём старшего брата, который мог показать мне, куда идти. Мать заметила мою реакцию и сказала: «Тхить Нят Хань – твой учитель».

Он учил нас осознанно дышать, ходить так, будто мы целим землю стопами, «излучать покой» в каждый миг своего присутствия. Целую неделю я выполнял подобные практики и вернулся домой другим человеком. Я продолжал упражняться так, как он учил, – днём и ночью, я дышал и улыбался, – и моя мать стала проявлять недовольство. Во Вьетнаме только монахи занимаются медитацией, поэтому она сказала мне: «Кыонг, ты же не монах!». Её слова стали для меня поворотными. Я хотел стать монахом, как Тхить Нят Хань. Я хотел излучать покой.

Я получил диплом специалиста по информатике в 1992 г., однако не стал устраиваться на работу ради денег, а решил лучше узнать свою культуру и самого себя. Я отправился в Лейденский университет и поступил на факультет востоковедения. В сентябре того года Тхить Нят

Хань снова приезжал в Голландию на другой ретрит, а месяцем позже я сел на поезд и поехал во Францию, чтобы посетить «Сливовую деревню» – общину практикующих медитацию, которую он основал. Там я увидел мирный Вьетнам в миниатюре. Жители общины – монахи, монахини и миряне, вьетнамцы и люди со всего света – излучали покой и счастье. Тхить Нят Ханя они называли Тхэй (*Thây* – вьетн. «учитель»). Вскоре я ушёл из университета, чтобы в «Сливовой деревне» под руководством Тхить Нят Ханя изучать покой. Я прожил там шестнадцать лет. Тхэй читал лекции дважды в неделю. В остальные дни он советовал нам применять его наставления в обыденной жизни. Мы занимались медитацией сидя, медитацией при ходьбе, медитировали во время работы, приготовления пищи, старались проживать каждый миг своей жизни внимательно. Это было мне по душе. Когда раздавался звук храмового гонга, все прекращали свои дела и делали три осознанных вдоха. Я расцветал в этой безмятежной обстановке. Однажды во время лекции Тхэй сказал: «Вернись домой, дитя.

Не становись голодным духом». Я не смог сдержать слёз. Когда лекция закончилась, я подошёл к нему и сказал: «Я хочу вернуться домой». Он понял и возложил руки мне на голову. В следующем году я получил посвящение в монахи.

Моё общение с учителем не всегда проходило гладко. Я восхищался им, однако считал, что в некоторых случаях он мог бы яснее выражать свою мудрость. На поверхность вырывались мои собственные творческие импульсы. В 2000 г., спустя семь лет жизни в «Сливовой деревне», я получил право быть учителем в традиции Тхить Нят Ханя, пройдя церемонию передачи светильника.

Три года спустя я начал преподавать Дхарму. Я учил, что первая истина – это счастье. Это совершенно нестандартное толкование Первой благородной истины Будды – *дуккха-сатты*, которую обычно переводят как «существует страдание». Однако во время практики в «Сливовой деревне» я понял, что счастье возможно, если человек знает свою природу и свободен от иллюзии отдельного Я, когда он осознаёт всепроникающую взаимосвязь со всей жизнью. Это прозрение подарило мне надежду и направление, и я захотел поделиться этим с другими. Я увидел, что могу помочь другим людям преодолеть одиночество, раз это удалось мне, и помочь им снова обрести смысл жизни.

В 2009 г. я покинул «Сливовую деревню», чтобы осуществить свою мечту – я хотел преподавать и создать семью. Первый год пребывания вне монастыря оказался трудным. Привыкнуть к жизни в обществе я смог не сразу. Однажды ночью в 2010 г., когда я погрузился в состояние подавленности и неопределённости, я внезапно постиг природу страдания и счастья: оба эти состояния пусты и возникают взаимозависимо. Страдание – это счастье, а счастье – это страдание. Благодаря этому опыту я снова обрёл силы и решил, что буду преподавать Дхарму в Голландии. Сначала люди приходили ко мне из любопытства, однако вскоре они понимали, что я, как бывший монах и ныне мирянин, мог вникнуть в их проблемы и доступным образом разъяснить Дхарму.

