

BAJO LA ESTERILLA DE YOGA

Bajo la Colchoneta de yoga



La oscura historia del Kundalini Yoga de Yogi Bhajan

Escrito por Els Coenen

con extractos de GuruNischan

Podcast de conversaciones incómodas

Extracción de los primeros 2 capítulos Bajo la colchoneta de yoga para preparar la traducción al español.

Copyright © 2023 por Els Coenen y GuruNischan

Todos los derechos reservados. Excepto según lo permitido por la Ley de Derechos de Autor de los Estados Unidos de 1976, ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, o almacenada en una base de datos o sistema de recuperación, electrónicamente o de otra manera, o mediante el uso de una tecnología o sistema de recuperación ahora conocido o por inventar, sin el permiso previo por escrito del autor y editor.

Diseñado por Daniel Lagin

Diseño de portada por Andrea Ho

Imagen de portada por Hendrika De Hantsetters

Primera Edición

Póngase en contacto con el autor en els@undertheyogamat.com

www.undertheyogamat.com

También disponible en

Impresión en tapa blanda: ISBN: 978-94-6475-213-7

Formato digital IBSN 978-94-6475-214-4

En honor a Kirantana († 26 de julio de 2022).

Este libro está dedicado a Kirn Jot y a todas las víctimas de violación por parte de Yogi Bhajan.

Las ganancias de este libro se destinan a iniciativas sin fines de lucro que apoyan la recuperación de la violencia sexual, el abandono infantil y el abuso institucional.

PREFACIO.....	7
INTRODUCCIÓN	13
HISTORIAS HORRIPILANTES SALEN A LA LUZ.....	19
2020—LA CAÍDA DE LAS MÁSCARAS	19
PROPÓSITO DE ESTE LIBRO.....	23
ACERCA DE LAS SECTAS.....	25
PREPARANDO EL ESCENARIO	27
YOGI BHAJAN Y SU YOGA	36
UN REFUGIADO EN SU PROPIA TIERRA	36
LA CONQUISTA DE OCCIDENTE	37
ORIGEN DEL YOGA DE BHAJAN	46
EL APOGEO DEL GURU	53
NECESITAS UN GURÚ.....	53
EL ZEITGEIST DE LOS AÑOS 1960 Y 1970	54
MÚSICA PARA CONECTAR.....	55
FUIMOS SINCEROS	58
BUSCA UN GURÚ.....	59
LA VIDA EN LA COMUNIDAD DE BHAJAN.....	65
EN LA JAULA	65
AMOR Y TERROR EN LOS ASHRAMS	72
INTRIGA Y CALUMNIAS	76
ÉRAMOS DIFERENTES	86
NIÑOS EN 3HO.....	89
AISLAR PARA DOMINAR.....	89
YOGI BHAJAN EN TERAPIA A DISTANCIA	92
RECUERDOS DE LA INFANCIA	99
INTERNADOS EN INDIA.....	105
RECUERDOS DE LA INDIA.....	105
POR DEBAJO DE LA MEDIA	113
UN INFIERNO VIVIENTE.....	117
NO HAY MÉTODO PARA LA LOCURA	121
UN CONOCIDO PEDÓFILO ENVIADO A LA INDIA.....	124
LOS NIÑOS ESTÁN INVITADOS A HABLAR.....	125

ERA UN LUGAR BRUTAL, BRUTAL	126
ABUSO SEXUAL	129
CUANDO TENÍA CUATRO AÑOS	129
PREPARÁNDOSE PARA ÉL.....	130
BAILA CON EL GOBERNADOR	136
LAS DEMANDAS.....	147
YOGI BHAJAN SOBRE LA VIOLACIÓN	161
UNA INVESTIGACIÓN INDEPENDIENTE.....	164
ELLA LLAMÓ SU ATENCIÓN	168
HOMOFOBIA, PODER Y ABUSO EMOCIONAL	172
NINGÚN HOMBRE NACE MARICÓN.....	172
TÚ Y TÚ, CÁDATE.....	177
¿ABORTO? TU PROPIA CULPA.....	178
EL PODER ERA SU JUEGO	181
EXPLOTACIÓN, FRAUDE, DROGAS, ARMAS Y ASESINATO	184
HACER NEGOCIOS EN UNA SECTA	184
DONACIONES GENEROSAS.....	190
FRAUDE—FRAUDE—FRAUDE.....	192
DROGAS Y ARMAS DE TAILANDIA.....	206
COMPÓRTATE O TE MATARÉ	207
CADÁVER EN UN BAÚL.....	208
BAJO EL DISFRAZ DE LA CURACIÓN.....	209
ISLA SAT NAM RASAYAN	209
PERDÓNAME.....	210
LA OBSESIÓN DE GURU DEV SINGH	217
FIN	223
RECONOCIMIENTO	226

Prefacio

por GuruNischan

Soy uno de los miles de niños nacidos y criados en la comunidad de Kundalini Yoga 3HO (Organización Saludable, Feliz y Santa). Yogi Bhajan, el líder espiritual de mis padres, era venerado como omnisciente, un abuelo para muchos, un santo vivo para algunos, un maestro de Kundalini Yoga y un líder espiritual de los Sikhs en el hemisferio occidental. Me refiero a él como YB.

Bajo su influencia, mis padres, como muchos de sus seguidores, se convirtieron en sijs occidentales, lo que resultó en nuestros nombres sonaran extranjeros. Nosotros, los hijos de 3HO, fuimos preparados para ser perfectos yogui-guerreros, almas divinas. Nacimos para garantizar la supervivencia de la humanidad acompañándola en su ingreso a la Era de Acuario con nuestro estilo de vida 3HO y la tecnología Kundalini Yoga. Ser un niño en esta comunidad nos exigía estar a la altura de la imagen de las almas brillantes y evolucionadas en las que YB prometió que nos convertiríamos. La vida de nuestros padres y el futuro del planeta dependían de ello.

En 1978, al año de mi nacimiento, mi madre abandonó la comunidad después de la infidelidad desenfundada de mi padre, quien explotó a sus jóvenes y bonitas estudiantes de yoga, comportamiento tolerado por el propio YB. Antes de su abrupta partida, aconsejada por YB fue enviada a otros ashrams (casas comunitarias) para "servir" y aprender cómo convertirse en una "mejor esposa". Esto incluyó tiempo al servicio de Bibiji, la esposa de YB, ahora viuda y heredera de su imperio.

Después que mi madre se fue, llevándonos a mi hermano y a mí con ella, se enfrentó a la calumnia de la comunidad, la vergüenza y las feroces disputas por nuestra custodia. Mi hermano y yo finalmente terminamos viviendo con mi padre en la comunidad. Cuando visitábamos, nuestra madre siempre nos hablaba de saber quiénes éramos fuera de "la comunidad". Ella nos animó a expresarnos, experimentar, usar nuestro cabello suelto y probar la carne si lo queríamos. Era confuso, por decir lo menos, y a menudo éramos tironeados entre dos mundos, buscando al mismo tiempo libertad y estabilidad.

Mi madre actuaba el rol de loca, errática y emocional, mientras que mi padre utilizaba muchos juegos manipuladores respaldados por YB y su liderazgo. Su casa fue invadida tres veces en dos años, y su auto fue dañado más a menudo de lo que parecía "normal" a lo largo de mi infancia. A menudo, los miembros de la comunidad la ignoraban cuando llegaba a recogernos para nuestras visitas mensuales, como si mirarla pudiera causarles desgracia.

Sin embargo, tengo que decir que amaba a mi comunidad y a las personas que formaban mi familia extendida en todo el mundo. Pensé que era impresionante, y siempre he tenido mi

crianza en alta estima. A los quince años, pensaba que había reconciliado la hipocresía y los patrones de abuso que sabía que prevalecían con lo que pensaba que eran los buenos hábitos de salud y la conciencia espiritual que también parecían legítimos y verdaderos. Después de todo, ¿no había hipocresía en los gobiernos y en todas las religiones?

Mi identidad se consolidó como "un otro cultural". Tenía un orgullo profundamente arraigado en haber nacido diferente, una Sikh occidental (una buscadora de la Verdad) con una conciencia elevada destinada a cambiar el mundo. Era una viajera del mundo, franca y orgullosa de ser única. Aunque ya no estaba "en" 3HO, esta "particularidad" impulsó mi sentido del yo aún a lo largo de mis veinte y treinta años.

. . .

Después que el libro *Premka: Pájaro Blanco en una Jaula Dorada: mi vida con Yogi Bhajan* fuera lanzado a principios de 2020, las historias de abuso comenzaron a inundar las redes sociales y las sesiones privadas de Zoom. Mientras adultos colegas de la segunda generación compartían el impacto de haber sido enviados a escuelas en la India: desapego, acoso, abandono, hambre, desconfianza y otras barreras emocionales y de abuso sexual, recibí un baño de abrumadora familiaridad, a pesar de nunca haber asistido a las escuelas en la India.

Comencé a entender que mi "resiliencia" y mi "fuerza" eran en realidad patrones traumáticos que escondían mis sentimientos respecto de cualquier cosa: alegría, felicidad, lujuria, amor, ira, hambre y toda la gama de expresiones normales para un ser humano normal. Mi mente me había convencido que la sensación de privación era iluminación, santidad y amor. En realidad, era negligencia, vacío y soledad. Era "disociación". Era la imitación de los adultos modelando cómo renunciar a su poder mientras anulaban continuamente sus necesidades, todo integrado al estilo de vida en sí.

De una manera misteriosa y onírica, recordé a la KartaPurkh de 1980: una princesa para mi deslumbramiento infantil porque era la única que llevaba tacos altos. Vengo a descubrir ahora que esta joven fue ingresada cuando era niña y preparada por su hermana mayor para ser horrible y abusivamente violada por YB, obligada a usar tacones altos como una táctica de control y manipulación. Cuando ella denunció públicamente en 1985, yo tenía siete años entonces, fue ignorada y calumniada. Todo esto ha estado en el registro público durante décadas. Sin embargo, yo había sido entrenada para no verlo. Incluso hasta el día de hoy, los miembros actuales de 3HO compartirán la anécdota de YB, enseñando que "la hizo usar tacos altos para su columna vertebral y para corregir el karma de su vida pasada".

