

# ONDER DE YOGA MAT

# Onder de Yoga Mat



## De Duistere Geschiedenis van Yogi Bhajans Kundalini Yoga

Geschreven door Els Coenen

met fragmenten uit GuruNischans  
*Uncomfortable Conversations Podcast*

Vertaling eerste twee hoofdstukken.

Copyright © 2023 Els Coenen en GuruNischan

Alle rechten voorbehouden. Behalve zoals toegestaan onder de U.S. Copyright Act van 1976, mag geen enkel deel van deze publicatie worden gereproduceerd, gedistribueerd of verzonden in welke vorm of op welke manier dan ook, of opgeslagen in een database of zoekstelsel, elektronisch of anderszins, of door gebruik te maken van een technologie of zoekstelsel dat nu bekend is of wordt uitgevonden, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en uitgever.

*Interieur ontwerp door Daniel Lagin*

*Omslagontwerp door Andrea Ho*

*Omslagafbeelding door Hendrika De Hantsetters*

Eerste editie

Voor contact met de auteur: [els@undertheyogamat.com](mailto:els@undertheyogamat.com)

[www.undertheyogamat.com](http://www.undertheyogamat.com)

Engelstalige versie:

Paperback ISBN: 978-94-6475-213-7

eBook ISBN: 978-94-6475-214-4

Ter ere van Kirantana († 26 juli 2022).

Opgedragen aan Kirn Jot en alle vrouwen en meisjes die door Yogi Bhajan werden verkracht.

De opbrengst van dit boek gaat naar initiatieven zonder winstoogmerk die het herstel van seksueel geweld, kinderverwaarlozing en institutioneel misbruik ondersteunen.

<b>VOORWOORD .....</b>	<b>7</b>
<b>INTRODUCTIE.....</b>	<b>13</b>
<b>GRUWELIJKE VERHALEN KOMEN AAN HET LICHT .....</b>	<b>19</b>
2020 - DE MASKERS VALLEN AF.....	19
DOEL VAN DIT BOEK .....	23
OVER SEKTEEN .....	25
HET CANVAS VAN DIT VERHAAL.....	27
<b>YOGI BHAJAN EN ZIJN YOGA.....</b>	<b>36</b>
EEN VLUCHTELING IN EIGEN LAND .....	36
DE VEROVERING VAN HET WESTEN .....	37
DE OORSPRONG VAN BHAJANS YOGA.....	46
<b>DE HOOGTIJDAGEN VAN DE GOEROE .....</b>	<b>52</b>
JE HEBT EEN GOEROE NODIG.....	52
DE TIJDGEEST IN DE JAREN 60 EN 70.....	52
MUZIEK OM TE VERBINDEN .....	54
WE WAREN OPRECHT .....	56
OP ZOEK NAAR EEN GOEROE .....	57
<b>HET LEVEN IN BHAJANS GEMEENSCHAP .....</b>	<b>63</b>
IN DE KOOI .....	63
LIEFDE EN TERREUR IN DE ASHRAMS .....	71
INTRIGES EN LASTER .....	75
WE WAREN ANDERS .....	85
<b>KINDEREN IN 3HO .....</b>	<b>88</b>
ISOLEREN OM TE DOMINEREN.....	88
YOGI BHAJAN OVER AFSTANDSTHERAPIE.....	91
JEUGDHERINNERINGEN .....	97
<b>INTERNATEN IN INDIA .....</b>	<b>104</b>
GETUIGENISSEN UIT INDIA.....	104
ONDERMAATS .....	112
EEN LEVENDE HEL .....	116
ONZINNIGE WAANZIN.....	120
EEN GEKENDE PEDOFIEL NAAR INDIA .....	124
KINDEREN WORDEN GEHOORD .....	125
HET WAS EEN BRUTE EN BRUTALE PLEK .....	126

<b>SEKSUEEL MISBRUIK.....</b>	<b>128</b>
TOEN IK VIER WAS ... ..	128
KLAAR VOOR HEM .....	129
DANS MET DE GOUVERNEUR.....	136
DE RECHTSZAKEN .....	147
YOGI BHAJAN OVER VERKRACHTING.....	160
EEN ONAFHANKELIJK ONDERZOEK .....	164
HIJ ZAG HAAR .....	168
<b>HOMOPHOBIE, MACHT, EN EMOTIONEEL MISBRUIK .....</b>	<b>171</b>
ALS FLIKKER WORDT JE NIET GEBOREN .....	171
JIJ EN JIJ, TROUW MET ELKAAR .....	176
EEN MISKRAAM? JE EIGEN SCHULD .....	176
MACHT WAS ZIJN DING .....	180
<b>UITBUITING, FRAUDE, DRUGS, WAPENS EN MOORD.....</b>	<b>182</b>
ZAKENDOEN IN EEN SEKTE.....	182
GENEREUZE GIFTEN .....	188
FRAUDE—FRAUDE—FRAUDE.....	189
DRUGS EN WAPENS UIT THAILAND .....	202
GEDRAAG JE OF IK VERMOORD JE.....	203
LIJK IN EEN KOFFERBAK.....	203
<b>ONDER HET MOM VAN HELING.....</b>	<b>205</b>
HET SAT NAM RASAYAN EILAND .....	205
VERGEEF ME.....	206
DE OBSESSIE VAN GURU DEV SINGH.....	213
HET EINDE .....	218
<b>DANKWOORD .....</b>	<b>221</b>
<b>NOTA'S .....</b>	<b>224</b>

Zij die zich het verleden niet kunnen herinneren  
zijn veroordeeld om het te herhalen.

George Santayana in 1905

## Introductie

*Kom op je hielen zitten. Ik toon jullie wat we gaan doen. Kijk maar eerst naar mij. Je gaat je armen recht de lucht in steken. Zo. Vouw je handen. Strek daarna je wijsvingers zodat ze elkaar raken en naar de hemel wijzen. Laat je bovenarmen zachtjes tegen je oren aanleunen. Als ze dat niet doen, draai dan je ellebogen naar elkaar toe, en dan zullen ze de oren raken. Ontspan je schouders. Buig niet voorover en zorg ervoor dat je rug recht is, niet hol zoals dit. Kantel je bekken een beetje als dat nodig is. En glimlach. Er is geen spanning nodig in deze positie. Sluit je ogen en kijkt naar het punt tussen je wenkbrauwen.*

*We zullen de mantra 'Sat Nam' gebruiken. Denk eraan dat 'Sat' waarheid betekent en 'Nam' identiteit. Dus, wanneer je 'Sat Nam' chant, ga je je verbinden met je ware identiteit, je ziel. Op 'Sat' trek je het navelpunt naar binnen en omhoog. Zoals jullie weten, ligt het navelpunt iets lager dan de fysieke navel en meer naar binnen. Op 'Nam' ontspan je het navelpunt. We zullen die beweging herhalen op een ritme van ongeveer acht keer per tien seconden. De ademhaling zal zichzelf regelen daar hoef je je geen zorgen over te maken. Vragen? Nee? Kom dan nu in de houding zitten. Ben je er helemaal klaar voor? Adem in ... en adem uit ... Maak je bovenlichaam licht. Adem in... en adem uit ... En daar gaan we. Sat Nam. Sat Nam. Sat Nam ...*

Honderdduizenden yogi's wereldwijd zullen hierin de instructies van Sat Kriya herkennen. Het Sanskriet woord *Sat* betekent waarheid en *Kriya* betekent een actie die tot een specifiek resultaat leidt. Sat Kriya is een fotogenieke oefening uit Yogi Bhajans nalatenschap die op zichzelf staat of deel kan uitmaken van een yogaset met meerdere oefeningen. Er wordt gezegd dat ze het seksuele systeem versterkt en de natuurlijke energiestroom stimuleert.

Kundalini Yoga zoals onderwezen door Yogi Bhajan heeft honderden verschillende yogasets en meditaties met veelbelovende namen: Kriya om je betoverend mooi te maken, Kriya om menselijke kracht te ontwikkelen, Kriya om te ontspannen en angst los te laten, Kriya om stress af te werpen, Kriya om pijn los te laten en jezelf te verkwikken, enzovoort. Sommige kriya's zijn ontspannend of bereiden je voor op diepe meditatie. Anderen zijn intens, fysiek uitdagend en

vermoeiend. Yogadocenten en -beoefenaars kunnen kiezen uit een overvloed aan sets die ze vinden in boeken en op het internet. Er is altijd wel iets te vinden dat past bij de behoeften van het moment. Het verveelt nooit.

Yogi Bhajan combineerde vaak klassieke yogahoudingen met excentrieke oefeningen zoals snurken, stappen als een olifant, kauwen als een koe, of doen alsof je een gigantische krokodil bent, imposant en sterk, schuifelend langs de kant van een rivier.

Typisch voor deze yoga zijn de mantra's die door de oefeningen zijn geweven, uitgebracht in rock-'n-roll, vrolijke, psychedelische of engelachtig klinkende composities. Ze helpen de cadans te bewaren tijdens energieke en uitdagende lichaamsbewegingen, of werken ondersteunend, bijvoorbeeld als je 11 tot 31 minuten je armen als een aureool boven je hoofd houdt met gevouwen handen. Of ze begeleiden meditatie- en relaxatiesessies. De repetitieve ritmes van ademhalingspatronen of het zingen van hemels klinkende mantra's doen studenten regelmatig in een lichte trance glijden. De meeste yogi's houden ervan om even in zo'n veranderde bewustzijnstoestand te verwijlen en hopen die, als het enigszins kan, elke yogales weer te bereiken. De mantra's komen voornamelijk uit de Sikh-traditie omdat Yogi Bhajan als Sikh werd geboren. Ze dragen in grote mate bij aan de charme van zijn yoga.

Terwijl wereldwijd honderdduizenden 'Kundalini Yoga zoals onderwezen door Yogi Bhajan' beoefenen en ervan houden, zijn er nog veel meer mensen die Yogi Tea drinken. Slechts een minderheid van hen weet dat de maker van hun favoriete yogasets en de geestelijke vader van de 3HO Healthy, Happy, Holy gemeenschap waaruit Yogi Tea geboren is, een sekteleider, seksueel roofdier, kindermisbruiker, homo *basher* en succesvol maar frauduleus zakenman was.