В 2011 г. голландское правительство предложило мне работу тюремного священника, в обязанности которого входила духовная забота о заключённых в четырёх тюрьмах, три из которых находились неподалёку от моего дома в Гауде, городе в провинции Южной Голландии. Вместе с пятью коллегами я присутствовал на встрече Отдела духовного попечительства Голландии, на которой буддизм объявили официальным вероисповеданием [страны] наряду с католицизмом, протестантизмом, иудаизмом, индуизмом, исламом и светской этикой.

Любой заключённый в Нидерландах имеет право общаться со священником час в неделю, и в каждой тюрьме есть неконфессиональный Центр тишины. Поэтому каждую неделю я мог приходить в Центр тишины во всех четырёх тюрьмах для медитации и индивидуальных духовных бесед.

Довольно быстро я понял, что в тюрьме у людей появляется возможность пережить подлинное счастье. Они оказались тут, по моим ощущениям, поскольку искали счастье, кото-

рое нигде не могли найти. С большим удовольствием я наблюдал, как они постигают смысл «истины счастья». Заключённые отлично понимали смысл этого учения и здесь, в тюрьме, обрели счастье, превосходящее наслаждение деньгами, властью или сексом, – счастье, которое никогда не прекращается.

Раньше они чувствовали отчуждённость и одиночество, а многие из них оказались в тюрьме, поскольку в этом потерянном состоянии совершили ужасные преступления. Мойей работой стали интересоваться, и ведомство, готовящее заключённых к жизни в обществе, также предложило мне преподавать в рамках его программы.

В первое время моей работы тюремным священником большинство заключённых во время лекций не могли долго молчать. Они постоянно перебивали меня. Однако вскоре они научились сидеть спокойно и к тому же стали приглашать других заключённых на мои лекции. Я рассказывал им об их единстве с предками и своей семьёй и видел, что многие улыбались и плакали.

Медицинские работники стали направлять на наши занятия заключённых – тех, кто имел проблемы со сном, питанием или страдал от депрессии.

С ними нужно было проявлять терпение. Чтобы помочь этим людям обрести себя и снова ощутить счастье, я должен был внимательно слушать, осознанно дышать и искренне доверять им.

Самое удивительное – не то, что я смог дать этим заключённым, а то, что они дали мне. Они подтвердили моё убеждение в том, что «счастье – это истина» и что взаимодействие со своим страданием – само по себе источник облегчения и радости. Я работал с семьюдесятью заключёнными в четырёх учреждениях. В этой книге я рассказываю о своей и их радости. Мне всё ещё кажется невероятным, что я смог так легко установить искренний контакт с этими людьми, которых общество считает закоренелыми преступниками. Возможно, мне удалось это отчасти потому, что я сам вырос в военное время, был готов принимать их боль и в совместной работе стремился затронуть глубокие и подлинные моменты.

Жизнь непредсказуема – преступники могут стать Буддами, если мудро обращаться с их болью. Я видел и переживал их внутреннее преображение и радость, и за это я им благодарен. Когда в 2017 г. я оставил должность тюремного священника, моя жена вдохновила меня написать эту книгу, чтобы заключённые и другие люди, которые страдают, смогли научиться «излучать покой».

*Кьюнг Лы
Гауда, Нидерланды,
осень 2018*

1

«Как вы думаете, что самое худшее в тюремной жизни? – спросил меня заключённый по имени Дерек и прежде, чем я успел ответить ему, продолжил: – У тебя нет ключей от собственной камеры. Охранник запирает тебя, уходит, и приходится ждать, пока он не вернётся снова». Я понял его мысль. Сидя взаперти в четырёх стенах, в закрытой камере, чувствуешь себя беспомощным.