Esto me ayudó a darme cuenta que los recuerdos comprimidos en mi cuerpo eran el propio ethos del abuso que ocurría a diario a nuestro alrededor. Este es el terror interno que me

impulsaba hacia el servicio obligatorio y la disciplina rigurosa. Este es el horror que he mantenido en mi cuerpo como tensión y ansiedad por los logros.

Me apabullaron todas y cada una de las historias compartidas, ya que me recordaron algo que hacía mucho tiempo había escondido por mera supervivencia. Fue como hacer girar un cubo de Rubik en mi psique. Me quedé atónita al ser testigo en 2020 de la culpabilización de las víctimas, la negación, los videos de propaganda y la retórica escrita por parte de los miembros de 3HO. Fue, literalmente, la narrativa de la calumnia ejercida por YB en 1985, ampliamente desplegada ante todos para que pudieramos verla.

Aprecié el grupo privado de Facebook Beyond the Cage, que creó una ambiente de apoyo y habló en voz alta sobre verdades incómodas entre los sobrevivientes, abarcando varias décadas. Y luego, cuando Krishna Kaur, una maestra de las más veteranas en Los Ángeles, no realizó declaraciones sobre el abuso que estaba saliendo a la luz, la llamé. Le recordé que el silencio no es neutral. El silencio es abuso.

Ella era mi "querida tía", mi único salvavidas en 3HO como adulta. Ella había estado presente desde mi nacimiento, al tanto de lo que mi madre había tenido que enfrentar antes de irse. Como una de las primeras líderes en la comunidad de YB, ella había sido el principal canal de comunicación para mi padre como jefe del Ashram de Phoenix. Tomé el Nivel Uno de Formación de Maestros con ella cuando estaba pasando por tiempos realmente oscuros a mediados de mis treinta. Ella nunca me había juzgado por cortarme el cabello ni tomar decisiones no alineadas con las normas de la comunidad. Entonces, cuando finalmente emitió una declaración, me enojé porque sentí que era deficiente y minimizaba a los innumerables niños, mujeres y hombres que realmente habían sido lastimados.

Me quedé perpleja. ¿Cómo puedo amar a alguien y al mismo tiempo estar enojado con ella? En ese momento, me di cuenta que mi ira era mía, y estaba bien. Ya no tenía que fingir que mi ira no existía. Ya no tenía que reprimirla o interiorizarla. Puedo estar enojada. Puedo decirlo en voz alta, y no tengo que dirigirlo hacia ella, alguien más o hacia mí misma. Puedo usarlo como combustible para crear y decir lo que es verdadero para mí.

Dicha comprensión dio origen a: *Podcast de conversaciones incómodas: Las historias no contadas sobre la Comunidad 3HO Kundalini*. Simplemente quería que estas historias pasaran de espacios secretos y privados a una plataforma pública, un lugar donde se pudiera acceder a la parte oscura de nuestra historia y escucharla cuando alguien estuviera listo. Los grilletes de mi reverencia obligatoria por "Las Enseñanzas" cayeron, y me di cuenta, *No hay nada que deba reverenciar*.

Desde mi punto de vista, hemos hablado sobre los aspectos sorprendentes del estilo de vida de 3HO el tiempo suficiente. Nos hemos sentido elevados y mancomunados en todo el mundo. Cantamos y bebimos té yogui juntos. Ahora estamos en una etapa *en la que también debemos*

hablar sobre el abuso depredador en la comunidad 3HO en todo el mundo. Es hora de hablar sobre las partes no tan sorprendentes, no lavándolas o endulzándolas, sino enfrentando las realidades de dañinas que han ocurrido. Lo hacemos iluminando la oscura historia de frente, hablándole claramente y soportando el dolor, la incomodidad, el resentimiento, el disgusto y la rabia. Aprendemos a sostener nuestras conflictivas realidades internas y comenzamos a examinar cómo podemos haber participado en la propagación de narrativas falsas y haberlas presentado como verdad. No podemos sanar lo que no reconozcamos.

. . .

Este libro se apoya en la enorme tarea de iluminar estas características de secta que acechan bajo la superficie de la comunidad de Kundalini Yoga en todo el mundo. Trae una miríada de voces colectivas, revelando historias entrelazadas para diseñar los patrones históricos y actuales que se esconden a plena vista. Este libro no es simplemente "contar una historia personal o dos". Cuenta muchas historias durante muchas décadas en una red compleja. Historias que han tejido su propia urdimbre de descubrimiento, revelando los patrones esenciales de abuso y cuentos criminales de la oscura historia no contada de esta comunidad 3HO saludable, feliz y santa.

Els Coenen nos trae una compilación bien refinada de numerosas fuentes de publicación sobre esta organización que abarca cinco décadas. Su ingeniosa elaboración conjunta de hechos y la destilación de patrones de varias entrevistas ofrece una visión deslumbrante y precisa de la realidad vivida y la vida cotidiana personal de aquellos que han sido y siguen siendo afectados por ella.

Este libro revela lo que siempre ha estado ahí, pero nunca antes se había resaltado tan claramente. Es el enredo de amor y abuso entremezclados, normalizados y disfrazados de comunidad, compasión, excelencia y conciencia. A los estudiantes de Kundalini Yoga enseñado por Yogi Bhajan se les dice que este es el Yoga de la Conciencia. Pero aquellos que lo practicaron durante décadas estaban ciegos a lo que sucedía con sus hijos, hermanas, hermanos, cónyuges, colegas y vecinos.

Este libro revela las valientes voces de los niños de la segunda generación nacidos o criados en este estilo de vida y numerosos sobrevivientes de violencia sexual, física, emocional, psicológica, financiera y espiritual infligidas por YB y sus "líderes" comunitarios durante varias décadas. Es una compilación de la avalancha de historias publicadas en audio, video e impresas desde 2020, así como muchas décadas antes de eso, desde el comienzo de 3HO en 1969. Es un esfuerzo diligente para dar sentido a un pasado muy oscuro y secreto que se ha estado escondiendo a plena vista.

No es nada fácil hablar en voz alta sobre el abuso, ya que hemos sido entrenados en el estilo de vida de YB para menospreciar y guardar silencio. Puede ser re traumatizante contar tu historia o escuchar la historia sobre daño de alguien. Puede ser reductivo leer tu vida resumida en un artículo bien investigado, un libro o un documental que muestre secretos que se han mantenido confinados entre las paredes silenciosas de tu propia experiencia interior.

Con esto en mente, honramos tu coraje para escuchar mientras cada voz revela una pieza faltante del rompecabezas para desenmarañar nuestro enredo colectivo. Reconocemos que el *blog Rishi*

Knots es una de las únicas voces de los niños de esta comunidad que han sido implacables al hablar en voz alta sobre la secta y el abuso infantil en 3HO perpetrado desde la década de 1990. Sus ingentes esfuerzos son reconocidos como una base fundamental para que esta publicación sea posible. Un agradecimiento especial a los cruzados detrás del sitio web Wacko World of Yogi Bhajan. Su feroz búsqueda para exponer la verdad ha sido una fuente de respiro y recuperación para muchas personas, abarcando varias décadas.

Hay muchos otros creadores de contenido, escritores, podcasters, investigadores, creadores de sitios web y organizadores, varios de ellos sobrevivientes, quienes dedicaron miles de horas a recopilar testimonios personales, investigar de diversas fuentes y escuchar durante muchas horas las historias de los sobrevivientes. Su único propósito es traer a la luz la oscura verdad sobre 3HO, y Kundalini Yoga como lo enseñó Yogi Bhajan. Les agradecemos su diligencia y compromiso.

Sin embargo, lo que Els Coenen ha hecho al reunirlo todo en un solo manuscrito es una hazaña invaluable que seguramente creará un efecto dominó en todo el mundo. Es una posición clara y transparente hacia la narración completa de la VERDAD. Sus esfuerzos por amplificar las voces de los sobrevivientes de esta comunidad en una forma coherente, digerible y fácilmente difundida alterarán la vida de muchos de forma radical. Muchos, como yo en un momento dado, estábamos dedicados, entregados y plenamente convencidos de que es completamente posible "seguir las enseñanzas, pero no al maestro".

Lo que están a punto de leer, en parte, es lo que a mí me hizo revisar esa equivocada premisa. Los invitamos a tener su propia experiencia.

Abril 2023

GuruNischan

Escritora, activista de sanación de trauma y consultora en reinención personal y profesional; anfitriona de *Podcast de conversaciones incómodas: Las historias no contadas sobre la Comunidad 3HO Kundalini* y la publicación del podcast *Conversaciones incómodas sobre depredadores en la Comunidad de Negocios y la Cultura*.

GuruNischan.com

@gurunischan

Aquellos que no pueden recordar el pasado están condenados a repetirlo.

George Santayana en 1905

Introducción

Vengan y siéntense sobre tus talones. Permítanme mostrarles lo que vamos a hacer. Mírenme antes de hacerlo. Levantarán los brazos hacia arriba así. Entrelacen los dedos de las manos. Luego, extiendan sus dedos índices, para que se toquen entre sí y apunten al cielo. Permitan que la parte superior de los brazos toque suavemente sus oídos. Si no lo hacen, giren los codos uno hacia el otro, y lo lograrán. Mantengan los hombros relajados. No se inclinen hacia adelante y asegúrense que su espalda esté recta, no hueca de esta forma. Incline un poco la pelvis si es necesario. Sonrían. No hay necesidad de estar tensos en esta posición. Sus ojos estarán cerrados y enfocados en el entrecejo.