In 1968, toen Yogi Bhajan in de VS aankwam, portretteerde hij zichzelf als een meester in yoga. Een paar jaar later beweerde hij de belangrijkste religieuze en administratieve autoriteit te zijn voor Sikh Dharma in het Westen. Sikh-leiders en academici uit Punjab twijfelden aan de legitimiteit van deze positie. Niettemin had hij in die hoedanigheid een ontmoeting met paus Paulus VI in 1972 en paus Johannes Paulus II in 1984. Deze pausen wisten waarschijnlijk niet dat ze te maken hadden met een crimineel en een verkrachter.

Er zijn foto's van Bhajan met president Nixon, de Dalai Lama en verschillende andere seculiere en religieuze leiders. Hij was een gulle politieke donor voor zowel de Democraten als de Republikeinen. Hij onderhield goede relaties met de gouverneur van Californië en knoopte sterke banden aan met het gouverneurschap van New Mexico. Voormalig gouverneur Bill Richardson beschouwde hem als een vertrouwde adviseur en loyale bondgenoot.<sup>1</sup>

Terwijl andere sekteleiders in de jaren 1970, 1980 en 1990 werden ontmaskerd<sup>2</sup>, bleef Bhajan op vrije voeten. Hij speelde het slim. In 1977 al, gebruikte een artikel in *Time* het woord 'sekte' toen het problemen binnen 3HO onthulde.<sup>3</sup> Maar er kwam nooit een officieel onderzoek. In 1986 werden rechtszaken aangespannen tegen Bhajan wegens seksueel misbruik en andere



misdaden. Ze werden allemaal buiten de rechtszaal geregeld. In de loop der jaren kwamen zijn handlangers in de gevangenis terecht voor drugs- en wapen gerelateerde misdrijven en financiële en zakelijke fraude. Zelf werd hij nooit veroordeeld.

In de vroege jaren 1990 vertelde de *Assistant District Attorney* (ADA - vert: assistent-officier van justitie) van Californië aan een voormalig lid van de gemeenschap dat de FBI op één stap was verwijderd van Bhajan.<sup>4</sup> Helaas konden ze het gat niet dichten. De ADA vergeleek Bhajans bendeactiviteiten met de Chicago maffia. "Op dat moment vluchtte Yogi Bhajan van Californië naar New Mexico", zegt het ex-lid, "om vele jaren niet meer terug te keren."<sup>5</sup>

In oktober 2004, twee weken nadat Bhajan stierf, schreef de *Los Angeles Times*:

Voordat hij Yogi Bhajan was - kundalini-meester, Sikh-missionaris, lifestyle-goeroe en politiek adviseur met 300 yogacentra en 4.000 instructeurs, meer dan een dozijn bedrijven en 1 miljard dollar aan overheidscontracten voor beveiliging - was hij Harbhajan Singh Puri, een ex-ambtenaar die aan het begin van de goeroe-gekte in de stad, in Los Angeles landde en de hippiemassa's inspireerde met zijn filmster-charisma en exotisch gezondheidsregime. ...

Bhajans nalatenschap was niet immuun voor controversie. Terwijl velen hem zagen als een onvermoeibare zending wiens enige doel was om de mensheid te dienen, beschouwden anderen hem als een briljante sekteleider en meesterlijke oplichter die het leven van een rockster leidde door zijn volgelingen uit te buiten.<sup>6</sup>

Bij de dood van Yogi Bhajan hingen de vlaggen van overheidsgebouwen in New Mexico halfstok. Zes maanden later, op 6 april 2005, stemde het Amerikaanse Congres ermee in om Yogi Bhajan te eren in een twee-pagina resolutie die zijn prestaties oplist en die eindigde met de woorden:

... zij het besluit van het Huis van Afgevaardigden (met instemming van de Senaat) dat het Congres

- (1) erkent dat de leringen van Yogi Bhajan over sikhisme en yoga, en de bedrijven die onder zijn inspiratie zijn gevormd, de persoonlijke, politieke, spirituele en professionele relaties tussen burgers van de Verenigde Staten en burgers van India hebben verbeterd;
- (2) erkent het legendarische mededogen, de wijsheid, de vriendelijkheid en de moed van Yogi Bhajan, en zijn rijkdom aan prestaties namens de Sikh-gemeenschap;
- (3) betuigt zijn medeleven aan Inderjit Kaur, de vrouw van Yogi Bhajan, zijn drie kinderen en vijf kleinkinderen, en aan Sikh- en 3HO-gemeenschappen in de hele natie en de wereld na de dood op 6 oktober 2004 van Yogi Bhajan, een persoon die een wijze leraar en mentor was, een uitzonderlijke pionier, een voorvechter van vrede en een medelevend mens.<sup>7</sup>

In september 2005 werd de Yogi Bhajan Memorial Highway ingehuldigd in New Mexico.<sup>8</sup>

In september 1968 gaf de bijna veertigjarige Harbhajan Singh Puri zijn baan op als douanebeambte op de luchthaven van New Delhi en reisde naar Toronto, Canada. Drie maanden later verhuisde hij naar Los Angeles, Californië. Naar eigen zeggen was hij een meester in Kundalini Yoga en al snel werd hij Yogi Bhajan. Met zijn knap uiterlijk en charisma verzamelde hij een kerngroep van volgelingen om zich heen die hem hielpen een nieuwe spirituele beweging op te zetten. Onder zijn invloed stopten veel jongeren met het gebruik van drugs en alcohol en werden ze overtuigde vegetariërs. Toen hij hun introduceerde in het sikhisme, lieten ze hun haar groeien en begonnen ze tulbanden te dragen. Hij vertelde hun dat ze wit moesten dragen om hun aura's te vergroten. Elke dag om half drie 's ochtends namen ze koude douches voor ze van start gingen met hun tweeënhalf uur durend ritueel dat bestond uit een Sikh-gebed, yoga, meditatie en chanting. Op eenvoudig verzoek van hun geliefde leraar trouwden ze met wildvreemde 3HO-leden en verhuisden naar verre steden in andere staten en vreemde landen om er spirituele centra op te richten. Deze gemeenschapshuizen, ashrams genaamd, schoten als paddenstoelen uit de grond en trokken meer nieuwe volgelingen aan.

In die tijd lazen veel jonge westerlingen *Autobiography of a Yogi* van Paramahansa Yogananda. In dat boek lazen ze dat een goeroe noodzakelijk was als je een zinvol leven wilde leiden. Yogi Bhajans getrouwen geloofden dat hij zo'n goeroe was. Zij beschouwden hem als alwetend en bovenmenselijk, een uitzonderlijk wijze man die hen naar bevrijding, eeuwige vrijheid en geluk zou leiden. Volkomen kritiekloos legden ze de controle over hun leven in zijn handen.

Zodra Bhajan het vertrouwen en de toewijding van vele goedgegelovige zoekers had gewonnen, begon hij zijn macht en status te misbruiken en hij deed dat tot hij stierf in 2004. In de loop der jaren groeide tezamen met zijn honger naar macht, de brutaliteit en wreedheid van zijn acties. Honderden ex-leden van zijn gemeenschap, zijn nog actief bezig met traumaherstel.

Een voormalige secretaresse van Yogi Bhajan schat dat hij meer dan honderd vrouwen seksueel heeft misbruikt. Minstens duizend kinderen die opgroeiden in 3HO werden getekend voor het leven door zijn kindonvriendelijke afstandstherapie en andere schadelijke praktijken gelinkt aan zijn sektarisch beleid.

In 1969 werd 3HO, de Healthy, Happy, Holy organisatie, officieel opgericht. In de loop der jaren kwamen er nog meer non-profitorganisaties bij, maar ook winstgevende bedrijven. Yogi Tea en Akal Security, een beveiligingsbedrijf dat miljarden verdiende aan Amerikaanse

overheidscontracten, werden succesvol dankzij de goedkope arbeid van volgelingen in de beginjaren. Toen kleine bedrijven, die waren ontstaan en gegroeid uit de creatieve geesten van 3HO-leden, rendabel werden, nam Yogi Bhajan ze over. Meer dan eens schoof hij de oprichters en investeerders aan de kant.

Bhajan was een genie en meester in het beheersen van alles en iedereen, altijd. Hij deed dat zodat niemand anders kon begrijpen wat er 'in zijn rijk' gebeurde. Volledig willekeurig veranderden bedrijven van naam, wijzigden organisatiestructuren en leiderschap.

De huidige leiders gebruiken nog steeds dezelfde tactiek. De financiële stromen van winstgevende entiteiten naar non-profitorganisaties waren en zijn nog steeds een goed bewaard geheim. In 2021 werden de commerciële bedrijven plots niet meer vernoemd in het organigram op de website van de overkoepelende organisatie, de Siri Singh Sahib Corporation, de SSSC. *Siri Singh Sahib* is een eretitel die Yogi Bhajan begon te gebruiken in de vroege jaren 1970.

Omdat 3HO als eerste entiteit officieel werd geregistreerd, wordt die naam vaak gebruikt om te verwijzen naar het geheel van organisaties en bedrijven. Dat klopt niet, maar het is wel praktisch.

Yogi Bhajan predikte zijn eigen versie van het Sikhisme. In 1973 werd de Sikh Dharma Brotherhood (vert: Broederschap) erkend als een religieuze organisatie in de VS. 3HO Sikhs verwijzen vaak naar hun gemeenschap als de *dharma*. In de Sikh-traditie betekent *dharma* het pad van gerechtigheid en de juiste religieuze praktijk. Het officiële doel van deze non-profitorganisatie, later Sikh Dharma International genoemd, was om Bhajans Sikh-leringen in het Westen te verspreiden en het snel groeiende aantal 3HO Sikhs te ondersteunen. 3HO's status als religieuze organisatie hielp om nieuwsgierige blikken weg te houden van de schimmige en illegale activiteiten van de meester en zijn kompanen. Bovendien creëerde het mogelijkheden voor alle gemeenschapsactiviteiten om te profiteren van het gunstige belastingregime dat een religieuze vereniging in de VS geniet.