Будда учил, что все мы – пленники тела и ума. Поскольку мы не сознаём своей истинной природы, то чувствуем себя несчастными и несвободными. Заключённому трудно понять, что его ограничивают не только стены его камеры, но – даже в большей мере – непонимание того, что свобода – это прежде всего установка. Дхарма, учение Будды о пробуждении, даёт нам ключ к обретению свободы независимо от того, что нас ограничивает, – тюремная решётка или узость собственных взглядов.

На протяжении шести лет я имел счастье учить Дхарме в тюрьмах; то, что я увидел и пережил там, стало для меня настоящим откровением. Я узнал, что даже в мрачнейших условиях люди могут жить счастливо и свободно. Я увидел, что Дхарма позволяет заключённым стать свободными в стенах тюрьмы и впервые почувствовать радость. В тюрьме я встретил Будду. Оказалось, что всякий заключённый – Будда, способный пробудиться. Вьетнамцы говорят: «Стоит только отбросить нож мясника – и станешь Буддой». Не существует различия между мясником, заключённым и Буддой.

2

Каждое утро, когда я приезжал на работу, я должен был проходить тринадцать дверей с электронными замками, чтобы добраться до своего кабинета. У каждой двери я нажимал на кнопку и ждал. Нередко проходило несколько минут, прежде чем охранник замечал меня на камере видеонаблюдения и отпирал дверь; а потому у каждой двери я мог учиться терпению и ощущать свою зависимость от других людей, которую испытывают заключённые. Большинство из нас забывают, что могут свободно открывать и закрывать двери. Можно вовсе не запирать дверей, но даже если мы это делаем, у нас всегда есть ключи. У заключённых нет ключей от своих камер. Они зависят от охранников.

Многие заключённые, с которыми я общался, чувствовали, что двери их жизни заперты, нередко с самого рождения. Я слушал их истории и понимал, что они попадали в трудные ситуации в силу собственных решений. Большинство из них почти никогда не были счастливы. Одного мужчину бросили родители – его мать была проституткой, а отец наркоманом, и в возрасте тринадцати лет он стал вскрывать чужие автомобили по ночам, чтобы поспать там. Впоследствии он стал профессиональным угонщиком.

3

Я обучаю Дхарме уже двадцать лет и заметил, что заключённые, ветераны войны, беженцы и люди, которым довелось столкнуться с серьёзными трудностями, нередко лучше усваивают Дхарму, чем люди с более счастливой судьбой. Иногда уже на первой встрече с некоторыми людьми я замечал, что они глубоко понимают Дхарму. Достаточно было двадцати минут – и они настраивались на состояние подлинного счастья, телесной и душевной радости, которое они никогда не испытывали прежде. И это были люди, которые погрузились в самую пучину страдания. Когда они замечали боль, которая изматывала их, нередко им удавалось освободиться от привязанности к страданию и ощутить подлинное счастье, поскольку они сохраняли спокойствие перед лицом травмы.

Стоит ощутить эту глубину однажды – и её невозможно будет забыть. Она преображает. Один заключённый сказал мне: «Я никогда не был так счастлив. Если бы я раньше узнал о Дхарме, я бы не оказался в тюрьме. Я понятия не имел, что счастье так близко. Всю свою жизнь я искал облегчения, и чем больше я искал его, тем сильнее страдал. Я совершил много ошибок – гнался за страданием, принимая его за счастье».

Один мой товарищ, тюремный священник, говорил мне: «В этой тюрьме нет буддистов. Голландцы – христиане». Я отвечал: «Что ж, теперь здесь будет один буддист», и меня стали называть «буддистом». Этот священник имел в виду, что заключённые, охранники и другие служащие тюремной системы ничего не знают о буддизме. Поэтому постепенно я стал обучать некоторых заключённых успокоению ума при помощи медитации и давать базовые наставления о последствиях мыслей и действий, а также о буддийских заповедях, и они стали с нетерпением ждать наших встреч. Когда я отсутствовал, даже недолго, они спрашивали: «Где же Будда?».

Впервые услышав этот вопрос, я был сильно удивлён. Известно, что исторический Будда был совершенно пробуждённым существом, чего, конечно, я не мог сказать о себе. Затем я стал понимать, что каждый, любой заключённый, любой стражник и тюремный священник – Будда. В сердце каждого человека таится возможность пробудиться и постичь подлинную реальность.