Usaremos el mantra "Sat Nam". Recuerden que "Sat" significa verdad, y "Nam" significa identidad. Entonces, mientras cantan "Sat Nam", invocan su verdadera identidad, su alma. En "Sat", tiran del punto del ombligo hacia adentro y hacia arriba. Tenga en cuenta que el punto del ombligo es ligeramente más bajo que el punto del vientre y más hacia adentro. En "Nam", relajen el punto del ombligo. Repetiremos ese movimiento a un ritmo constante de unas ocho repeticiones cada diez segundos. La respiración se regulará sola. No necesitan preocuparse por eso. ¿Preguntas? ¿No? Por favor, colóquense en la posición. ¿Están listos? Inhalen... y exhalen ... Hagan que la parte superior de su cuerpo esté liviana. Inhalen... exhalen... Y aquí vamos. Sát Nam. Sát Nam. Sat Nam ...

Cientos de miles de yoguis en todo el mundo reconocerán las instrucciones de Sat Kriya. La palabra sánscrita *Sat* significa verdad, y *Kriya* significa una acción para lograr un resultado específico. Sat Kriya es una práctica fotogénica del legado de Yogi Bhajan que se puede practicar sola o puede ser parte de una serie de yoga junto a otros ejercicios. Se dice que fortalece el sistema sexual y estimula su flujo natural de energía.

Kundalini Yoga como lo enseñó Yogi Bhajan tiene cientos de diferentes series de yoga y meditaciones con nombres prometedores: Kriya para hacerte encantadoramente hermoso, Kriya para desarrollar el poder humano, Kriya para relajarse y liberar el miedo, Kriya para deshacerse del estrés, Kriya para liberar el dolor y refrescarse, y así sucesivamente. Algunos kriyas son relajantes o te preparan para la meditación profunda. Otros son intensos, físicamente

desafiantes y agotadores. Los profesores y practicantes de yoga pueden elegir entre una gran cantidad de material disponible en libros y en Internet. Siempre encontrarán algo que se ajuste a las necesidades del momento. Nunca se vuelve aburrido.

Yogi Bhajan a menudo combinaba posturas clásicas de yoga con ejercicios excéntricos como roncar, caminar como un elefante, masticar como una vaca o fingir que eres un cocodrilo gigante, fuerte y poderoso, deslizándose a lo largo de la orilla de un río.

Típicos de este estilo de yoga son los mantras entrelazados en las series, en versiones rockeras, optimistas, psicodélicas o angelicales, los que ayudan a mantener un ritmo constante durante los movimientos corporales enérgicos y desafiantes. Por ejemplo, te dan fuerza mientras sostienes tus brazos como un halo sobre tu cabeza con las manos cruzadas durante once a treinta y un minutos, o sirven de música de fondo en sesiones de meditación y relajación. Es común que los estudiantes caigan en un trance ligero a través de los ritmos repetitivos de los patrones de respiración o mientras cantan fascinantes mantras. La mayoría de los practicantes disfrutan de estar en un estado de conciencia tan alterado y esperan lograrlo en cada clase de yoga si es posible. Los mantras provienen principalmente de la tradición Sikh ya que Yogi Bhajan nació Sikh y son un importante aporte al encanto de su yoga.

Mientras cientos de miles practican y disfrutan de Kundalini Yoga como lo enseñó Yogi Bhajan, muchas más personas en todo el mundo beben té Yogi. Solo una minoría de ellos sabe que el creador de sus juegos de yoga favoritos y el padre espiritual de la Organización Saludable, Feliz y Santa (3HO) en la que se originó el Té Yogi fue un líder de una secta, depredador sexual, abusador de niños, mortificador de personas LGTBQI y exitoso pero fraudulento hombre de negocios.

En 1968, cuando Yogi Bhajan llegó a los Estados Unidos, se presentó a sí mismo como un maestro de yoga. Unos años más tarde, afirmó ser la principal autoridad religiosa y administrativa para el Dharma Sikh en Occidente. Los líderes sijs y académicos de Punjab cuestionaron la legitimidad de esta posición. Sin embargo, fue en calidad de tal que se reunió con el Papa Pablo VI en 1972 y el Papa Juan Pablo II en 1984. Estos papas probablemente no sabían que estaban tratando con un criminal y un violador.

Hay fotos de Bhajan con el presidente Nixon, el Dalai Lama y varios otros líderes seculares y religiosos. Fue un generoso donante político tanto para los demócratas como para los republicanos. Mantuvo buenas relaciones con el gobernador de California y estableció fuertes lazos con la gobernación de Nuevo México. El ex gobernador Bill Richardson lo consideraba un asesor de confianza y un aliado leal.¹

Mientras que otros líderes de sectas fueron expuestos en las décadas de 1970, 1980 y 1990,² Bhajan permaneció en libertad. Fue un jugador inteligentemente. Sin embargo, ya en 1977, un artículo en *la revista Time* usó la palabra "secta" al revelar problemas dentro de 3HO.³ Sin

embargo, nunca hubo una investigación oficial. En 1986, se presentaron demandas contra Bhajan por abuso sexual y otras fechorías. Sin embargo, todos se resolvieron fuera de los tribunales. A lo largo de los años, sus cómplices fueron encarcelados por delitos graves relacionados con drogas y armas y fraude financiero y comercial. Él nunca fue condenado.

A principios de la década de 1990, el asistente del fiscal de distrito de California (ADA) le dijo a un ex miembro de la comunidad que el FBI estaba a un paso de capturarlo.⁴ Desgraciadamente, no lograron daré el paso. La ADA comparó sus actividades pandilleras con la mafia de Chicago. "En ese momento, Yogi Bhajan huyó de California a Nuevo México", dice el ex miembro, "para no regresar durante muchos años".⁵

Dos semanas después de la muerte de Bhajan en octubre de 2004, *Los Angeles Times* escribió:

Antes de ser Yogi Bhajan, maestro de kundalini, misionero sij, sabio en estilos de vida y asesor político con 300 centros de yoga y 4,000 instructores, más de una docena de corporaciones y \$ 1 mil millones en contratos gubernamentales en servicios de seguridad, era Herbajan Singh Puri, un ex funcionario público que aterrizó en Los Ángeles en los albores del auge de los gurús e inspiró a las masas hippies con su carisma de estrella de cine y su exótico régimen de salud. ...

El legado de Bhajan no fue inmune a la controversia. Mientras que muchos lo ven como un misionero incansable cuyo único objetivo era servir a la humanidad, otros lo consideraron un brillante líder de secta y un estafador magistral que vivió la vida de una estrella de rock explotando a sus seguidores.⁶

A la muerte de Yogi Bhajan, las banderas de los edificios gubernamentales en Nuevo México ondeaban a media asta. Seis meses después, el 6 de abril de 2005, el Congreso de los Estados Unidos acordó honrar a Yogi Bhajan en una resolución de dos páginas que enumeraba sus logros y concluía con las palabras:

... que la Cámara de Representantes resuelva (concurriendo el Senado) que el Congreso

(1) reconoce que las enseñanzas de Yogi Bhajan sobre el sijismo y el yoga, y los negocios formados bajo su inspiración, mejoraron las relaciones personales, políticas, espirituales y profesionales entre los ciudadanos de los Estados Unidos y los ciudadanos de la India;

(2) reconoce la legendaria compasión, sabiduría, bondad y coraje de Yogi Bhajan, y su riqueza de logros en nombre de la comunidad sij;

(3) extiende sus condolencias a Inderjit Kaur, la esposa de Yogi Bhajan, sus tres hijos y cinco nietos, y a las comunidades Sikh y 3HO de toda la nación y el mundo tras la muerte el 6 de

octubre de 2004, de Yogi Bhajan, un individuo que fue un sabio maestro y mentor, un pionero sobresaliente, un campeón de la paz y un ser humano compasivo.⁷

En septiembre de 2005, la Autopista Homenaje a Yogi Bhajan fue inaugurada en Nuevo México.⁸

. . . .

En septiembre de 1968, Harbhajan Singh Puri, de casi cuarenta años, renunció a su trabajo como oficial de aduanas en el aeropuerto de Nueva Delhi y viajó a Toronto, Canadá. Tres meses después, se mudó a Los Ángeles, California. Se autoerigió en Maestro de Kundalini Yoga y se autodenominó Yogi Bhajan. Con su guapa apariencia y carisma, pronto reunió a un pequeño núcleo de seguidores a su alrededor que ayudaron a lanzar un nuevo movimiento espiritual. Bajo su influencia, masas de jóvenes dejaron de consumir drogas y alcohol y se convirtieron en estrictos vegetarianos. Cuando su líder espiritual los introdujo al sijismo, comenzaron a dejarse crecer el cabello y usar turbantes. Determinó que debían vestirse de blanco para expandir sus auras. Cada día, a las tres y media de la mañana, tomaban duchas frías antes de participar en un ritual de dos horas y media, que incluía oración sij, yoga, meditación y canto. A petición de su amado maestro, se casaron con completos extraños en matrimonios arreglados por Bhajan y se mudaron a ciudades lejanas en otros estados y países para establecer centros espirituales. Estas casas comunitarias, llamadas ashrams, se multiplicaron y atraieron a nuevos seguidores.

En aquellos días, muchos jóvenes occidentales leían *Autobiografía de un yogui de Paramahansa Yogananda*. Ese libro les enseñó que la guía de un gurú era necesaria si querías vivir una vida significativa. Los seguidores de Yogi Bhajan creían que él era un gurú. Lo consideraban omnisciente y más grande que la vida misma, un hombre de gran sabiduría que los llevaría a la liberación, la libertad eterna y la felicidad. Totalmente acríticos, le entregaron el control de sus vidas.

Poco después que Bhajan se ganara la confianza y la devoción de muchos buscadores crédulos, comenzó a abusar de su poder y estatus hasta que murió en 2004. Con los años, su hambre de poder creció junto con la brutalidad y crueldad de sus acciones. Cientos de ex miembros de la comunidad todavía están trabajando activamente en la recuperación del trauma que sufrieron.

Un ex secretario de Yogi Bhajan estima que agredió sexualmente a más de cien mujeres. Al menos mil niños que crecieron en 3HO sufrieron mucho por su hostil “terapia de la separación paterna” hacia los niños y otras políticas sectarias.