In 1975 keurde de staat Californië de oprichting goed van een 'corporation sole'. Deze rechtsvorm, ook gebruikt door de kroon van Engeland, was de ultieme oplossing om Bhajan volledige macht en autoriteit te geven.<sup>9</sup>

Sinds de vroege jaren 1990 hebben veel 3HO-gerelateerde entiteiten hun hoofdkantoor in Española, een kleine stad in Santa Fe County in New Mexico. De Santa Fe ashram, die was begonnen als een hippiecamping, verhuisde eind 1971 naar een huis op een bescheiden stuk grond in Española. In de loop der jaren kocht de gemeenschap meer eigendommen aan naarmate het aantal leden toenam. In 1975 kocht 3HO 'the Ranch'.<sup>10</sup> Bhajan verbleef er als hij Española bezocht en woonde er nadat hij Californië in 1992 ontvluchtte. Op die ranch vonden veel gruweldaden plaats.

In 1977 beïnvloedde Yogi Bhajan een trouwe volgeling om bijna een miljoen dollar van haar erfenis uit te geven om 61 hectaren land te kopen enkele kilometers buiten Española. Grote evenementen voor de wereldwijde gemeenschap werden en worden daar nog steeds georganiseerd. Hij noemde het Ram Das Puri. *Ram Das* verwijst naar *Guru Ram Das*, de vierde goeroe van de Sikhs, die leefde in de zestiende eeuw en die Yogi Bhajan beschouwde als zijn persoonlijke goeroe; *Puri* is Bhajans geboortenaam. Evenementen die in die hoge woestijnwildernis werden georganiseerd, brachten en brengen nog steeds veel geld op. Gigi, de vrouw die het land kocht en het 'schonk' aan 3HO, werd, ironisch genoeg, de afgelopen jaren dakloos.

# Gruwelijke Verhalen Komen aan het Licht

## 2020 - De Maskers Vallen Af

Decennialang slaagde de 3HO-Kundalini Yoga-Sikh Dharma gemeenschap erin om de Healthy, Happy, Holy façade naar buiten toe te behouden. Begin 2020, vijftig jaar nadat het misbruik was begonnen, vielen de maskers eindelijk af. De massale onthulling van wandaden begon met de publicatie van het boek *Premka: White Bird in a Golden Cage: My Life with Yogi Bhanan* geschreven door Pamela Saharah Dyson. In 1968 raakte de vijftwintigjarige Pamela in de ban van Bhanan en besloot haar leven aan hem en zijn missie te wijden. Hij noemde haar Premka, wat 'de geliefde van God' betekende, zo vertelde hij haar. In 2022 ontdekte Pamela dat Premka in Punjabi 'minnares' betekent.

Zestien jaar lang stelde Bhanan haar voor als de tweede in rang, terwijl ze in feite een goedgegelovige marionet was in zijn handen, zoals elke andere leider die hij benoemde. Eind 1984 verliet Pamela 3HO om eindelijk haar eigen leven te gaan leiden. Haar boek *Premka* vertelt over de toewijding, het harde werken, de overgave, liefde en eenzaamheid, het misbruik en de leugens, de uitbuiting en intimidatie, de pijn en het verlies.

Omdat Pamela/Premka een prominente rol speelde in 3HO, kon haar stem anno 2020 niet worden genegeerd. In combinatie met de *#MeToo* tijdgeest was dit een aanmoediging voor vele anderen om zich ook uit te spreken. Naarmate er steeds meer verhalen over terreur en misbruik aan het licht kwamen, en dat nog steeds doen terwijl ik dit schrijf, werd en wordt de ware omvang van de aangerichte schade met de dag duidelijker. Sommige overlevenden hadden al eerder getuigd maar er werd niet geluisterd. Nu was het moment gekomen om effectief gehoord te worden.

Gedurende vele jaren brachten RishiKnots, de Wacko World of Yogi Bhanan en het Gurmukh Yoga Forum de problemen in de openbaarheid<sup>11</sup> maar ze kregen geen aandacht. Ze werden gemeden en belachelijk gemaakt. Na de publicatie van *Premka* sloten duizenden zich aan bij de nieuw opgerichte en besloten Facebookgroep *Beyond the Cage*. Tot op de dag van vandaag is het een platform waar overlevenden verhalen delen, steun geven en ontvangen. Tweede-generatie volwassenen verenigden zich in privégroepen en gelijkgestemde Kundalini Yoga-leraren kwamen online samen om ervaringen te delen en na te denken over wat er is gebeurd en hoe ermee om te gaan.

De Siri Singh Sahib Corporation (SSSC), de Healthy, Happy, Holy Organization (3HO), het Kundalini Research Institute (KRI), de International Kundalini Yoga Teachers Association (IKYTA), Sikh Dharma International (SDI) en de 3HO-gerelateerde winstgevende bedrijven zoals

Yogi Tea en Akal Security hadden het niet zien aankomen. De yoga van het bewustzijn bleek de yoga van doofheid en blindheid te zijn.

In het voorjaar van 2020 dwong de massale toevloed aanklachten de SSSC, de overkoepelende organisatie, om het snelgroeiende aantal beschuldigingen over seksueel misbruik door hun oprichter en spiritueel leider onder de loep te nemen. 'An Olive Branch' (AOB), een boeddhistisch geïnspireerde organisatie die spirituele groepen begeleidt bij het onderzoeken van ethische kwesties, werd ingeschakeld om het werk te doen.<sup>12</sup> Ze namen contact op met driehonderd mensen, de helft ontkenners van het misbruik en de andere helft YB getrouwen. Eind juli 2020 publiceerden ze de volgende bevindingen: '... op basis van meldingen van schade door 36 mensen, concludeert het onderzoek dat het "waarschijnlijk is dan niet" dat Yogi Bhajan zich bezighield met seksueel wangedrag van diverse aard en zijn macht als spiritueel leider misbruikte'. Het AOB-team erkende dat het waarschijnlijk is 'dat niet alle personen die schade hadden ondervonden door toedoen van Yogi Bhajan, zich hadden gemeld om deel te nemen aan dit onderzoek'.

De belangrijkste beperking van het AOB-rapport was dat het alleen beschuldigingen van seksueel misbruik op vrouwen in overweging nam. Klachten over kindermisbruik, uitbuiting, homofobie, levensbedreigingen, financieel misbruik en andere wandaden werden niet onderzocht.

Begin 2023 werd een deskundigenrapport met focus op het misbruik van 3HO-kinderen gepubliceerd. Het was een groep tweede-generatie volwassenen die de opdracht gaf aan sekse-expert Alexandra Stein haar 'Report on Themes and Impacts of 3HO Childhood'<sup>13</sup>. Het is confronterende en rauwe, maar noodzakelijke lectuur.

Hier geven we enkele ervaringen weer van de voormalige 3HO-kinderen die Stein in haar studie aanhaalt. Ze bewijzen de extreme verwaarlozing: kinderen aten rozenblaadjes en dronken water om zichzelf een vol gevoel te geven, in het voedsel in de scholen zaten insecten, wormen, sigarettenpeuken en andere vreemde voorwerpen. Kinderen hadden last van continu slaaptekort. Op de scholen in India waren de latrines vaak smerig en eng. Ze hadden constant te maken met luizen, steenpuisten, diarree, parasieten of wonden die maanden nodig hadden om te genezen. Eén persoon getuigde dat ze opzettelijk haar arm brak om de broodnodige aandacht en zorg te krijgen. Pesten was alomtegenwoordig. Veel kinderen hadden zelfmoordgedachten en niemand om mee te praten. Hoger onderwijs werd ontmoedigd, en cultuur en kunst maakten geen deel uit van het schoolcurriculum. Harde stokslagen op school leidden tot kwetsuren. Als straf moesten ze bijvoorbeeld al knielend op grind, een lastige fysieke houding aanhouden. Kinderen werden geïsoleerd, verbaal beledigd en vernederd in het bijzijn van anderen. Er was seksueel misbruik door leraren, Amerikaanse begeleiders en oudere studenten. De kinderen werd wijsgemaakt dat Yogi Bhajan hun aura's en gedachten kon lezen, wat als extreem invasief

werd ervaren. Hun ouders werden als neurotisch bestempeld en Yogi Bhajan was de enige volwassene die ze konden vertrouwen.

Steins rapport analyseert de impact die het misbruik had op het leven van de overlevenden als volwassenen.

3HO was en is een sekte, zegt ze, en in haar rapport levert ze bewijzen die deze bewering ondersteunen.

Sinds de onthullingen van 2020 en het AOB-rapport hebben de yoga gerelateerde non-profitorganisaties 3HO en KRI stil maar onmiskenbaar hun façade aangepast. Yogi Bhajans naam, foto en citaten zijn van de voorgevel verwijderd. Geen 'helemaal-in-het-wit' en 'alleen blanken' meer, veel minder tulbanden op websites en sociale media. Het nieuwe imago van 3HO en KRI is kleurrijk en richt zich op diversiteit en inclusie. Bhajan werd naar het achterplan gebannen.

Sikh Dharma International en de overkoepelende Siri Singh Sahib Corporation, die Yogi Bhajan nog steeds openlijk eren als hun spirituele leider, volgden die metamorfose niet. Hun inkomen lijkt minder afhankelijk van 'wat de buitenwereld over hen denkt'.