4

Созерцание без предубеждений, видение истинной природы вещей – важная буддийская практика. Однажды один заключённый подошёл ко мне и сказал: «Мистер буддист, я хочу ходить в вашу группу». Я спросил его: «Вы буддист?». «Нет, сэр, – ответил он. – Не буддист. И всё-таки можно ли мне посещать вашу группу по медитации?» «Конечно можно, – сказал я. – Позвольте только узнать, почему вы хотите практиковать медитацию?» «Потому что я вижу, как вы смотрите на нас. Я вижу, что в ваших глазах мы не просто заключённые. Вы не проводите различий. Здорово, когда кто-то смотрит на тебя так. Я начинаю верить в себя и хочу учиться у вас, – он сделал паузу, а затем продолжил: – Дело не только в том, как вы смотрите на нас, но и в вашей походке.

Вы излучаете покой, когда проходите по тюрьме. Никто так не ходит. Мне кажется, и заключённые, и работники тюрьмы ходят очень печально и тревожно. Я замечаю, что они беспокоятся. Я тоже много о чём беспокоюсь и хочу научиться ходить и жить без тревоги». Затем он привёл ещё один довод: «Я наблюдаю за ребятами, которые медитируют с вами. Они спокойнее всех нас. Я тоже хочу этому научиться».

Его красноречие меня тронуло. Научиться спокойствию можно посредством практики. Я спросил, как его зовут, и он ответил: «Эндрю». «Эндрю, теперь вы мой ученик. Я буду учить вас быть спокойным, как Будда». Я видел, что он рад моей поддержке, но не может полностью мне довериться. Он вёл себя беспокойно, и я предложил ему молча посидеть вместе со мной. «Я не могу, – сказал он. – У меня синдром дефицита внимания». Я убедил его попробовать, и в конце практики, хотя его тревога не утихла, сказал: «У вас прекрасно получается». Я сказал это от всего сердца, и это его удивило. Он не смог избавиться от беспокойства, но продолжал медитировать. В какой-то момент он вскочил и всё-таки не ушёл. Эндрю умел бороться, и я уважал его силу. Когда я выказал своё уважение, его лицо засияло от радости.

5

Коллеги считали, что заключённые приходят ко мне, чтобы беззаботно провести время, – для них это была возможность выйти из камеры. Не думаю, что это действительно так. Неподвижно сидеть на протяжении получаса всегда нелегко, и уж тем более – этим людям. Для них это было трудной задачей. Они приходили не ради развлечения, а чтобы получить практические навыки. Многие готовы были сдаться, но я заметил их старания и вдохновил продолжать практику. Изменения, происходящие в заключённых, бросались в глаза. Они стали спокойнее и умиротворённее. Я был рад видеть, что они доверяют мне. Доверие учителю на пути самопознания – очень важная вещь.

Однажды Эндрю пришёл ко мне и сказал: «Мой срок скоро закончится, и мне разрешают уезжать домой на выходные. В прошлые выходные, пока я ехал на поезде домой, я ничего не делал. Я просто сидел и смотрел на прекрасные пейзажи за окном. Я никогда раньше так не делал. Мне было так спокойно».

6

В тюрьмах обычно несчастье витает в воздухе. Заключённые хотят поскорее «отмотать» свой срок; точнее говоря, они хотят забыть о времени. Потому я предложил им попробовать ощутить *безвременность*, иначе говоря, бескрайнее измерение свободы. В тюрьме можно быть свободным. В тюрьме можно стать счастливым.

Многие заключённые употребляли наркотики, чтобы забыть о своих несчастьях. Это не помогало им, а если и помогало, то довольно плохо. Проблемы всегда возвращались. Медитация – не средство, помогающее человеку забыть о своих несчастьях. На самом деле она помогает ему ощутить реальность своего страдания и потому напоминает о природе жизни. Жизнь не ограничивается временем. Время – следствие неправильного мышления. Когда неправильное мышление прекращается, наша жизнь становится проявлением вневременного чуда. Заключённые, которые учатся искусству медитации, также учатся успокаивать поток мыслей и обретают счастье, которого не могут дать наркотики. Один мужчина сказал мне: «Кьюнг, это лучше, чем „травка“».