En 1969, se estableció oficialmente la Organización Saludable, Feliz y Santa (3HO). A lo largo de los años, se agregaron más organizaciones sin fines de lucro, así como empresas con fines de lucro. Yogi Tea y Akal Security, una compañía de seguridad que ganó miles de millones en contratos del gobierno de los Estados Unidos, tuvieron éxito gracias a la mano de obra barata de los devotos en los primeros años. Cuando las pequeñas empresas nacidas de las mentes creativas de los miembros de 3HO comenzaron a ganar dinero, Yogi Bhajan se hizo cargo de ellas. Más de una vez, sacó del medio a los fundadores e inversores.

Bhajan era un genio y maestro en controlar a todos y todo, siempre. Lo hizo para que nadie más pudiera entender lo que estaba sucediendo en su imperio. Los nombres de las entidades, las estructuras organizativas y el liderazgo cambiaban aleatoriamente.

Los líderes actuales todavía usan la misma táctica. Los flujos financieros de entidades con fines de lucro a organizaciones sin fines de lucro fueron y siguen siendo un secreto bien guardado. En 2021, los nombres de las empresas con fines de lucro desaparecieron repentinamente del organigrama en el sitio web de la organización central, Siri Singh Sahib Corporation, el SSSC. *Siri Singh Sahib* es un título honorífico que Yogi Bhajan asumió a principios de la década de 1970.

Debido a que 3HO fue la primera entidad registrada oficialmente de la organización, su nombre se usa a menudo para referirse a la totalidad de las organizaciones y empresas. Eso no es correcto, pero tiene un propósito práctico.

Yogi Bhajan predicó su propia versión del sijismo. En 1973, la Hermandad Sikh Dharma fue reconocida como una organización religiosa en los Estados Unidos. Los sijs de 3HO a menudo se refieren a su comunidad como "el dharma". En la tradición sij, "el dharma" significa el camino de la rectitud y la práctica religiosa adecuada. El propósito oficial de esta organización sin fines de lucro, más tarde llamada Sikh Dharma International, era difundir las enseñanzas Sikh de Bhajan en Occidente y apoyar al número cada vez mayor de Sikhs 3HO. El estatus de 3HO como organización religiosa ayudó a mantener las miradas indiscretas lejos de las actividades nefastas e ilegales del maestro y sus cómplices. Además, creó oportunidades para que todas las actividades de la comunidad se beneficiaran del régimen fiscal favorable que una asociación religiosa disfruta en los Estados Unidos.

En 1975, el Estado de California aprobó la creación de una corporación única. Esta entidad legal, también utilizada por la corona de Inglaterra, fue la solución definitiva para otorgar a Bhajan poder y autoridad generales.⁹

Desde principios de la década de 1990, muchas entidades relacionadas con 3HO tienen su sede en Española, una pequeña ciudad en el condado de Santa Fe en Nuevo México. El ashram de Santa Fe, que había comenzado como un campamento hippie, se mudó a fines de 1971 a una casa en una modesta parcela de tierra en Española. A lo largo de los años, la comunidad compró más

propiedades a medida que aumentaba el número de miembros. En 1975, 3HO compró "el rancho".¹⁰ Bhajan se quedó allí cuando visitó Española y vivió allí después de huir de California en 1992. Muchas atrocidades ocurrieron en ese rancho.

En 1977, Yogi Bhajan convenció a un fiel seguidor para gastar alrededor de un millón de dólares de su herencia para comprar 150 acres (61 hectáreas) de tierra a unos kilómetros de Española. Grandes eventos para la comunidad mundial fueron y siguen siendo organizados allí. Lo llamó Ram Das Puri. "Ram Das" se refiere a Guru Ram Das, el cuarto gurú de los Sikhs, que vivió en el siglo XVI y a quien Yogi Bhajan consideraba su gurú personal; "Puri" es el nombre de nacimiento de Bhajan. Los eventos celebrados en ese elevado y agreste desierto fueron fuente de mucho dinero y aún lo siguen generando. Gigi, la mujer que compró la tierra y la "donó" a 3HO, irónicamente se quedó sin hogar en los últimos años.

Historias horripilantes salen a la luz

2020—Las máscaras caen

Durante décadas, la comunidad 3HO-Kundalini Yoga-Sikh Dharma logró mantener exteriormente la fachada sana, feliz y santa. A principios de 2020, cincuenta años después que comenzara el abuso, las máscaras finalmente cayeron. La revelación masiva de fechorías comenzó con la publicación del libro *Premka: Pájaro Blanco en una Jaula Dorada: Mi vida con Yogi Bhajan*, escrito por Pamela Sarah Dyson. En 1968, Pamela, de veinticinco años, cayó bajo el hechizo de Bhajan y decidió dedicar su vida a él y a su misión. La llamó Premka, que significaba "la amada de Dios", dijo. En 2022, aprendió que es la palabra punjabi para "amante".

Durante dieciséis largos años, Bhajan la presentó como la segunda al mando mientras ella era una marioneta crédula en sus manos, como cualquier otro líder que nombró. A finales de 1984, Pamela dejó 3HO para finalmente vivir su propia vida. Su libro *Premka* cuenta una historia de devoción, trabajo duro, dedicación, amor, soledad, abuso, mentiras, explotación, acoso, dolor y pérdida.

Debido a que Pamela / Premka jugó un papel destacado en 3HO, su voz no pudo ser ignorada en 2020. Alineado con el espíritu del #MeToo, esto alentó a muchos otros a finalmente hablar. A medida que surgieron más relatos de terror y abuso, y todavía siguen surgiendo mientras escribo esto, el verdadero alcance del daño causado se volvió y sigue siendo, más claro cada día. Algunos sobrevivientes habían testificado antes, pero nunca fueron escuchados. Ahora era el momento.

Durante muchos años, RishiKnots, el disparatado mundo de Yogi Bhajan (the Wacko World of Yogi Bhajan) y el Foro de Yoga Gurmukh sacaron los problemas a la luz,¹¹ pero no recibieron atención y fueron rechazados y ridiculizados. Después de la publicación de *Premka*, el grupo privado de Facebook Beyond the Cage fue abierto y se unieron miles de personas. Hasta el día de hoy, es un espacio donde los sobrevivientes comparten historias, dan y reciben apoyo. Los adultos de segunda generación han creado grupos privados, y los profesores de Kundalini Yoga de ideas afines han formado comunidades para compartir y reflexionar sobre lo que sucedió y cómo lidiar con ello.

La Corporación Siri Singh Sahib (SSSC), la Organización sana, feliz y santa (3HO Healthy-Happy-Holy Organization), el Instituto de Investigación Kundalini (KRI), la Asociación Internacional de Profesores de Kundalini Yoga (IKYTA), Sikh Dharma International (SDI) y las compañías con fines de lucro relacionadas con 3HO como Yogi Tea y Akal Security no lo habían visto venir. El yoga de la conciencia resultó ser el yoga de los ciegos y sordos.

En la primavera de 2020, la avalancha de acusaciones obligó al SSSC, la organización paraguas, a examinar el número cada vez mayor de denuncias de abuso sexual por parte de su fundador y líder espiritual. Una Rama de Olivo (AOB por sus siglas en inglés), una organización de inspiración budista que guía a los grupos espirituales en el análisis de cuestiones éticas, fue llamada para hacer dicho trabajo.¹² Se pusieron en contacto con trescientas personas, mitad negadores del abuso y mitad creyentes. A finales de julio de 2020, publicaron los siguientes hallazgos: "... Basado en informes de daño de 36 personas, la investigación concluye que es más probable que no que Yogi Bhajan haya participado en varios tipos de conducta sexual inapropiada y haya abusado de su poder como líder espiritual. El equipo de la AOB reconoció que "es probable que no todas las personas que habían sido perjudicadas por Yogi Bhajan se presentaran para participar en esta investigación".

La principal limitación del informe de la AOB era que sólo se consideraban las denuncias de abuso sexual de mujeres. No se investigaron las denuncias de abuso infantil, explotación, homofobia, amenazas contra la vida, abuso financiero y otras fechorías.

A principios de 2023, se hizo público un informe de expertos que se centró en el abuso de niños de 3HO. Alexandra Stein redactó su "Informe sobre temas e impactos de la infancia de 3HO"¹³ a petición de un grupo de adultos de segunda generación. Es una lectura dura y cruda pero necesaria.

Estas son algunas de las experiencias de los ex niños de 3HO citadas en el informe de Stein que indican los niveles extremos de negligencia: comieron pétalos de rosa y bebieron agua para darse la sensación de estar llenos, la comida servida en las escuelas contenía insectos, gusanos, colillas de cigarrillos y otros objetos extraños. Los niños sufrían de privación continua del sueño. En las escuelas de la India, las letrinas a menudo estaban sucias y eran aterradoras. Constantemente tenían que lidiar con piojos, forúnculos, diarrea, parásitos o heridas que tardaban meses en sanar. Una persona atestiguó que deliberadamente se rompían el brazo para obtener la atención y el cuidado que tanto necesitaban. La intimidación era generalizada. Muchos niños tenían pensamientos suicidas y nadie con quien hablar. Se desalentó la educación superior, y la cultura y las artes no formaban parte del plan de estudios escolar. Los azotes severos en las escuelas resultaron en lesiones. Los castigos consistían en mantener posiciones físicas durante tiempos prolongados, arrodillados sobre grava. Los niños fueron aislados, abusados verbalmente y humillados frente a otros. Hubo abuso sexual por parte de maestros, miembros del personal estadounidense y estudiantes mayores. A los niños se les hizo creer que Yogi Bhajan podía leer sus auras y mentes, lo que se experimentó como extremadamente invasivo. Se les dijo que sus padres eran neuróticos, y Yogi Bhajan era el único adulto en quien confiar.

El informe de Stein analiza el impacto que el abuso tuvo en la vida de los sobrevivientes en la edad adulta.

3HO era y es una secta, dice, e incluye la evidencia que respalda esta afirmación en su informe.

Desde las revelaciones de 2020 y el informe de la AOB, las organizaciones yóguicas sin fines de lucro 3HO y KRI han repintado silenciosa pero inequívocamente sus fachadas. El nombre, la imagen y las citas de Yogi Bhajan han sido eliminados. Basta de vestirse de blanco y no incluir otras razas, muchos menos turbantes en sitios web y redes sociales. La nueva imagen exterior de 3HO y KRI es colorida y se centra en la diversidad y la inclusión. Bhajan ha sido relegado a un segundo plano.