Naar aanleiding van het AOB-rapport lanceerde de SSSC het 'Compassionate Reconciliation Program'<sup>14</sup> (vert: Medelevend Verzoeningsprogramma). Gedurende bijna twee jaar was ik lid van een van de adviesteams. Eind 2022 stapte ik eruit omdat ik het gevoel had deel uit te maken van een *window-dressing* operatie. De focus tijdens onze bijeenkomsten lag niet op het helen van de wonden uit het verleden, maar op het zoeken naar manieren om de stinkende wonden te bedekken met een pleister zonder in de buurt te komen, ernaar te kijken, eraan te ruiken, het geschreeuw te horen of de pijn te voelen. Op een dag vroeg ik: "Waarom is dit geen 'Waarheids- en Verzoeningscommissie', zoals de meeste andere initiatieven die herstelrecht beogen?" Het antwoord dat ik kreeg was dat het woord *waarheid* niet gebruikt werd omdat, in deze gemeenschap, in deze situatie, verschillende mensen verschillende waarheden hebben. 'Iedereen zou dat moeten respecteren.'

Desmond Tutu zou zijn wenkbrauwen hebben gefronst. In 1996 was hij voorzitter van de Zuid-Afrikaanse 'Truth and Reconciliation Commission' die opgericht werd als reactie op de gruweldaden van het apartheidsregime. In zijn *Boek van Vergeving: Het viervoudige pad voor genezing van onszelf en onze wereld*, beschreef hij vier stappen naar genezing. De eerste stap is het erkennen van het onrecht en de schade. Vervolgens moeten de verhalen worden verteld en de pijn en schade worden benoemd. Daarna kan eventueel vergeving plaatsvinden. Tenslotte kan, indien mogelijk en wenselijk, worden nagedacht over verzoening en een nieuwe manier van samenleven.

In mei 2022, hoogstwaarschijnlijk getriggerd door juridische acties van tweede-generatie volwassenen, lanceerde de SSSC het 'Independent Healing and Reparation Program' (IHRP, vert:

onafhankelijk heling- en herstel programma).<sup>15</sup> Mensen die schade hadden geleden door toedoen van Yogi Bhanjan of een andere 3HO-leider of op een van de scholen in India werden uitgenodigd om een klacht in te dienen voor herstelmaatregelen. Meer dan zeshonderd klachten zouden zijn ingediend. Andere klachten, zoals die in verband met financieel misbruik, uitbuiting en homofobie, kwamen niet in aanmerking voor het herstelprogramma.

Op 28 april 2023 sprak Dr. Nirinjan Kaur Khalsa-Baker, geboren en getogen in 3HO, op de voorjaarsconferentie van de 'Harvard Divinity School' over het onderwerp: 'Healthy Happy Holy? Schade en genezing in Sikh Dharma's Kundalini Yoga Gemeenschap'.<sup>16</sup> Ze beschreef het ontwaken van haar gemeenschap voor de realiteit van seksueel wangedrag, manipulatie en misbruik door hun spirituele leraar.<sup>17</sup> Ze zei, "Tweede-generatie volwassenen vragen zich af hoe het zit met verantwoordelijkheid wanneer sommige van hun ouders blijven vasthouden aan hun loyaliteit aan Yogi Bhanjan in plaats van hun eigen kinderen te geloven, en patronen van stilte en ontkenning te blijven standhouden. Ze vragen zich af wat er nodig is om hun stem te laten klinken, om erkenning en verantwoording te krijgen en hoe ze toekomstig misbruik kunnen voorkomen terwijl sommigen rechtszaken aanspannen en anderen deelnemen aan het herstelprogramma." Samen met alle toehoorders konden leiders van de gemeenschap die in het publiek zaten, horen hoe ze met een vaak trillende stem sprak en tranen moest bedwingen. Ze zwegen.

Op 11 juni 2023 schreef een groep van honderd 'Second Generation Advocates' een open brief en lanceerde een petitie 'om onze stem te laten horen als reactie op de misstanden die we in de gemeenschap hebben meegemaakt. Velen van ons nemen momenteel deel aan het Independent Healing and Reparations Program, dat misschien goed bedoeld was, maar slecht wordt uitgevoerd en her-traumatiserend werkt.<sup>18</sup>

Minder dan een week later, op 16 juni 2023, net voordat het 3HO zomerzonnwende event in New Mexico begon, ging een volgende schokgolf door de gemeenschap. De voorzitter van de zeer verdeelde raad van bestuur van de Siri Singh Sahib Corporation, Sahaj Singh Khalsa, zelf een tweede-generatie volwassene en een pleitbezorger voor verandering en het vertellen van de waarheid, nam ontslag uit het bestuur en als Sikh Dharma-minister. In zijn ontslagbrief die op internet circuleerde, vertelde hij hoe hij en zijn familie werden aangevallen, bedreigd en mishandeld omwille van zijn standpunt.<sup>19</sup>



## Doel van dit boek

### Om Je Waakzaam te Houden

Dit boek gaat niet over de strijd tussen de fervente aanbidders van Yogi Bhajan, ontkeners van het misbruik, en mensen binnen 3HO die de noodzaak van erkenning, schadevergoeding en verandering zien. Dit boek gaat ook niet over de problemen met de huidige herstel- en verzoeningsprogramma's. De reden is simpel: zolang de omvang van het misbruik en de wanpraktijken onderschat blijft, zal ook elk herstelinitiatief ontoereikend en onvoldoende zijn.

Dit boek wil je ook niet weghouden van yoga. Wetenschappelijke studies tonen aan dat yoga een positieve impact kan hebben op de gezondheid van je hersenen.<sup>20</sup> En een gezond brein heb je nodig wanneer je een spirituele praktijk, leraar en begeleidende organisatie kiest. "Laat je hersenen niet achter", zegt advocaat en onderzoeker van seksueel misbruik in spirituele gemeenschappen Carol Merchasin<sup>21</sup>, "en blijf altijd waakzaam."

Door de pijn, het lijden en de duistere praktijken binnen 3HO te benoemen, wil *Onder de Yoga Mat* je laten zien waarom je op je hoede moet zijn voor leraren en organisaties die beweren dat ze beter weten dan jij wat goed voor je is. Vertrouw op je eigen gevoel. Trainingsprogramma's die slaapgebrek hebben ingebouwd in hun planning en die je uithongeren, beïnvloeden je op een ongezonde manier. Euforische toestanden verdoven je kritisch denken.

### Oproep tot Rechtzetting

Dit boek is geschreven omdat het tijd is om de perceptie van de wereld van deze niet-zo-heilige man en niet-zo-heilige organisatie bij te sturen. In de publieke ruimte kan het onrecht gedeeltelijk worden rechtgezet door de resolutie van het Amerikaanse Congres uit 2005 te wijzigen en een nieuwe naam te geven aan de snelweg in New Mexico, een naam die de overlevenden eert in plaats van de dader.

### Informatie voor Zij die Willen Luisteren

Wat de huidige leiders delen over het misbruik is beschamend weinig. In het beste geval zeggen ze: "Er was misbruik, we hebben het erkend en we zullen hulp bieden aan zij die schade ondervonden." Dat is bijlange na niet genoeg. Toen ik besepte dat ze niet snel 'meer' zouden doen, besloot ik dit boek te schrijven om het gat te vullen in het vertellen-van-de-waarheid gedeelte van het genezingsproces.

Nieuwkomers, yoga beoefenaars en leraren hebben het recht om de vraag: "Can I separate the teacher from the teachings?" (vert: 'Kan ik de leraar scheiden van de leringen?') op een goed

geïnformeerde manier te kunnen beantwoorden. Iedereen zou zelfstandig de keuze moeten kunnen maken om naar het hele plaatje te kijken, naar de lichte en de donkere kant, of niet. Leraren of opleiders die mensen van deze informatie willen afschermen, bewijzen hoe sektepraktijken nog steeds worden gebruikt.

Sinds halfweg 2020 luisterde ik naar honderden getuigenissen van overlevenden en las ik hun verhalen. In 2021 structureerde ik de informatie die ik verzameld had en bracht een overzicht op [www.abuse-in-kundalini-yoga.com](http://www.abuse-in-kundalini-yoga.com). Die site en dit boek brengen fragmenten van getuigenissen van kinderen en volwassenen uit verschillende periodes en locaties die openbaar verschenen. Samen geven ze een breedbeeld van de sfeer en cultuur binnen 3HO. De selectie werd gemaakt om een idee te geven van de omvang en diversiteit van de gepleegde misdrijven en de opgelopen schade. Eén boek kan de levens van duizenden mensen over een periode van vijftig jaar niet weergeven, laat dit een uitnodiging zijn voor het schrijven van nog veel meer boeken.

*Onder de Yoga Mat* laat zien hoe Bhajan zijn yoga, levensstijl en religie gebruikte als dekmantel voor criminele activiteiten en om omstandigheden te creëren waarin hij zijn volgelingen en hun kinderen in zijn voordeel kon manipuleren, gebruiken en misbruiken. Bhajans methoden en praktijken dragen de mogelijkheid in zich om mensen te controleren. Zo simpel is het.

## Waarschuwing

Dit boek lezen kan confronterend en (her)traumatiserend zijn voor mensen die betrokken waren of nog steeds zijn bij *high-demand* groepen of sekten. **Als je zo een kwetsbaarheid bij jezelf vermoed, zorg er dan voor dat je hulp kan bereiken als je wordt getriggerd. Neem contact op met een trauma-geïnformeerde en bij voorkeur een sekte-geïnformeerde therapeut die je kan helpen.**

## De Mythe Doorprikken

Yogi Bhajan vertelde zijn volgelingen dat ze bevoorrechte en speciale mensen waren. Ze waren als vuurtorens voor de mensheid, meer bewust en verlicht dan gewone mensen. Veel 3HO-leden en Kundalini yogi's identificeren zich nog steeds met dat beeld. Ze zijn ervan overtuigd dat zij de geweldige en unieke technologie, levensstijl en waarden bezitten die redding kunnen brengen en alle kwalen oplossen. Verblind door die belangrijke missie zijn velen niet in staat of niet bereid om te zien wat zich decennialang onder die heilige sluier heeft afgespeeld. Bhajan zei: "Als alle anderen ten onder gaan, blijven wij rechtop staan. Wij zijn de redders, de spirituele strijders, de uitverkorenen, de meest pure."

Vandaag zijn er nog steeds trainers en leraren die de bijzonderheid van dit pad blijven prediken, hoe het anders is en superieur aan alle andere paden.