После того как заключённые научились медитации и стали ежедневно её практиковать, многие из них перестали употреблять наркотики. Они стали добре друг к другу и научились лучше справляться с гневом. Они стали счастливы не только на уровне ума, но и на телесном уровне. Один заключённый показал мне свои ногти и сказал: «Кьюнг, они снова растут!». Наш организм обладает мудростью и откликается на состояние нашего ума. Когда этот мужчина почувствовал, что его жизнь закончилась, у него перестали расти ногти. Их возобновившийся рост – знак счастья, того, что он снова ощутил вкус жизни.

7

Заключённый по имени Фред, посетив несколько занятий нашей группы по медитации, попросил меня о личной беседе, и я пригласил его выпить по чашке чая. Фред оказался христианским священником, который убил свою жену. Когда он начал говорить, он едва сдерживал слёзы: «Во время медитации, Кьюнг, я почувствовал радость – не только умом, но всем телом. Моё тело словно сказали мне: „Я счастлив. Жизнь прекрасна. Я хочу жить“». Моё тело не лжёт, и это первая вещь за долгое время, которая вернула мне надежду. Смешно; ведь я тридцать лет был священником».

Я внимательно слушал его, бдительно наблюдая за своим дыханием. Он продолжал: «Я хочу жить. Это знак. Долгие годы, пока я был священником, я чувствовал себя несчастным. Знаете почему?». Некоторое время он молчал, подбирая нужные слова. «Я *не верю*. Тридцать лет я говорил людям, что Бог любит их. Всякий раз, когда я говорил эти слова умирающим, они чувствовали глубокий покой. Только я сам не верю в Бога».

Я продолжал сидеть совершенно спокойно. Я понимал, о чём он говорит. Многие буддисты, даже учителя Дхармы, не верят в истинность прозрения Будды, а ведь это фундамент буддизма. Я спросил, говорил ли он кому-нибудь о своём неверии, и он ответил: «Однажды я рассказал об этом нескольким священникам и понял, что страшно их напугал. Это запретная тема. Можно в глубине души не верить, но нельзя об этом говорить».

«Почему?» – спросил я.

«Я затронул большую тему. Многие из них тоже не верят, но нужно же выполнять свою работу. Поэтому они лгут. Я лгал тридцать лет подряд».

Я искренне ответил: «Не думаю, что вы лгали. Когда вы говорили умирающему, мужчине или женщине, что Бог любит его, вы говорили правду. Вы чувствовали любовь к этому человеку, и он ощущал её. Вы не понимали лишь одного: что Бог внутри вас».

Преподобный Фред не смог сдержать слёз. «Никто в нашей церкви и даже в семинарии ничего подобного не говорил. Почему я должен был так долго страдать?» Впервые он обрёл веру в Бога, ощутил Его присутствие – и своё собственное.

8

За эти годы священники и церковнослужители неоднократно сознавались мне в своём неверии. Я сочувственно слушал их и при этом думал, что обрести веру совсем нетрудно. Требуется совсем немного времени, минут двадцать, чтобы снова поверить в себя. Вера в себя – самое главное, особенно для глубоко страдающего человека. Страдание – не самое худшее; хуже всего отсутствие веры в себя. Это то же самое, что не верить в возможность счастья. Когда Фред ощущал радость всем своим телом, он стал исцеляться. Раны, которые долгие годы оставались незалеченными, стали затягиваться.