Sikh Dharma International y el paraguas Siri Singh Sahib Corporation juegan un juego diferente, ya que todavía honran abiertamente a Yogi Bhajan como su líder espiritual. Sus ingresos parecen menos dependientes de "lo que el mundo exterior piensa de ellos".

Tras el informe de la AOB, el SSSC lanzó el Programa de Reconciliación Compasiva.¹⁴ Fui miembro de uno de sus equipos asesores durante casi dos años. A finales de 2022, salí porque sentía que era parte de una operación de vitrina. El enfoque durante nuestras reuniones no fue sanar las heridas del pasado, sino encontrar maneras de poner un vendaje en esas heridas apestosas sin acercarse a ellas, mirarlas, olerlas, escuchar los gritos o sentir el dolor. Un día pregunté: "¿Por qué esta no es una 'Comisión de la Verdad y la Reconciliación', como la mayoría de las otras iniciativas que buscan la Justicia Restaurativa?" Me dijeron que la palabra *verdad* se omitió porque, en esta comunidad, en esta situación, diferentes personas tienen diferentes verdades. Todo el mundo debería respetar eso.

Desmond Tutu habría fruncido el ceño ante tal respuesta. En 1996, presidió la Comisión de la Verdad y la Reconciliación de Sudáfrica, establecida en respuesta a las atroces fechorías del régimen del apartheid. En su *Libro de Perdonar: El Sendero Cuádruple para Sanarnos a Nosotros y Nuestro Mundo*, describió cuatro pasos para la curación. El primer paso es admitir el error y reconocer el daño. A continuación, las historias deben ser contadas, y el dolor y el daño deben ser presenciados. Después de eso, el perdón puede eventualmente ser concedido. Finalmente, se puede buscar la reconciliación y se puede explorar una nueva forma de vivir juntos.

En mayo de 2022, muy probablemente desencadenado por acciones jurídicas de adultos de la segunda generación, el SSSC lanzó el Programa Independiente de Sanación y Reparación (IHRP por sus siglas en inglés).¹⁵ Las personas perjudicadas por Yogi Bhajan o cualquier otro líder comunitario o en cualquiera de las escuelas de la India fueron invitadas a presentar una reclamación de reparación. Según los informes, se presentaron más de seiscientas reclamaciones. Otras denuncias, como las relacionadas con el abuso financiero, la explotación y la homofobia, no calificaban para el programa de reparaciones.

El 28 de abril de 2023, el Dr. Nirinjan Kaur Khalsa-Baker, nacido y criado en 3HO, habló en la conferencia de primavera de Harvard Divinity School sobre el tema, "¿Saludable, feliz y santa? Daño y curación en la comunidad de Kundalini Yoga de Sikh Dharma".¹⁶ Ella habló sobre el despertar de su comunidad a la realidad de la mala conducta sexual, la manipulación y el abuso por parte de su maestro espiritual.¹⁷ "Los adultos de segunda generación están discutiendo cómo se puede hablar de responsabilidad cuando algunos de sus padres continúan aferrándose a su lealtad a Yogi Bhajan en lugar de creer a sus propios hijos, perpetrando los patrones de silencio y negación. Están preguntando qué se necesita para que sus voces sean escuchadas, para recibir reconocimiento, rendición de cuentas y cómo prevenir futuros abusos cuando algunos están presentando demandas y otros beneficiándose del programa de reparaciones", dijo. Los líderes comunitarios presentes en la audiencia mientras hablaban con la voz por momentos quebrada, guardaron silencio.

El 11 de junio de 2023, un grupo de cien "Defensores de Segunda Generación" escribió una carta abierta y lanzó una petición "para hacer oír nuestras voces en respuesta a los abusos que hemos experimentado en la comunidad. Muchos de nosotros estamos participando actualmente en el Programa Independiente de Sanación y Reparaciones, que puede haber sido bien intencionado, pero está siendo mal ejecutado y está causando un nuevo trauma".¹⁸

Menos de una semana después, justo antes de que comenzara el evento del solsticio de verano de 3HO en Nuevo México, otra onda expansiva atravesó la comunidad. El presidente de la junta directiva altamente dividida de Siri Singh Sahib Corporation, Sahaj Singh Khalsa, un adulto de segunda generación y un defensor del cambio y la verdad, renunció a la junta y como ministro Sikh Dharma. En su carta de renuncia que circula en Internet, relató cómo él y su familia fueron atacados, amenazados y abusados debido a su postura.¹⁹

Propósito de este libro

Para mantenerte alerta

Este libro no trata sobre la batalla entre los ardientes adoradores de Yogi Bhanan, negadores del abuso, y las personas dentro de 3HO que ven la necesidad de reconocimiento del daño, reparación y cambio. Tampoco trata sobre los problemas con los actuales programas de reparación y reconciliación. La razón es simple: mientras se siga subestimando la enormidad del abuso y la mala praxis, cualquier iniciativa correctiva también será inadecuada e insuficiente.

Tampoco está escrito para mantenerte alejado del yoga. Los estudios científicos proporcionan evidencia de que la práctica del yoga puede tener un impacto positivo en la salud del cerebro.²⁰ Y un cerebro sano es lo que necesitas cuando eliges una práctica espiritual, un maestro y una organización para obtener orientación. "No dejes atrás tu cerebro", dice la abogada e investigadora de abuso sexual en comunidades espirituales Carol Merchasin,²¹ y "siempre permanece vigilante".

Al resaltar el dolor, el sufrimiento y las prácticas turbias en 3HO, *Under the Yoga Mat* tiene como objetivo mostrar por qué se debe desconfiar de los maestros y las organizaciones que afirman que saben lo que es bueno para uno mejor que uno mismo. Confía en tu propio sentido común. Los programas de entrenamiento que tienen la privación del sueño incorporada en su agenda y te matan de hambre, te están influyendo de una manera poco saludable. Los estados eufóricos adormecen tu pensamiento crítico.

Convocatoria de rectificación

Este libro está escrito porque es hora de corregir la percepción del mundo de este hombre y esta organización no tan santos. Parte de la injusticia pública infligida podría corregirse enmendando la resolución de 2005 del Congreso de los Estados Unidos y cambiando el nombre de la autopista de Nuevo México a uno que honre a los sobrevivientes en lugar del perpetrador.

Informar a los que quieran saber

La información compartida por los líderes actuales de 3HO sobre las malas fechorías es vergonzosamente limitada. En el mejor de los casos, dicen: "Hubo abuso, lo reconocimos, y ayudaremos a aquellos que sufrieron daños". Eso está lejos de ser suficiente. Cuando me di cuenta de que no harían nada más en lo inmediato, decidí escribir este libro para llenar el vacío en cuanto a decir la verdad en este proceso de curación.

Los recién llegados, los profesionales y los maestros tienen derecho a saber para poder responder a la pregunta: "¿Puedo separar al maestro de las enseñanzas?" de una manera bien

informada. Todos deberían poder elegir mirar toda la historia, la luz y el lado oscuro de la misma, o no. Los maestros o entrenadores que mantienen a las personas alejadas de este conocimiento muestran cómo la esencia de secta todavía está activa en ellos.

Desde mediados de 2020, he pasado cientos de horas escuchando y leyendo historias de sobrevivientes. En 2021, resumí y estructuré lo que aprendí en el sitio abuse-in-kundalini-yoga.com. El sitio y este libro recopilan fragmentos de testimonios disponibles públicamente de niños y adultos que vivieron en diferentes períodos y lugares. Juntos proporcionan una imagen amplia de la atmósfera y la cultura de 3HO. La selección se realiza para dar una visión general del alcance y la diversidad de los delitos cometidos y los daños sufridos. No podemos representar las vidas de miles de personas a lo largo de cincuenta años en un libro, que esto sea una invitación para que muchos más lo continúen.

Bajo la colchoneta de Yoga muestra cómo Bhajan usó su yoga, estilo de vida y religión como un encubrimiento de sus actividades criminales y para crear condiciones para manipular, usar y abusar de sus devotos y sus hijos para su beneficio. Los métodos y herramientas de Bhajan tienen el potencial de controlar a las personas. Es así de simple.

Advertencia de activación

Leer este libro puede ser confrontador y puede ser (re)traumatizante para aquellos que estuvieron o todavía están involucrados en grupos de alta demanda o sectas. **Si ese es su caso, asegúrese de que haya personas a las que pueda comunicarse en caso de necesitarlo. Póngase en contacto con un terapeuta informado sobre trauma y preferiblemente un terapeuta especializado en sectas que pueda ayudarlo.**

Perforando el mito

Yogi Bhajan dijo a sus seguidores que eran seres humanos privilegiados y especiales. Eran faros para la humanidad, más conscientes e iluminados que la "gente normal". Muchos miembros de 3HO y yoguis Kundalini todavía se identifican fuertemente con esa imagen. Creen que poseen la tecnología exquisita y única, el estilo de vida y los valores para traer la salvación y resolver todos los males. Cegados por esa importante búsqueda, muchos no pueden o no quieren ver lo que sucedió durante décadas bajo ese velo sagrado. Bhajan dijo: "Cuando todos los demás descienden, nosotros permanecemos erguidos. Somos los salvadores, los guerreros espirituales, los elegidos, los puros".

Hoy en día, todavía hay formadores de maestros que continúan predicando lo especial de este camino y cómo es diferente y superior a otros caminos.

La lectura de este libro puede perforar este mito. Puede revelar que en lugar de ser más conscientes que otros, nosotros, me considero un ex miembro de esta secta, estábamos más dormidos que otros. **Abandonar una identidad de secta es, en última instancia, liberador, pero puede ser extremadamente confrontante, aterrador, doloroso, retraumatizante y complejo. Debe hacerse bajo la guía de consejeros y terapeutas especializados.**

Al volver a contar las historias de los sobrevivientes y llamar a Yogi Bajan un líder de secta, *Bajo la colchoneta de Yoga* rasca deliberadamente las heridas para drenar el pus, lo cual es muy incómodo, desagradable y doloroso pero necesario.