Het lezen van dit boek kan deze mythe doorprikken. Het kan leiden tot het inzicht dat in de plaats van bewuster te zijn dan anderen, wij – ik reken mezelf erbij als ex-lid van deze sekte – meer ingedommeld waren dan anderen. **Het loslaten van een sekte-identiteit is uiteindelijk bevrijdend, maar kan extreem confronterend, beangstigend, pijnlijk, her-traumatiserend en complex zijn. Het kan best plaatsvinden onder toezicht van gespecialiseerde begeleiders en therapeuten.**

Door de verhalen van de overlevenden opnieuw te vertellen en Yogi Bhajan een sekteleider te noemen, maakt *Onder de Yoga Mat* opzettelijk de wonden open om de etter eruit te duwen. Dat is lastig, onaangenaam en pijnlijk, maar noodzakelijk.

## Sekte-gehalte van 3HO

Sekte-expert Dr. Steven Hassan ontwikkelde een model dat helpt bij het evalueren van gevallen van uitbuiting, *mind control*, hersenspoeling en *undue influence* (vert: ongepaste beïnvloeding). Het is gebaseerd op vier componenten: controle van gedrag (*behavior*), informatie, gedachten (*thoughts*) en emoties, en wordt daarom het BITE-model genoemd. Op zijn verzoek maakte ik een BITE-analyse van 3HO, gebruikmakend van het drie jaar lang intensief luisteren naar getuigenissen van overlevenden. Het was verbazingwekkend hoe gemakkelijk ik de 3HO-situatie aan zijn model kon koppelen<sup>22</sup> alsof hij het voor 3HO had ontwikkeld. De resultaten maken het moeilijk om te ontkennen dat 3HO een sekte was toen Yogi Bhajan nog leefde.

Alexandra Stein betoogt in haar rapport over de 3HO-jeugd dat 3HO een sekte was en nog steeds is: "Na zijn [Yogi Bhajans] dood, is de groep blijkbaar losgekomen en nam ze misschien afstand van ten minste enkele van de genoemde sektarische elementen. Hoewel er enkele incrementele verbeteringen plaatsvonden, zijn veel elementen van verwaarlozing, misbruik, dwang en isolatie van de mainstream zoals hierboven vermeld [ze verwijst naar haar rapport] ten minste tot 2019 blijven bestaan."<sup>23</sup>

Door verschillende aspecten van het leven in 3HO te beschrijven, is *Onder de Yoga Mat* interessante lectuur voor mensen die 'high-demand' groepen en sekten willen begrijpen of onderzoeken. Het zal lezers ook helpen om situaties van *undue influence* en *mind control* sneller te herkennen.

## Over Sekten

Sekten zijn van alle tijden en bestaan in veel verschillende vormen. In zijn boek *Combating Cult Mind Control* geeft expert Dr. Steven Hassan de volgende definitie:

Een destructieve sekte is een groep die de rechten van haar leden schendt en hen schade toebrengt door middel van onethische *mind control* technieken. Ze onderscheidt zich van een normale, gezonde sociale of religieuze groep door haar leden te onderwerpen aan systematische controle op vlak van gedrag (*behavior*), informatie, gedachten (*thoughts*) en emoties (BITE) om hen afhankelijk en gehoorzaam te houden.<sup>24</sup>

Hoe kunnen gewone en intelligente mensen zich bij dergelijke groepen aansluiten? Het is moeilijk te begrijpen voor iemand die nooit bewust met sekten te maken had. In de afgelopen jaren ruimde wetenschappelijk onderzoek gelukkig enkele mythes en misverstanden uit de weg. Een van die mythes is dat alleen zwakke mensen erin verstrikt kunnen raken. Dit is wat Dr. Alexandra Stein hierover zegt:

Ik wil benadrukken dat de mensen die zich in sekten, extremistische groepen of totalitaire regimes bevinden, gewone mensen zijn die niet voor die situatie hebben gekozen. Integendeel, de situatie – of de groep – koos hen. ...

Niemand van ons is immuun, gegeven de juiste lokroep en de juiste situatie, niettemin worden degenen die slachtoffer worden, gedemoniseerd. Deze demonisering verhindert ons om onze eigen potentiële kwetsbaarheid te herkennen.<sup>25</sup>

In haar zojuist geciteerde boek *Terror, Love, and Brainwashing* legt ze de sektedynamiek uit en hoe sekteleiders een relatie van 'gedesorganiseerde gehechtheid' creëren door gebruik te maken van terreur, liefde en hersenspoeling om volledige controle te krijgen over het leven van mensen.

Dr. Jajna Lalich, een andere sekte expert, legt in haar boek *Bounded Choice* uit wat ze het begrensde keuzeperspectief noemt:

Ik heb intellectueel geworsteld met zaken als geloof en dwang, die ik als de kern van het probleem zie. Ik heb geconcludeerd dat er een bepaalde staat van zijn is, die ik 'charismatische toewijding' noem, die snel wortel kan schieten, zodat mensen er gemakkelijk in verstrikt raken en, in sommige gevallen, gevangen worden, althans psychologisch. Dit is het punt waarop er een fusie plaatsvindt tussen het ideaal van persoonlijke vrijheid (zoals beloofd in het gestelde doel van de groep of haar ideologie) en de eis tot zelfverloochening (zoals voorgeschreven door de regels en normen). Op dat moment wordt de gelovige een 'ware gelovige' ten dienste van de

charismatische leider of ideologie. In een dergelijke context, zijn de opties van die persoon, met betrekking tot persoonlijke macht en individuele besluitvorming, ernstig beperkt – vandaar mijn algemene conclusie dat de beste manier om te begrijpen waarom sekteleiden doen wat ze doen, is om hen te beschouwen in een staat van een altijd aanwezige begrensde keuze, een smal domein vol beperking en controle, toewijding en plicht.<sup>26</sup>

In hun respectievelijke boeken citeren Jajna Lalich, Steven Hassan en Alexandra Stein getuigenissen van overlevenden van 'high-demand' groepen of sektes in verschillende situaties. De overeenkomsten tussen hun verhalen en die uit Bhajans 3HO-gemeenschap zijn opmerkelijk.

## Het Canvas van dit Verhaal

### Een-op-Een Interviews

Na het lezen van *Premka* begin 2020 voelde Kundalini Yoga leraar Mina Bahadori dat er een nood was aan contact binnen de gemeenschap om in alle openheid te kunnen spreken over wat er aan het licht kwam. Ze interviewde overlevenden en experts op haar Instagram-account. In november 2020, na meer dan dertig onthullende en intense live-interviews, stopte ze ermee. GuruNischan, geboren en getogen in 3HO, zette dit cruciale werk verder. Ze creëerde een nieuw podcast/YouTube-platform met de veelzeggende naam: *The Uncomfortable Conversations Podcast: The Untold Stories van de 3HO / Kundalini Yoga Community* (vert: De Oncomfortabele Gesprekken podcast: De Niet Vertelde Verhalen van de 3HO/Kundalini Yoga Gemeenschap) en nodigde (ex-)3HO-leden uit die zich er klaar voor voelden om hun verhaal te delen. Bij de publicatie van dit boek zijn meer dan honderd interviews beschikbaar op Instagram, YouTube en verschillende podcastkanalen.<sup>27</sup>

De reacties op deze getuigenissen tonen aan hoe belangrijk ze zijn voor andere overlevenden die vaak, door te luisteren naar leeftijdsgenoten, worden geïnspireerd om hun eigen verhaal naar buiten te brengen of ondersteuning te zoeken.

GuruNischans eerste interview was met een goedgeluimd echtpaar. Zeventigers Guru Bir Singh en Gur Siri Kaur sloten zich in 1974 aan bij 3HO. Ja, lezer, ik weet het. Guru Bir Singh en Gur Siri Kaur. Die namen! Hoe kan je zulke vreemde namen onthouden? Om het simpel te houden zal ik dit koppel Bir en Gur noemen.

## Intermezzo over Spirituele Namen

Net als andere sekteleiders gaf Bhajan zijn volgelingen nieuwe namen om hen verder te verwijderen van hun eigen identiteit. De spirituele namen van 3HO volgen de Sikh-traditie. Mannen hebben Singh als tweede naam, wat leeuw betekent. Vrouwen worden Kaur genoemd, wat prinses betekent.

Gedoopte 3HO Sikhs gebruiken een extra naam: Khalsa. Het betekent 'puur' en staat voor het Sikh-ideaal van de *warrior-saint* (vert: strijder-heilige). Hoewel de meeste Punjabi Sikhs niet zijn ingewijd in de Khalsa, sluiten 3HO Sikhs zich gemakkelijker aan bij de Khalsa. Wederom, in tegenstelling tot Punjabi Sikhs, gebruiken gedoopte 3HO Sikhs 'Khalsa' als achternaam, en Singh en Kaur worden hun tweede namen. (Volg je me nog? Indien niet, geen probleem. Dit is niet cruciaal, maar toch wil ik een minimum uitleggen.)

In 1974 richtte Yogi Bhajan de 'Khalsa Council' (vert: Khalsa-raad) op. Ingewijde leden, 'ministers' (vert: predikanten) genoemd, konden/kunnen Sikh-inwijdingen, huwelijken en begrafenissen uitvoeren. Aanvankelijk zetelden alleen zijn vertrouwelingen, meestal gemeenschaps- of bedrijfsleiders, in de Khalsa-raad.<sup>28</sup> Volgens khalsacouncil.com waren er in 2022, 71 actieve ministers, de meesten uit de VS. Mannelijke leden worden aangesproken als Singh Sahib en vrouwen als Sardarni Sahibas.

Veel 3HO-leden van de eerste generatie deden afstand van hun geboortenaam. Hun spirituele naam werd hun officiële naam, een krachtig en duidelijk teken van toewijding aan hun nieuwe levensstijl. Dit speelde Bhajan in de kaart. Hij moedigde zijn volgelingen aan om afstand te nemen van hun natuurlijke familie, vooral als familieleden niet geïnteresseerd waren om zich bij de *dharma* aan te sluiten.