Пока Фред не имел веры, он жил бесцельно. Жизнь была для него равнозначна выживанию. Большинство заключённых, которых я знал, относились к жизни так же. Они не умели жить, только бороться и выживать. Я и сам был таким. Когда я переехал в Голландию, у меня были проблемы с душевным здоровьем. Я не знал мирной жизни в родной стране и, оказавшись в Голландии, мирном государстве, продолжал бороться за выживание. Я искал проблем и ввязывался в драки. Когда один мальчик сказал мне: «Не надо драться, Кьюнг, мы друзья», слово *друг* соединилось в моём уме со словами *не надо драться*. Я получил превосходный урок и признал свою слабость.

Мне легко удавалось распознать инстинкт выживания в заключённых. Фред, который чувствовал себя измученным и не хотел жить, устал лгать ради выживания. Практика медитации впервые в жизни позволила ему ощутить радость. Когда в жизни человека нет радости, он способен на преступление. Фред убил свою жену. Некоторые тюремные священники страдали от выгорания. Мне выпала счастливая возможность научить заключённых радоваться жизни, и, чтобы выполнить эту задачу, нужно было всегда сохранять полную осознанность и излучать энергию радости.

9

Когда я только начинал работать в тюрьме, я говорил мужчинам, которые участвовали в программе по обучению медитации, чтобы они приводили с собой друзей. «У нас здесь нет друзей, – говорили они мне, – только собратья по несчастью».

Однако со временем ситуация поменялась. Эти люди стали дружелюбными с товарищами – как в Комнате тишины, так и в своих тюремных блоках. Уважение – основа дружбы. Когда заключённые научились уважать себя, они стали проявлять больше уважения по отношению друг к другу.

Один мужчина заметил, что, когда некоторые заключённые из его блока стали заниматься медитацией, уровень насилия в его блоке снизился. Им хорошо удавалась совместная работа, они помогали друг другу. Один из них сказал мне: «Даже гея в нашем блоке больше не трогают. Теперь его приняли; здорово это видеть».

Другой заключённый попросил меня медитировать вместе с ним каждое утро. Под моей опекой были мужчины из четырёх тюрем, поэтому я не мог выполнить его просьбу. Все могли посещать наши медитации раз в неделю. Когда я отсутствовал, им не хватало моей поддержки.

10

Каждую неделю на часовых занятиях по медитации я напоминал заключённым об их внутренней ценности. Я относился к каждому из них с уважением. Я верил, что они способны пробудиться. Они показали, что способны довольно быстро понять и вникнуть в суть буддизма, поскольку знали, что такое страдание, и ценили спокойствие. В своей первой беседе о Дхарме Будда говорит, что первая истина – истина о страдании. Осознать своё страдание – начало пути. Мы носим в себе немало страдания, но предпочитаем не видеть его во всей полноте. Напротив, мы цепляемся за свою боль. Мы не видим, что страдание – это выбор.

Страдание принимает самые разные формы. Одна из них – чувство вины за поступки, совершенные в прошлом. Это чувство может преследовать человека по ночам. Когда не получается заснуть, можно принять снотворное. В тюрьме ночь – особенно тяжёлое время. Некоторые заключённые начинают колотить в двери своих камер. Хотя ночью их страдание совершенно очевидно, днём они не замечают его. Они демонстрируют свою крутость, власть. Один заключённый рассказал мне: «Если видят, что ты слаб, тебя будут унижать». Заключённые считают страдание слабостью.

Я объяснял практикующим медитацию, что страдание – это не слабость. Люди, которые способны видеть собственное страдание, – сильные люди. Кто бы ни пришёл ко мне, я всегда предоставляю человеку свободу увидеть и почувствовать своё страдание.

Когда вы спокойно сидите в тишине, вы обретаете силу. Вы перестаёте отрицать свою боль и сражаться с ней. Отказаться от борьбы со своим страданием хотя бы на час – много значит.

11

Многие люди воспринимают страдание как врага счастья, и это заблуждение. Страдание и счастье не существуют отдельно, и способность видеть страдание – это, в сущности, уже счастье. Вместо того чтобы называть первой истиной страдание, я предпочитаю говорить, что перваястина – счастье. Если заключённые в тюрьмах могут переживать счастье хотя бы час в неделю, это может каждый. Периоды счастья, даже краткие, вдохновляют. Заключённые приходят в зал для медитации в гневе, а уходят радостными. В течение часа они могут быть самими собой и верить в себя, а это основа исцеления. Подобные переживания ослабляют власть страдания, и многие из них начинают лучше спать.