Naturaleza de culto de 3HO

El experto en sectas, el Dr. Steven Hassan, desarrolló un modelo que ayuda a evaluar casos de explotación, control mental, reforma del pensamiento e influencia indebida. Se basa en cuatro componentes: control del comportamiento, información, pensamientos y emociones, y por lo tanto se llama el modelo BITE. Realicé un análisis BITE de 3HO a petición suya utilizando mi experiencia de haber sido lavada del cerebro con historias de sobrevivientes durante tres años. Fue increíble lo fácil que pude mapear la situación de 3HO a su modelo²² como si lo desarrollara para 3HO. Los resultados hacen que sea difícil negar que 3HO era un culto cuando Yogi Bajan todavía estaba vivo.

Alexandra Stein argumenta en su informe de 3HO-infancia que 3HO era y sigue siendo un culto: "Tenga en cuenta que después de su muerte [de Yogi Bajan], el grupo aparentemente se ha relajado y ahora puede estar alejándose de al menos algunos de los elementos enumerados. Sin embargo, aunque ha habido algunas mejoras graduales, muchos de los mismos elementos de negligencia, abuso, coerción y aislamiento de la corriente principal como se señaló anteriormente [se refiere a su informe] han persistido al menos hasta 2019".²³

Al describir varios aspectos de la vida en 3HO, *Under the Yoga Mat* es de interés para las personas que desean comprender o investigar grupos de alta demanda y organizaciones de culto. También ayudará a los lectores a reconocer situaciones de influencia indebida y control mental más rápidamente.

Acerca de las sectas

Las sectas han existido a lo largo de la historia y vienen en muchas formas diferentes. El experto Dr. Steven Hassan da la siguiente definición en su libro *Combatiendo el Control Mental de las Sectas*:

Una secta destructiva es un grupo que viola los derechos de sus miembros y los daña a través de técnicas abusivas del control mental falto de ética. Se distingue de un grupo social o religioso normal y saludable al someter a sus miembros al control sistemático del comportamiento, la información, los pensamientos y las emociones (BITE por sus siglas en inglés) para mantenerlos dependientes y obedientes.²⁴

¿Cómo pueden las personas sensatas e inteligentes unirse a tales grupos? Es difícil de entender para las personas que nunca trataron conscientemente con sectas. Afortunadamente, la investigación académica ha disipado algunos mitos y malentendidos en los últimos años. Uno de esos mitos es que solo las personas débiles pueden quedar atrapadas en ellos. Esto es lo que la Dra. Alexandra Stein tiene que decir sobre este tema:

Quiero enfatizar que las personas que se encuentran en sectas, grupos extremistas o incluso naciones totalitarias son personas comunes que no eligieron esa situación. Más bien, la situación, o el grupo, los eligió. ...

Ninguno de nosotros es inmune, dado el momento correcto y la situación correcta, sin embargo, aquellos que se convierten en víctimas son demonizados. Esta demonización nos impide reconocer nuestra propia vulnerabilidad potencial.²⁵

En su libro *Terror, Amor y Lavado de cerebros*, que acabo de citar, explica la dinámica de las sectas y cómo sus líderes crean una relación de "apego desorganizado" utilizando el terror, el amor y el lavado de cerebro para obtener un control completo sobre la vida de las personas.

Jajna Lalich, otra experta en sectas, explica su perspectiva en el libro *Elección Limitada*:

He luchado intelectualmente con cuestiones de creencia y coerción, que veo como el corazón del asunto. He llegado a la conclusión que hay un estado particular del ser, que yo llamo "compromiso carismático", que puede arraigarse rápidamente, de modo que las personas se enredan fácilmente y, en algunos casos, quedan atrapadas, al menos psicológicamente. Este es el punto en el que hay una fusión entre el ideal de libertad personal (como se promete en el objetivo estatal del grupo o su ideología) y la demanda de auto renuncia (según lo prescrito por las reglas y normas). En ese momento, el creyente se convierte en un "verdadero creyente" al servicio del líder carismático o ideología. En tal contexto, en relación con el poder personal y la toma de decisiones individuales, las opciones de esa persona son severamente limitadas, por lo tanto, mi conclusión general es que la mejor manera de entender por qué los miembros de la secta hacen lo que hacen es considerarlos en un estado de elección limitada siempre presente, un ámbito estrecho de restricción y control, dedicación y deber.²⁶

En sus respectivos libros, Jajna Lalich, Steven Hassan y Alexandra Stein citan testimonios de sobrevivientes de grupos de alta demanda u organizaciones tipo sectas en diversas situaciones. Las similitudes entre sus historias y las que provienen de la comunidad 3HO de Bhajan son notables.

Preparando el escenario

Entrevistas individuales

Después de leer *Premka* a principios de 2020, la profesora de Kundalini Yoga Mina Bahadori sintió que había una necesidad en la comunidad de conectarse y discutir abiertamente lo que estaba surgiendo. Comenzó a entrevistar a sobrevivientes y expertos en su cuenta de Instagram. En noviembre de 2020, concluyó después de más de treinta reveladoras e intensas entrevistas en vivo. GuruNischan, nacida y criada en 3HO, continuó este trabajo crítico. Creó una nueva plataforma de podcast / YouTube con el nombre revelador: *Podcast de Conversaciones incómodas: Las historias no contadas de la Comunidad 3HO/ Kundalini Yoga* e invitó a (ex) miembros de 3HO que se sintieron listos para compartir sus historias abiertamente. En el momento de la publicación de este libro, más de cien entrevistas están disponibles en Instagram, YouTube y varios canales de podcast.²⁷

Las respuestas a estos testimonios muestran lo importante que son para otros sobrevivientes que a menudo se inspiran al escuchar a sus compañeros para sacar a la luz sus propias historias o buscar apoyo.

La primera entrevista de GuruNischan fue con una pareja de buen humor de unos setenta años, Guru Bir Singh y Gur Siri Kaur, que ingresaron a 3HO en 1974. Sí, lector, lo sé. Gurú Bir Singh y Gur Siri Kaur. ¡Esos nombres! ¿Cómo vas a recordar nombres tan extraños? Para simplificar llamaré a esta pareja Bir y Gur.

Paréntesis sobre los nombres espirituales

Al igual que otros líderes de sectas, Bhajan dio a sus seguidores nuevos nombres para alejarlos aún más de su propia identidad. Los nombres espirituales de 3HO siguen la tradición sij. Los hombres tienen Singh como segundo nombre, que significa león. Las mujeres se llaman Kaur, que significa princesa.

Los sijs bautizados de 3HO usan un nombre adicional: Khalsa. Significa "puro" y representa el ideal sij del "santo guerrero". Mientras que la mayoría de los Sikhs Punjabi no son iniciados en el

Khalsa, los Sikhs 3HO se unen al Khalsa más fácilmente. Una vez más, a diferencia de los sijs punyabíes, los sijs bautizados 3HO usan Khalsa como apellido, y Singh y Kaur se convierten en segundos nombres. (¿Me sigues? Si no, no te preocupes. Esto no es crucial, pero, aun así, necesito explicar un mínimo).

En 1974, Yogi Bhajan estableció el Consejo Khalsa. Los miembros iniciados, llamados ministros, podían (pueden) realizar iniciaciones sijs, matrimonios y ceremonias funerarias. Inicialmente, solo sus confidentes, en su mayoría líderes comunitarios o empresariales, tenían puestos en el Consejo Khalsa.²⁸ Según khalsacouncil.com, en 2022, había setenta y un ministros activos, la mayoría de los Estados Unidos. Los miembros masculinos son tratados como Singh Sahib y las mujeres como Sardarni Sahibas.

Muchos miembros de 3HO de la primera generación renunciaron a sus nombres de nacimiento. Su nombre espiritual se convirtió en su nombre oficial, una señal sólida y clara de su compromiso con su nuevo estilo de vida. Esto jugó en las manos de Bhajan, quien alentó a sus seguidores a distanciarse de su familia natural, especialmente si los parientes no estaban interesados en unirse al "dharma".

Cuando Yogi Bhajan todavía estaba vivo, los padres de 3HO lo llamaban para que asignara un nombre para su recién nacido. Hay una historia de un niño a quien Bhajan le dio el mismo nombre que a su hermano.

Los padres dijeron: "Oh, señor, pero usted ya le dio este nombre a nuestro primogénito".

Él respondió: "Muy bien, entonces, ese es su karma. Llevarán el mismo nombre".

Los niños nacidos en 3HO recibieron esos nombres que suenan extraño desde el nacimiento. GuruNischan, por ejemplo, dice que a menudo necesita deletrear su nombre.

Exiliado después de dieciocho años

"¿Por qué quieres compartir tu historia?" GuruNischan pregunta en su primera *conversación incómoda* con Gur y Bir el 20 de noviembre de 2020. El marido, Bir, responde:

Sabes, en nuestra comunidad, todos amaban a todos. Adoramos juntos. Todas las mañanas hacíamos nuestra sadhana [práctica matutina] juntos. Fuimos a clase de yoga juntos. Nos lavamos los pies unos a otros al entrar en el gurdwara [la casa de oración de los sijs]. ...

Y luego, de repente, nos dijeron: "¡Oh! Estas personas se han ido. Traicionaron a nuestro líder y al dharma. Ya no son bienvenidos. No los dejes entrar cada vez que aparezcan en la puerta". Nadie sabía lo que les había pasado. Nunca imaginamos que algún día sería nuestro turno [*Bir y Gur se ríen*].

La gente nos preguntaba: "¿Qué te pasó? ¿Dónde has ido? ¿Desapareciste de la faz de la tierra?"

Les dijimos: "No. No lo hicimos".

Entonces, es por eso que estamos aquí, para compartir nuestra historia.

Bir preparó un resumen de lo que les sucedió y lo leyó en voz alta.