Toen Yogi Bhajan nog leefde, belden kersverse 3HO-ouders hem op om een naam te krijgen voor hun pasgeborene. Er is een verhaal van een jongen die van Bhajan dezelfde naam kreeg als zijn broer.

De ouders zeiden: "O, meneer, maar u gaf deze naam al aan onze eerstgeborene."

Hij antwoordde: "Heel goed dan, dat is hun karma. Ze zullen dezelfde naam dragen."

Kinderen geboren in 3HO kregen die vreemd klinkende namen van bij de geboorte.

GuruNischan, bijvoorbeeld, getuigt hoe vaak ze haar naam moet spellen.

## Gedumpte na Achttien Jaar

"Waarom wil je je verhaal delen?" vraagt GuruNischan in haar allereerste *Uncomfortable Conversation* met Gur en Bir op 20 november 2020. De echtgenoot, Bir, antwoordt:

Weet je, in onze gemeenschap hield iedereen van iedereen. We kwamen samen om te bidden. Elke ochtend deden we onze *sadhana* [ochtendoefening] tezamen. We gingen samen naar de yogales. We wasten elkaars voeten in de *gurdwara* [het gebedshuis van de Sikhs]. ...

En toen, kregen we plotseling te horen: "Oh! Deze mensen zijn vertrokken. Ze hebben onze leider en de *dharma* verraden. Ze zijn niet meer welkom. Laat ze niet binnen als ze aan de deur verschijnen." Niemand wist wat hen overkomen was. We hadden nooit gedacht dat het op een dag onze beurt zou zijn [*Bir en Gur lachen*].

Mensen vroegen: "Wat is er met jullie gebeurd? Waar gingen jullie naartoe? Verdwenen jullie van de aardbodem?"

We vertelden hun: "Nee. Zo is het niet gegaan."

Dus daarom zijn we hier, om ons verhaal te delen.

Bir had een samenvatting gemaakt van wat hen overkomen was en las die voor.

Vreselijk lang geleden, in 1974, belandden wij in 3HO en de wereld van Yogi Bhajan, Kundalini Yoga en het ashramleven. We noemen dit ons 3HO-afstudeerverhaal. In het kort: Op 30 april 1992 werd ik gearresteerd, geboeid en naar de gevangenis gebracht. Mijn arrestatie was op het avondjournaal op televisie en voorpaginanieuws in de ochtendkrant. Als gevolg daarvan verloor ik mijn bedrijf, mijn vrouw verloor haar baan, onze kinderen werden gepest op school en we raakten ons huis kwijt.

Achttien jaar lang waren we de geliefde zoon en dochter van de Siri Singh Sahib [een titel van Yogi Bhajan die zijn toegewijde volgelingen vaak gebruiken]. Van de ene op de andere dag werden we verbannen uit onze gemeenschap.<sup>29</sup>

Verderop vertellen we het verhaal van Bir en Gur in meer detail, maar je voelt nu al dat wat deze familie heeft meegemaakt niets te maken had met seksueel misbruik.

Na de publicatie van *Premka* begin 2020 ging de meeste aandacht uit naar Bhajans seksueel misbruik. Het verhaal van Bir en Gur is anders, maar even schrijnend. Het laat zien hoe Yogi Bhajan er niet voor terugdeinsde om alles af te nemen van een onschuldig gezin met twee kinderen en hun leven op zijn kop te zetten om zijn eigen vel te redden. Vele verhalen in dit boek tonen hoe Bhajans gebrek aan ethiek monsterlijk veelzijdig was.

## Trouw tot het Einde

GuruNischan gunt haar gasten ruim de tijd om hun ervaringen te delen. De meeste Zoom-interviews duren tussen de negentig minuten en twee uur. En toch is er één die alle anderen

overtreft: het interview met Siri Nirongkar – we zullen hem Siri noemen - duurt 3 uur en 38 minuten. Hoe lang ook, er is nooit een saai moment.

Siri was negen toen hij en zijn moeder in 1976 in 3HO terechtkwamen. Ze woonden in de ashram omdat ze zich geen eigen flat konden veroorloven. Siri werd naar het verblijf van de alleenstaande mannen gestuurd waar bewakers woonden die voor Akal Security werkten en die vaak dienst deden als lijfwachten van Yogi Bhajan. In de loop der jaren werd Siri toegewezen aan drie of vier verschillende mannen. Ze moesten voor hem zorgen omdat zijn moeder te druk bezig was als verpleegster voor een van de artsen van 3HO. Siri vertelt:

Ze dacht dat ze het juiste deed. Ze had geen tijd. Ik zag haar maar af en toe.

Opgroeien met al die bewakers betekende dat niemand misbruik van me maakte of me sloeg en dat ik niet seksueel werd misbruikt, maar ik werd verwaarloosd. Ik was gekleed en gevoed en mijn fysieke welzijn was niet in gevaar. Maar er was niemand die erom maalde of ik mijn huiswerk maakte of niet. Niemand vroeg zich af hoe mijn dag op school was geweest. Niemand gaf me een knuffel. Het kon niemand iets schelen of ik jarig was, want ik wist het zelf niet. Tot op de dag van vandaag vier ik mijn verjaardag niet. 'Wat heeft het voor zin?' weet je.

Die bewakers waren niet gemeen. Het lag niet in hun bedoeling om niet te vragen hoe mijn dag was. Ik was hun kind niet. Ik durf wedden dat ze me niet eens wilden. Ik wed dat de Siri Singh Sahib, of het hoofd van de ashram, tegen hen zei: "Je neemt een kind."

Ik woonde ooit met het hoofd van de ashram in Española, New Mexico. Dat was interessant. Ik keek naar de machtsdynamiek wanneer mensen het huis in- en uitkwamen en hoe dingen werden gerund. Als mensen de gemeenschap verlieten, hoorde ik hoe er over hen werd gepraat. Als kind snuif je dat allemaal op. Je kijkt rond en je denkt: "Ha, zo werkt het." ...

Ik was niet het enige kind dat bij de bewakers woonde. Toen ik in Española was, waren we waarschijnlijk met zeven of acht. We werden goede vrienden. We hielden ervan om te verdwijnen. We speelden in de irrigatiesloot en ravotten in de oude schuur. We gooiden met modder naar elkaar. Omdat tienjarige jongens niet de slimste zijn, werden we af en toe betrapt. Als straf moesten we push-ups doen, of kikkers [een van Yogi Bhajans favoriete oefeningen: je zit als een kikker, vingertoppen op de grond, je strekt je benen en gaat weer zitten, op en neer, op en neer, op en neer]. Dan zei ik: "Wil je dat ik kikkers doe? Ik kan kikkers doen." En dan produceerde ik kikkers bij de vleet. Mijn vermogen om dat te blijven doen ... [Siri lacht en schudt zijn hoofd]. Wat ik als kind doorhad, was dat ik langer tegen straf kon dan dat zij me wilden straffen. ...

We wisten hoe we het spel moesten spelen. Zo moeilijk was het niet. Ik leerde hoe ik in stilte kon doen wat ik wilde. Hoe ik mijn eigen plannen kon maken en hoe ik problemen kon voorkomen. Ik kende de machtsdynamiek en kon er steeds beter mee omgaan. We leerden liegen



als de besten. Er was geen andere manier. Iedereen loog en hypocrisie was de norm. Maar begrijp me niet verkeerd. Ik wil het niet laten klinken alsof het allemaal koek en ei was. Ik herinner me dat ik eenzaam was. Hoe verlangde ik naar een volwassene die me eens zou vastpakken. Iemand die oprecht om me zou geven. Ik ging elk jaar naar een andere school. Ik droomde ervan om naar de militaire school te gaan, maar toen ik veertien was [in 1981], werd ik samen met andere 3HO-kinderen naar een kostschool in India gestuurd.

Kort nadat ze waren aangekomen in Mussoorie, aan de voet van de Himalaya in de regio Uttarakhand, waar de school was, keerden de twee Amerikaanse volwassenen die de kinderen hadden begeleid van de VS naar India terug naar huis.

Ik zag hen vertrekken en ik weet nog goed dat ik dacht: *Daar gaat mijn enige band met de VS. Ik weet niet hoe ik naar de VS moet bellen. Ik weet niet hoe ik een brief naar de VS moet schrijven. Ik weet niets. Dit is mijn enige verbinding met de VS die net is weggegaan.* Dat was een vreemd gevoel. Wow, dat was zo van, *OK, ik ben nu echt alleen. Ik sta er echt alleen voor. ...*

Al bij al was India het meest stabiele deel van mijn jeugd. Ik waardeerde dat aspect van India. Ik wist tenminste waar ik volgend jaar naar school zou gaan en ik zou geen nieuwe vrienden hoeven te maken.

Siri bleef de volgende vijf jaar in India. Een paar dagen nadat hij terug was in de VS, lunchte hij samen met zeven medestudenten op een bijeenkomst van de gemeenschap. Yogi Bhanjan kwam bij hen aan tafel zitten.

"Jullie gaan allemaal naar de universiteit", zei hij. "Niemand van jullie hoeft ervoor te betalen. Ik betaal voor iedereen."

Later, toen de jongens informeerden hoe ze aan het geld zouden komen, kregen ze te horen: "Dat bedoelde hij niet. Het was maar een grapje."

Siri ging werken voor Akal Security en deed vaak dienst als persoonlijke lijfwacht voor de meester.

Ik was bereid mijn leven voor hem te geven omdat hij iets groots diende. En ik diende hem om dat te doen. Ik bedreigde mensen voor hem. Ik hoorde hem tegen iemand zeggen: "Je wordt een prostituee." Tegen een vriend van me, zei hij: "Als je bij de poort van Sint-Pieter komt, zal ik er zijn. Ik zal ervoor zorgen dat je er niet in komt." Mijn vriend worstelde daar jarenlang mee. Rationeel wist hij dat het *bull-shit* was, maar in zijn achterhoofd was hij bang dat het toch waar zou zijn. Ik zag de Siri Singh Sahib dat soort dingen doen. En ik had niet moeten toekijken. Maar ik was 22, weet je.