Тюремные медики направляли немало заключённых на наши занятия. Так к нам присоединился Мануэль. Он страдал бессонницей, слышал голоса и видел призраков. Я объяснил ему, как медитировать, и посоветовал слушать свои чувства. Но у него не получалось, он ничего не чувствовал. Я всегда старался сделать так, чтобы заключённые соприкоснулись хотя бы с одним чувством в первый час медитации; это помогало им оценить её пользу. Однако у Мануэля не получалось этого сделать. Я не сдавался, он тоже.

И вот на третьей неделе практики ему удалось ощутить связь со своими предками, и отныне он перестал мучиться по ночам. Он больше не видел призраков и не слышал голосов, его сон наладился. Произошло настоящее чудо. Ему удалось соприкоснуться со своей болью, и он рассказал нам свою историю. Его предки были молукканцами², коренными жителями небольшой группы островов, которые сегодня являются частью Индонезии. Молукканцы сражались на стороне голландцев в ходе индонезийской гражданской войны, а после войны отправились в Голландию в надежде, что голландское правительство дарует им независимость. Однако этого не случилось. Мануэль вырос в подобной атмосфере и на собственном опыте познал, что такое несправедливость. Его страдание – страдание его предков, а его достижения – их достижения. Он узнал, что такое счастье, в семьдесят лет и стал уверенным как никогда. Он стал приводить других заключённых в нашу группу, а они называли его дедушкой Мануэлем.

Если заключённые получают поддержку, в тюрьме они могут пережить трансформацию. Однако это происходит нечасто, и даже в такой либеральной стране, как Голландия, нередко основным назначением тюрьмы является возмездие. Конечно, задача тюрьмы – наказать преступников, но заключённые нуждаются в руководстве, чтобы решить свои личные и социальные проблемы. Без руководства они часто возвращаются к старым привычкам после освобождения. Тюрьма даёт нам возможность помогать людям, попавшим в трудную ситуацию, и все выигрывают, если будут использовать эту возможность.

Многие обитатели тюрем признавались, что худшее, с чем они столкнулись в тюрьме, – невозможность быть рядом с близкими, видеть, как подрастают их дети. Одиночество в заключении – худшее наказание. Многие заключённые выросли в изоляции и одиночестве.

Им важно поддерживать связь с близкими. Когда они могут с ними общаться, они счастливы. Заключённые тратят много денег на звонки домой; разговоры по тюремному таксофону стоят очень дорого. Мы во многих отношениях поможем людям, попавшим в беду, если будем ратовать за увеличение числа обучающих занятий и лекций, а также требовать, чтобы законодательные органы снизили тарифы на звонки из тюрьмы.

После того как Мануэль наладил общение со своими предками, он обрёл глубочайшее счастье. В медитации мы воссоединяемся с самими собой и другими существами – видимыми и невидимыми. Счастье – это свобода от одиночества.

² Молукканцы – жители Молуккских островов в Индонезии (также известных как Острова пряностей). – Прим. пер.

12

Питеру было восемнадцать, когда его арестовали за сутенёрство и сбыт наркотиков. На него работали несколько девушек, а за его действиями присматривал его дядя. Когда я познакомился с Питером в тюрьме, ему было двадцать лет. Он рассказал, что давал девушкам наркотики и наблюдал, как у них возникает зависимость. «Когда ты наркоман, – сказал он, – у тебя нет свободы. Я знаю это по своей семье. Многие из этих девушек были из хороших семей, но стоило им подсесть на наркотики, и они были готовы на всё. Ничего сложного. При помощи наркотиков я мог их контролировать». Он рассказал, что зарабатывал 12000 долларов в месяц. Что восемнадцатилетнему парню делать с такими деньгами? «Я ездил отдыхать, покупал дорогие машины, торчал в элитных борделях».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочтите эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.