Comenzamos hace mucho tiempo, en 1974, en 3HO y el mundo de Yogi Bhanjan, Kundalini Yoga y la vida del ashram. Hemos llamado a esto nuestra historia de graduación de 3HO. En resumen: el 30 de abril de 1992, fui arrestado, esposado y llevado a la cárcel. Mi arresto fue en las noticias de la noche en la televisión y en las noticias de primera plana en el periódico de la mañana. Como resultado, perdí mi negocio, mi esposa perdió su trabajo, nuestros hijos fueron intimidados en la escuela y perdimos nuestra casa.

Durante dieciocho años, habíamos sido el hijo y la hija amados de Siri Singh Sahib [el título de Yogi Bhanjan a menudo usado por sus devotos]. De la noche a la mañana, fuimos exiliados de nuestra comunidad.²⁹

Contaremos la historia de Bir y Gur con más detalle más adelante, pero ya se puede sentir que lo que pasó esta familia no tuvo nada que ver con el abuso sexual.

Después de la publicación de *Premka* a principios de 2020, la mayor parte de la charla fue sobre el abuso sexual de Bhanjan. La historia de Bir y Gur es diferente pero igualmente dura. Muestra cómo Yogi Bhanjan no rehuyó robarle todo a una familia inocente con dos hijos, poniendo sus vidas patas arriba, para salvar su pellejo. Muchas historias incluidas en este libro muestran que la falta de ética de Bhanjan era monstruosamente multifacética.

Fiel hasta el fin

GuruNischan concede a sus invitados tiempo suficiente para compartir sus experiencias. La mayoría de las entrevistas de Zoom duran entre noventa minutos y dos horas. Y, sin embargo, hay uno que lo supera todo: la entrevista con Siri Nirongkar, a quien llamaremos Siri. Dura tres horas y treinta y ocho minutos. Aunque larga, no hay ni un minuto aburrido.

Siri tenía nueve años cuando él y su madre entraron en 3HO en 1976. Vivían en el ashram porque no podían pagar su propio apartamento. Siri fue enviada a la habitación de los hombres solteros donde vivían los guardias que trabajaban para Akal Security y a menudo servían como guardaespaldas de Yogi Bhanjan. A lo largo de los años, Siri fue asignada a tres o cuatro hombres diferentes. Se suponía que debían cuidarlo ya que su madre estaba ocupada trabajando como enfermera para uno de los médicos de 3HO. Siri cuenta:

Ella pensó que había hecho lo correcto. No tenía tiempo. Solo la veía de vez en cuando.

Crecer con todos estos guardias significaba que nadie se aprovechaba de mí ni me golpeaba y que no era abusada sexualmente, pero sí que era ignorada. Estaba vestida y alimentada, y mi bienestar físico no estaba en peligro, aunque a nadie le importaba una mierda si hacía mi tarea. Nadie me preguntaba cómo era mi día en la escuela. Nadie me dio un abrazo. A nadie le importaba si era mi cumpleaños porque yo no lo sabía. Hasta el día de hoy, no celebro mi cumpleaños. "¿Cuál es el punto?", ya sabes.

Estos guardias no eran malos. No estaban preguntando a propósito cómo estaba mi día. Yo no era su hijo. Apuesto a que ni siquiera me querían. Apuesto a que Siri Singh Sahib, o el jefe del ashram, les dijo: "Te llevas a un niño".

Una vez viví con el jefe del ashram en Española, Nuevo México. Eso fue interesante. Observé la dinámica de poder cuando la gente entraba y salía de la casa y cómo manejaban las cosas. Cuando la gente abandonaba la comunidad, escuchaba las conversaciones sobre ellos. Cuando eres niño, lo estás absorbiendo todo. Estás observando y descubriendo: "Ja, así es como funciona".

No era el único niño que vivía con los guardias. Cuando estuve en Española, probablemente éramos siete u ocho. Nos hicimos buenos amigos. Nos encantaba desaparecer. Jugamos en la zanja de riego y trepamos por el viejo granero. Nos tiramos trozos de tierra el uno al otro. Debido a que los niños de diez años no son los más brillantes, nos atrapaban de vez en cuando. Como castigo, teníamos que hacer flexiones o ranas [uno de los ejercicios favoritos de Yogi Bhajan: te sientas como una rana, con las yemas de los dedos en el suelo, estirando las piernas hacia arriba y sentándote de nuevo, arriba y abajo, arriba y abajo, son una variación de las "sentadillas" pero sin despegar las manos del suelo]. Entonces, yo decía: "¿Quieres que haga ranas? Puedo hacer ranas". Entonces, simplemente "reventé" las ranas. Qué capacidad tenía para mantenerme haciéndolas ... [*se ríe y sacude la cabeza*]. Lo que descubrí cuando era niño fue que podía soportar el castigo más tiempo del que estaban interesados en castigarme. ...

Sabíamos cómo jugar el juego. No fue tan difícil. Aprendí a hacer tranquilamente lo que quería. Cómo hacer mis propios planes y cómo evitar problemas. Conocía la dinámica del poder y aprendí a lidiar con ella. Aprendimos a mentir como los mejores. No había otra manera. Todos estaban mintiendo, y la hipocresía era la norma. Pero no me malinterpreten. No quiero hacer que suene como si todo estuviera bien. Recuerdo estar solo. Cuánto anhelaba un adulto que me abrazara. Alguien que realmente se preocuparía por mí. Fui a una escuela diferente cada año. Había soñado con ir a la escuela militar, pero, a la edad de catorce años [en 1981], me enviaron a un internado en la India junto a otros niños de 3HO.

Poco después que los niños llegaran a Mussoorie, en las estribaciones del Himalaya en la región de Uttarakhand, donde estaba la escuela, los dos adultos estadounidenses que los habían acompañado desde los Estados Unidos a la India regresaron a casa.

Los vi alejarse, y recuerdo haber pensado: *"Ahí va mi única conexión con los Estados Unidos". No sé cómo hacer una llamada telefónica a los Estados Unidos. No sé cómo escribir una carta a los Estados Unidos. Yo no sé nada. Esa es mi única conexión con los Estados Unidos que acaba de alejarse. Esa fue una sensación extraña. Wow, eso fue como, OK, estoy realmente solo ahora. Estoy realmente solo. ...*

Después de todo, India fue la parte más estable de mi infancia. Aprecié esa parte de la India. Al menos sabía a dónde iría a la escuela el próximo año, y no tendría que hacer nuevos amigos.

Siri permaneció en la India durante los siguientes cinco años. Unos días después de regresar a los Estados Unidos, estaba almorzando con siete compañeros en una reunión comunitaria. Yogi Bhajan se unió a ellos en la mesa.

"Todos irán a la universidad", dijo. "Ninguno de ustedes tendrá que pagar por ello. Pagaré por todos ustedes".

Más tarde, cuando los niños preguntaron cómo obtendrían el dinero, les dijeron: "Él no quiso decir eso. Fue solo una broma".

Siri comenzó a trabajar para Akal Security y a menudo servía como guardaespaldas personal del maestro.

Estaba dispuesto a dar mi vida por él porque estaba sirviendo a algo grande. Y yo le estaba sirviendo para hacer eso. Amenacé a la gente por él. Lo escuché decirle a la gente: "Vas a ser una prostituta". Le dijo a un amigo: "Cuando llegues a la puerta de San Pedro, estaré allí. Me aseguraré de que no entres". Mi amigo luchó con esto durante años. Racionalmente, sabía que era un montón de mierda, pero en el fondo de su mente, temía que pudiera ser así. Vi a Siri Singh Sahib hacer esas cosas. Y no debería haberme quedado de brazos cruzados. Pero yo tenía veintidós años, ya sabes.

En un momento dado, la jefa de Siri en Akal Security era una mujer joven. Según él era incompetente, arrogante y una matona. Sin embargo, fue protegida por Siri Singh Sahib. Regularmente, Siri y sus compañeros de equipo eran llamados al rancho. En esas ocasiones, Yogi Bhajan les gritó por su comportamiento hacia ella. Entonces, un día, fueron llamados de nuevo.

Tenía un principio que me tomaba en serio: "No me inclino ante ningún hombre. Me inclino sólo ante el *Gurú*." [Por *Gurú*, Siri significa el libro sagrado de los Sikhs, el *Gurú Granth Sahib*.] Por lo tanto, nunca toqué los pies de Yogi Bhajan como la mayoría de la gente lo hacía. Ese día, me dijo que me acercara a él. Mi lenguaje corporal probablemente mostraba al cien por cien: "Me importa una mierda. ¿Podemos simplemente gritarnos, para que podamos irnos?" Me pidió que le masajeara los pies. Pensé, *OK, no doy masajes, soy horrible haciéndolo, pero lo haré*.

"¿Qué estás haciendo?", Gritó.

"Masajeando tus pies".

"Ven aquí".

Se levantó de su silla. Caminamos hacia la parte trasera del rancho hacia su habitación. Abrió la puerta. Entré primero. Me golpeó tan fuerte en la nuca y luego me dio un puñetazo en la cabeza. Vi estrellas. Golpeé el suelo, y él me pateó con fuerza mientras estaba en el suelo. Me pateó en posición fetal. No soy pequeño. Tenía mi chaleco antibalas puesto y llevaba una pistola.

Me miró y dijo: "Eres jodidamente inútil".

Me sorprendió. Me levanté de un salto y dije: "Dame un minuto para explicarme".

Miró su reloj.

Le dije: "Si quieres cambiar esta compañía, despide al jefe y contrata algunas personas que sepan lo que están haciendo. Entonces, si quieres que las cosas funcionen, tenemos que hacer esto, esto y esto ..."

Me miró de arriba abajo. Luego dijo: "Quemaré ese maldito negocio a su alrededor antes de despedirla. Todo tu trabajo es asegurarte de que se vea bien". Él salió. No estaba interesado en mejorar ese negocio. Si tienes suficientes de esas experiencias, te das cuenta de que estás trabajando para mejorar las cosas, pero el sistema no está diseñado para mejorar. Lo extraño es que ni siquiera me dolió. Valió la pena que me golpeará tan fuerte, así que tuve un momento para decir lo que necesitaba, para quitármelo del pecho. Si eso era lo que se necesitaba para que se abriera y me escuchara por un minuto ... Me sentí mucho mejor simplemente permitiéndome hablar honestamente.