In een bepaalde periode was Siri's baas bij Akal Security een jonge vrouw. Hij vond haar incompetent, arrogant en een pestkop. Maar ze werd beschermd door Yogi Bhajan. Regelmatig werden Siri en zijn teamgenoten naar de ranch geroepen en schreeuwde Yogi Bhajan op hen omwille van hun gedrag tegenover haar. Op een dag moesten ze opnieuw bij hem komen.

Ik had een principe waar ik nooit vanaf week: "Ik buig voor geen mens. Ik buig alleen voor de *Guru*." [Met *Guru* bedoelt Siri het heilige boek van de Sikhs, de *Guru Granth Sahib*.] En dus, raakte ik Yogi Bhajans voeten nooit aan zoals de meeste mensen dat deden. Die dag zei hij dat ik naar hem toe moest komen. Waarschijnlijk zei mijn lichaamstaal honderd procent duidelijk: "Het kan me niet schelen. Kunnen we gewoon uitgescholden worden, zodat we hier weg kunnen?" Hij vroeg me om zijn voeten te masseren. Ik dacht, *OK, ik geef geen massages, ik ben er vreselijk in, maar ik zal het doen*.

"Wat ben je aan het doen?" riep hij.

"Uw voeten masseren."

"Kom hier."

Hij stond op van zijn stoel. We liepen naar de achterkant van de ranch richting zijn slaapkamer. Hij deed de deur open. Ik liep als eerste naar binnen. Hij mepte me zo verdomd hard langs achter tegen nek en sloeg toen tegen mijn hoofd. Ik zag sterretjes. Ik viel op de vloer en hij schopte me voor rot terwijl ik op de grond lag. Hij stampte me in een foetushouding. Ik ben niet klein. Ik had mijn kogelvrije vest aan en droeg een pistool.

Hij keek me aan en zei: "Je bent  *fucking*  nutteloos."

Ik schrok. Ik sprong op en zei: "Geef me een minuut om het uit te leggen."

Hij keek op zijn horloge.

Ik zei: "Als u dit bedrijf wilt redden, ontsla dan de baas. En haal er mensen bij die weten wat ze doen. Als u wilt dat de zaken draaien, moeten we dit, dit en dit doen ..."

Hij keek me aan van kop tot teen. Toen zei hij: "Ik laat die  *fucking*  business rondom haar tot de grond toe afbranden voordat ik haar ooit ontsla. Al wat jij moet doen is ervoor te zorgen dat ze er goed uitziet." Hij liep naar buiten. Hij was niet geïnteresseerd in het verbeteren van dat bedrijf. Als je genoeg van dat soort dingen meemaakt, besef je dat je werkt om dingen te verbeteren, maar dat het systeem niet ontworpen is om de plek beter te maken. Het gekke is dat dit voorval me niet eens pijn deed. Het was de moeite waard dat hij me zo hard sloeg, want ik kreeg een moment om te zeggen wat ik wilde zeggen, dat ik het van me af kon zetten. Als dat nodig was om hem zover te krijgen om even naar me te luisteren ... Ik voelde me zoveel beter omdat ik me gewoon eerlijk had mogen uitspreken.

In 1992, toen Siri vijftintwintig was, besloot hij eindelijk zijn oude droom waar te maken. Hij begon voorbereidingen te treffen om naar de militaire school te gaan.

Maar Yogi Bhanan riep me bij zich en zei: "De kinderen verhuizen naar Amritsar [in India, waar 3HO een nieuwe school aan het bouwen was]. Ik heb iemand nodig om daarheen te gaan en voor de kinderen te zorgen. Jij kent India. Jij kent het programma. Jij kent deze kinderen. Jij kan dit doen."

Natuurlijk beloofde hij me veel dingen die hij nooit waarmaakte. Maar hij kende me. Als ik eenmaal daar was, zou het gaan om de zorg voor de kinderen. Het ging niet om mij. Ik zou het laten werken omdat ik om deze kinderen gaf. Dus ging ik ernaar toe en het was afschuwelijk. We hadden honderd kinderen die in een huis woonden, vijftig jongens beneden en ongeveer vijftig meisjes boven. Ik had drie badkamers voor vijftig jongens. Ze kwamen net van een andere behoorlijk waardeloze school in een behoorlijk waardeloze situatie. Het academisch niveau van de school waar ze naartoe gingen, was een grap. De leefomstandigheden waren ondermaats, zoveel is zeker. ...

Ik had niet genoeg eten voor de kinderen. Zelfs de kleintjes moesten hun eigen kleren wassen, want ik had geen geld voor de was-dienst. En ondertussen belde de Siri Singh Sahib me regelmatig om politieke klussen en andere dingen voor hem te regelen [in India].

Ik zei: "Meneer, ik heb dit en dit nodig om de school te runnen en de zaken te doen die u mij vraagt."

"Ja, ik zal ervoor zorgen."

Hij hield nooit woord. Dan belde hij me weer: "Heb je gedaan wat ik je vroeg te doen?"

"Nee, want u moest me dit en dat geven."

Hij had altijd excuses, elke keer. Het begon me langzaam te dagen: Als mijn woord ijzersterk moet zijn, is jouw woord dan niet nog belangrijker? Als je de voordelen van leiderschap aanvaardt, krijg je daarbij dan niet de verantwoordelijkheid en moet je niet aan een hogere standaard voldoen? Zo werkt het toch? Als je enig eergevoel hebt, hoort het zo te werken. Het resultaat was, dat ik meer en meer gedesillusioneerd geraakte. Ik zei: "Kijk, ik heb een halve dollar per dag per kind nodig om ze te voeden. Waarom heb ik niet genoeg eten voor de kinderen?" Ik begon hem rechtstreeks uit te dagen, altijd beleefd maar kordaat. ...

De zaken waren echt chaotisch en ontregeld op leiderschapsniveau. Het was een puinhoop in Amerika en in India. We ontdekten fraude in de bouw van de school. Het kon niemand iets schelen. Er was sprake van verduistering van fondsen. Mensen zeiden tegen me: "We weten wat de kinderen betalen." Maar het geld was er niet. We wisten niet waar het was. Dus zei ik: "Ik hoop dat jullie het kunnen achterhalen. Ik moet teruggaan en voor die kinderen zorgen." Ik had niet de bandbreedte om dat allemaal aan te pakken.

Na twee jaar keerde Siri terug naar de VS. Hij was vastbesloten om zijn eigen ding te doen en werd paramedicus. Hij werkte een paar jaar voor eigen rekening. Toen de gezondheid van Yogi Bhajan begon te verslechteren, riepen de verpleegsters Siri regelmatig naar de ranch om de meester zijn injecties te geven.

Hij was zo'n baby met naalden. Hij was doodsbang voor naalden. Ik zei: "Je bent een grote sterke man. Kom, geef me je hand." En boem! Ik gaf er geen zier om. Kun je niet tegen een naald?

*Harden the fuck up zoon (lacht).*

"Weet je, al die kaassticks, pizza en al die *shit* hebben je hier gebracht."

Weet je wat hij vroeger deed in de bioscoop? Hoe hij zijn popcorn nam?

GURUNISCHAN. Ja, met M&M's onderaan en popcorn bovenop.

SIRI. Niet alleen M&M's. Een laag popcorn, een portie nacho's, een hele doos M&M's en popcorn erbovenop zodat de *staff* het niet zou zien. Hij at verschrikkelijk! Dat deed hem de das om.

In die tijd zijn er echt dingen veranderd tussen ons. Ik zat achter in de auto toen hij kilometers en kilometers naar het ziekenhuis in Albuquerque werd gereden. Hij kreeg hartaanvallen en miste tenen door diabetes. Hij had één nier, had constant pijn en was gedrogeerd tot en met. Zijn leven was ellendig. Meelevend zei ik: "Ik vergeef je. Schiet op en ga dood. Je hebt geen kwaliteit van leven meer. Waaraan hou je vast?" Het voelde goed dat ik uiteindelijk voor hem kon zorgen. Voor alle *shit* die hij aanrichtte bij mensen die ik ken en bij mij. Voor alles wat ik hem had zien doen, zei ik: "Ik ga iets groots doen en een groot hart hebben. Ik ga voor je zorgen. Ik ga je zien sterven." We waren op een punt gekomen dat onze gesprekken zo openhartig waren.

De *staff* vroeg Siri steeds vaker om Yogi Bhajan te bezoeken. "We vragen het aan jou omdat je niets van hem wilt", zeiden ze. "Je bent geen aanslag op zijn energie. Je bent een afleiding, een paar minuten entertainment voor hem. Hij vindt het leuk om je te zien." Siri kwam dus af en toe langs. Op een dag riepen ze hem binnen om een injectie te geven. Terwijl iedereen in de kamer de gewoonte had aangenomen om te fluisteren, sprak Siri op normale toon om hem te begroeten.

"Hoe gaat het met u, meneer?" Ik boog me voorover om te luisteren naar wat hij te zeggen had.

"Goed genoeg om je een trap onder je kont te geven."

"Oh, wow." Ik stond op en lachte. "Ongetwijfeld, meneer. Geen twijfel mogelijk. OK, waarvoor zijn we hier vandaag?"

Dat was mijn afscheid. Ik voelde me heel goed over waar we waren.

Twee dagen later stierf Yogi Bhajan. Siri had met zijn baas bij de ambulance afgesproken dat hij het dode lichaam van Yogi Bhajan naar het uitvaartcentrum in Santa Fe mocht brengen. Het was 's nachts. Ze moesten naar een donker steegje achter het uitvaartcentrum, waar een inloopkoeler stond. Met zijn blote handen plaatste Siri het lichaam van de meester op een plank in de stalen koelkast.

"Het zag eruit alsof het een industriële keuken was, maar in plaats daarvan werden er lichamen in opgeslagen."

Hij deed de deur dicht en stond in het steegje naar de inloopdeur van de koeler te kijken en zei: "Dat is nogal een einde, maat. Waar is al je kracht, waar zijn je juwelen, auto's en mensen? Ze zijn allemaal *fucking* weg." En daarmee was de kous af. Siri ging niet naar de begrafenis. Hij vergaf Yogi Bhajan.

Siri eindigt zijn drieënhalve uur durende interview met de volgende woorden:

Er is duidelijk een enorme breuk in onze gemeenschap op dit moment. Simpel gezegd: er zijn *deniers* (vert: ontkenners) en er zijn *believers* (vert: mensen die de verhalen geloven). Ik weet niet waarom we niet allemaal met elkaar kunnen opschieten. Waarom kan iemand die dit alles ontkent niet zeggen: "Ik kan er niet tegen. Hij is nog steeds mijn spirituele leraar die me aan de voeten van de *Guru* bracht. Yoga en meditatie werken voor mij, en daar laat ik het bij. Ik ga je geen leugenaar noemen."

En van de mensen die het allemaal geloven, verwacht ik mededogen en ik hoor hen graag zeggen: "Hij heeft deze dingen gedaan. Hij is niet langer mijn leraar. Ik kan me niet meer met hem inlaten. Maar jij mag je eigen ervaring hebben. Noem me alleen geen leugenaar."

Omdat dezelfde persoon door verschillende mensen anders kan worden ervaren. Ik heb daar geen probleem mee. Omdat we mensen zijn. En we zijn ingewikkeld.<sup>30</sup>

## NOTITIES

---

<sup>1</sup> Gina Piccalo, "A Yogi's Requiem", *Los Angeles Times*, 23 oktober 2004.

<sup>2</sup> Er zijn meerdere voorbeelden van sekten en gevallen van misbruik of wanpraktijken gekend waarbij oosterse spirituele meesters betrokken waren die in de late jaren 1960 en vroege jaren 1970 in het Westen aankwamen. Bhagwan Shree Rajneesh, die zichzelf later Osho noemde, moest in 1985 de VS ontvluchten en naar India reizen om te ontsnappen aan een rechtszaak in verband met immigratiefraude. Yogameesters die hun studenten seksueel misbruikten, zijn Pattabhi Jois van Ashtanga Yoga, Vishnudevananda van Sivananda Yoga, Bikram Choudhury en Greg Gumucio van Bikram Yoga en Manouso Manos van Iyengar Yoga. Hoewel veel incidenten dateren van tientallen jaren geleden, is het pas sinds de golf van de #MeToo activistische beweging in 2017 dat overlevenden in de yogawereld hun verhalen massaal zijn beginnen delen.

<sup>3</sup> Times, "Religion: Yogi Bhajan's Synthetic Sikhism", 5 september 1977.

<sup>4</sup> Een 'Assistant District Attorney' (ADA) is een wetshandhavingsambtenaar die de deelstaatregering namens de officier van justitie vertegenwoordigt bij het onderzoeken en vervolgen van personen die ervan worden verdacht een misdrijf te hebben gepleegd.

<sup>5</sup> Guru Bir Singh en Gur Siri Kaur, interview met GuruNischan, *Uncomfortable Conversations Podcast: The Untold Stories of the 3HO Kundalini Yoga Community*, Ep. 1, 22 november 2020.

<sup>6</sup> Piccalo, "A Yogi's Requiem."

<sup>7</sup> US Congress, "United States Statutes at Large 2005", Vol. 119, Part 3, Concurrent Resolutions, 3631. Een link naar de gedigitaliseerde versie van Google is te vinden op <https://www.abuse-in-kundalini-yoga.com/media>.

<sup>8</sup> Gurumustuk Singh, "Yogi Bhajan Memorial Highway", 29 april 2006, <https://www.mrsikhnet.com/2006/04/29/yogi-bhajan-memorial-highway>; Roswell Daily Record, "Memorial highway in northern New Mexico should be renamed", 2 juli 2022, <https://www.rdrnews.com/memorial-highway-in-northern-new-mexico-should-be-renamed>.

<sup>9</sup> Een 'corporation sole' (vert: eenmanszaak) is een rechtspersoon die bestaat uit één enkel kantoor met rechtspersoonlijkheid, bezet door één natuurlijke persoon.

<sup>10</sup> Informatie van <https://www.espanolaashram.com/pages/history-ashram/>.

<sup>11</sup> Sinds 2008 publiceren de RishiKnots-website en -blog getuigenissen en verhalen van kinderen die geboren en getogen zijn in de gemeenschap: [rishiknots.com](http://rishiknots.com) en <https://www.instagram.com/rishiknots/>. Sinds 2001, de Wacko World of Yogi Bhajan, oude site: <https://forums.delphiforums.com/kamallarose/start>; Nieuwe site: [wackoworldofyogibhajan.com](http://wackoworldofyogibhajan.com). Het Gurmukh Yoga Forum onder leiding van Gursant Singh is sinds 2009 actief: <http://gurmukhyoga.com/forum/>.

<sup>12</sup> An Olive Branch Associates, LLC, "Report on an Investigation into Allegations of Sexual and Related Misconduct by Yogi Bhajan", 10 augustus 2020. Beschikbaar op <https://epsweb.org/an-olive-branch-report/>.

<sup>13</sup> Alexandra Stein, "Report on Themes and Impacts of 3HO Childhoods. Prepared for the Independent Healing & Reparations Program," oktober 2022, naar buiten gebracht in januari 2023. Beschikbaar op: [https://www.alexandrastein.com/uploads/2/8/0/1/28010027/childhoods\\_in\\_3ho.pdf](https://www.alexandrastein.com/uploads/2/8/0/1/28010027/childhoods_in_3ho.pdf).

<sup>14</sup> De website [compassionatereconciliation.com](http://compassionatereconciliation.com) informeert lezers over het project van genezing, herstel en transformatie voor de 3HO, Kundalini Yoga en Sikh Dharma gemeenschap.

- 
- <sup>15</sup> EPS, The SSSC Office of Ethics and Professional Standards, "Acknowledgement, Apology, and Reparations Program Announcement", <https://epsweb.org/reparations>.
- <sup>16</sup> Harvard Divinity School, Program for the Evolution of Spirituality, Spring Conference "Uses and Abuses of Power in Alternative Spiritualities", 26-29 april 2023, Cambridge, Massachusetts, <https://hds.harvard.edu/faculty-research/programs-and-centers/program-evolution-spirituality/uses-abuses-power-alternative-spiritualities-conference-spring-2023>.
- <sup>17</sup> Nirinjan Kaur Khalsa-Baker, "The Painful Process of Awakening: Harm and Healing in the Healthy Happy Holy Kundalini Yoga Community", *Sacred Matters Magazine* (n.d.), <https://sacredmattersmagazine.com/the-painful-process-of-awakening-harm-and-healing-in-the-healthy-happy-holy-kundalini-yoga-community/>.
- <sup>18</sup> Second Generation Advocates, 11 juni 2023, <https://www.change.org/p/communities-supporting-the-healing-of-3ho-kundalini-yoga-sikh-dharma-abuse-survivors>.
- <sup>19</sup> Yogi Bhajan Kundalini Abuse Facebook-pagina, 17 juni 2023, <https://www.facebook.com/yogi.bhajan.abuses>
- <sup>20</sup> Gothe, Neha P. et al, "Yoga Effects on Brain Health: A Systematic Review of the Current Literature", 26 december 2019, <https://content.iospress.com/articles/brain-plasticity/bpl190084>.
- <sup>21</sup> Carol Merchasin, 'The Bad Buddhist Podcast', 25 maart 2022, <https://shambhala.report/news/sexual-abuse-in-buddhism-an-interview-with-carol-merchasin>.
- <sup>22</sup> De analyse van de 3HO Kundalini Yoga sekte volgens het BITE model is te vinden op <https://freedomofmind.com/blog/>; en op <https://abuse-in-kundalini-yoga.com/bite-model-analysis>.
- <sup>23</sup> Stein, "Report on Themes and Impacts on 3HO Childhoods", 23.
- <sup>24</sup> Steven Hassan, *Combating Cult Mind Control* (Newton, MA: Freedom of Mind Press, 2018), hoofdstuk 3, "The Threat. Mind Control Today," 82.
- <sup>25</sup> Alexandra Stein, *Terror, Love, and Brainwashing: Attachment in Cults and Totalitarian Systems* (Routledge, 2021), 2.
- <sup>26</sup> Jajna Lalich, *Bounded Choice: True Believers and Charismatic Cults* (University of California Press, 2004), 14–15.
- <sup>27</sup> Interviews gehost door:
- Mina Bahadori, van juli 2020 tot november 2020, Instagram-accountserie "Discussing Abuses in the Kundalini Yoga Community", 31 interviews in totaal, <https://www.instagram.com/minamorphosis/>.
  - GuruNischan, vanaf november 2020, *Uncomfortable Conversations Podcast* en YouTube-kanaal, meer dan 50 afleveringen, <https://www.gurunischan.com>.
  - Rachel Bernstein's *Indoctrination-podcast*, over sekte gerelateerde zaken in verschillende organisaties, 3HO-sessies op 11 november 2020, 20 december 2020 en 11 mei 2022, <https://www.facebook.com/indoctrinationpodcast/>.
  - *Generation Cult* podcast interviews met mensen geboren en/of getogen in sektes, 3HO interview op 16 september 2019, <https://generationcult.libsyn.com/ep-1-no-horses-in-india>.
- <sup>28</sup> Doris Jakobsh, "3HO/Sikh Dharma of the Western Hemisphere: The 'Forgotten' New Religious Movement?" *Religion Compass* 2 (2008): 10.1111/j.1749-8171.2008.00068.x.
- <sup>29</sup> Guru Bir Singh en Gur Siri Kaur, interview met GuruNischan, *Uncomfortable Conversations Podcast*, Afl. 1, 20 november 2020.
- <sup>30</sup> Siri Nirongkar, interview met GuruNischan, *Uncomfortable Conversations Podcast*, Afl. 11, 30 december 2020.