En 1992, cuando Siri tenía veinticinco años, decidió finalmente perseguir su viejo sueño. Comenzó a hacer arreglos para ir a la escuela militar.

Pero Yogi Bhajan me atrajo y me dijo: "Los niños se están mudando a Amritsar [en India, donde 3HO estaba construyendo una nueva escuela]. Necesito que alguien vaya allí y cuide de estos niños. Conoces la India, el programa, conoces a estos niños, puedes hacerlo".

Por supuesto, me prometió muchas cosas que nunca cumplió. Pero él me conocía. Una vez que llegara allí, se trataría de cuidar a estos niños, no se trataba de mí, haría que funcionara

porque me preocupaba por estos niños. Así que llegué allí, y fue horrible. Teníamos cien niños viviendo en una casa. Cincuenta niños se quedaron abajo, y aproximadamente cincuenta niñas arriba. Tenía tres baños para cincuenta niños. Acababan de llegar de otra escuela bastante mala en una situación bastante mala. La formación curricular en la escuela a la que iban era un chiste. Las condiciones de vida por supuesto eran mediocres. ...

No tenía suficiente comida para los niños. Incluso los más pequeños tenían que lavar su propia ropa, ya que no tenía dinero para el servicio de lavandería. Mientras tanto, Siri Singh Sahib me llamaba regularmente para hacer recados políticos y hacer las cosas por él [en la India].

Le dije: "Señor, necesito esto y esto para dirigir la escuela y hacer las cosas que me está pidiendo".

"Sí, te los conseguiré".

Nunca cumplió su palabra. Luego me llamó: "¿Hiciste lo que te pedí que hicieras?"

"No, porque se suponía que debías darme esto y aquello".

Siempre tenía excusas cada vez. Poco a poco comencé a darme cuenta: si se supone que mi palabra es férrea, ¿no es tu palabra aún más importante? Si vas a tomar las ventajas de estar a cargo, también obtienes la responsabilidad, y estás sujeto a un estándar más alto. Así es como funciona. Si tienes algún honor, así es como se supone que debe funcionar. Entonces, comencé a desilusionarme. Le dije: "Mira, necesito medio dólar al día por niño para alimentarlos. ¿Por qué no tengo suficiente comida para los niños?" Comencé a desafiarlo directamente, siempre educado pero firme. ...

Desde el punto de vista del liderazgo las cosas estaban realmente desarticuladas y desorganizadas. Fue un desastre en Estados Unidos y en la India. Descubrimos fraudes en la construcción de la escuela y a nadie le importaba. Hubo malversación de fondos y la gente me decía: "Sabemos lo que los niños están pagando", pero el dinero no llegaba y tampoco sabíamos dónde estaba. Así que le dije: "Espero que puedas resolverlo. Tengo que volver y cuidar de esos niños". No tenía el ancho de banda para lidiar con todo eso.

Después de dos años, Siri regresó a los Estados Unidos. Estaba decidido a hacer lo suyo y se convirtió en paramédico. Trabajó durante unos años por cuenta propia. Cuando la salud de Yogi Bhajan comenzó a deteriorarse, las enfermeras llamaban regularmente a Siri al rancho para darle al maestro sus inyecciones.

Era un bebé con las agujas, le aterrorizaban. Le dije: "Eres un hombre grande y fuerte. Dame tu mano". ¡Y boom! No me importó una mierda. ¿No puedes soportar una aguja? Hijo, hazte duro, ¡carajo! [risas].

"Sabes, todos estos palitos de queso, pizza y toda esa mierda son lo que te trajo aquí".

¿Sabes lo que solía hacer en el cine? ¿Cómo consiguió sus palomitas de maíz?

GURUNISCHAN. Sí, con M&M's en la parte inferior y palomitas de maíz en la parte superior.

SIRI. No solo M&M's. Una capa de palomitas de maíz, una orden entera de Nachos, una caja entera de M&M's y palomitas de maíz en la parte superior para que el personal no viera. ¡Comía horrible! Eso es lo que lo hizo.

Las cosas realmente cambiaron entre nosotros durante ese tiempo. Yo estaba en la parte trasera del auto cuando lo condujeron por kilómetros al hospital en Albuquerque. Tuvo ataques cardíacos y perdió dedos de los pies debido a la diabetes. Tenía un solo riñón, tenía dolor permanente y estaba drogado hasta la coronilla. Su vida era miserable. Compasivamente estaba diciendo: "Te perdono. Date prisa y muere. No tienes calidad de vida. ¿A qué te estás aferrando?" Me sentí bien al poder cuidarlo al final. Por toda la mierda que me hizo y le hizo a la gente que conozco. Por todo lo que le había visto hacer, dije: "Voy a ser grande y tener un gran corazón. Voy a cuidar de tí, voy a verte morir". Llegó a un punto en el que nuestras conversaciones fueron muy francas.

El personal le pidió cada vez más a menudo a Siri que visitara a Yogi Bhanjan. "Te preguntamos porque no quieres sacar rédito de él", dijeron. "No le vas a drenar la energía. Eres una distracción, un par de minutos de entretenimiento para él, realmente disfruta verte". Entonces, Siri se detuvo ocasionalmente. Un día lo llamaron para darle otra inyección. Mientras que todos los demás en la habitación habían tomado el hábito de usar voces susurrantes, Siri solo usó su voz normal para saludarlo.

"¿Cómo está, señor?" Me incliné para escuchar lo que tenía que decir.

"Lo suficientemente bien como para patearte el trasero".

"Oh, wow", me puse de pie y me reí. "Sin duda, señor. Sin duda alguna. Bien, ¿para qué estamos aquí hoy?"

Ese fue mi adiós. Me sentí muy bien acerca de la situación en la que estábamos.

Dos días después, Yogi Bhanjan murió. Siri había coordinado con su jefe para llevar en la ambulancia el cadáver de Yogi Bhanjan a la funeraria en Santa Fe. Era de noche. Tuvieron que ir a un callejón oscuro detrás de la funeraria, donde había una cámara frigorífica, sin cita previa. Con sus propias manos desnudas, Siri colocó el cuerpo del maestro en un estante en el refrigerador de acero.

"Tenía el aspecto de una cocina industrial, pero almacenaba cuerpos".

Cerró la puerta y se paró en el callejón mirando la puerta de la cámara frigorífica y dijo: "Eso es todo un final, amigo. ¿Dónde está todo tu poder, joyas, coches y personas? Todo se han ido". Y ese fue el final. Siri no fue al funeral. Perdonó a Yogi Bajan.

Siri termina su entrevista de tres horas y media con las siguientes palabras:

Obviamente hay una gran fractura en nuestra comunidad en este momento. Para simplificar, hay negadores, y hay creyentes. No sé por qué no podemos llevarnos bien. ¿Por qué alguien que niega todo esto no puede decir: "No puedo lidiar con eso? Él sigue siendo mi maestro espiritual que me llevó a los pies del *Gurú*. El yoga y la meditación funcionan para mí, y lo dejaré así. No te voy a llamar mentiroso".

Y para las personas que lo creen todo. Quiero escuchar compasión de ellos y decir: "Él hizo estas cosas. Ya no es mi maestro. No puedo lidiar con él. Pero tienes la oportunidad de tener tu experiencia. Simplemente no me llames mentiroso".

Porque la misma persona puede ser percibida de manera diferente por diferentes personas. No tengo ningún problema con eso. Porque somos humanos. Y somos complicados.³⁰

NOTAS

¹ Gina Piccalo, "A Yogi's Requiem", *Los Angeles Times*, 23 de octubre de 2004.

² Hay múltiples ejemplos de sectas y casos de abuso conocido o mala práctica que involucran a maestros espirituales orientales que llegaron a fines de la década de 1960 y principios de la década de 1970 a Occidente. Bhagwan Shree Rajneesh, que más tarde se hacía llamar Osho, tuvo que huir de los Estados Unidos en 1985 y viajar a la India para escapar de un caso judicial relacionado con fraude de inmigración. Los maestros de yoga que abusaron sexualmente de sus estudiantes incluyen Pattabhi Jois de Ashtanga Yoga, Vishnudevananda de Sivananda Yoga, Bikram Choudhury y Greg Gumucio de Bikram Yoga, y Manousos Manos de Iyengar Yoga. Si bien muchos incidentes datan de hace décadas, es solo desde la ola del movimiento activista #MeToo en 2017 que los sobrevivientes en el mundo del yoga han comenzado a compartir sus historias.

³ Time, "Religión: El sijismo sintético de Yogi Bhajan", 5 de septiembre de 1977.

⁴ Un asistente del fiscal de distrito (ADA) es un oficial de la ley que representa al gobierno estatal en nombre del fiscal de distrito en la investigación y enjuiciamiento de personas acusadas de haber cometido un delito.

⁵ Guru Bir Singh y Gur Siri Kaur, entrevista con GuruNischan, *Uncomfortable Conversations Podcast: The Untold Stories of the 3HO Kundalini Yoga Community*, Ep. 1, 22 de noviembre de 2020.

⁶ Piccalo, "El réquiem de un yogui".

⁷ Congreso de los Estados Unidos, "United States Statutes at Large 2005", Vol. 119, Parte 3, Resoluciones concurrentes, 3631. Un enlace a la versión digitalizada de Google se puede encontrar en <https://www.abuse-in-kundalini-yoga.com/media>.

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

⁹ Una corporación única es una entidad legal que consiste en una sola oficina, ocupada por una persona física.

¹⁰ Información de <https://www.espanolaashram.com/pages/history-ashram/>.

¹¹ Desde 2008, el sitio web y el blog de RishiKnots ha publicado testimonios e historias de niños nacidos y criados en la comunidad: rishiknots.com y <https://www.instagram.com/rishiknots/>. Desde 2001, el antiguo sitio de The Wacko World of Yogi Bhajan: <https://forums.delphiforums.com/kamallarose/start>; Nuevo sitio: wackoworldofyogibhajan.com. El Foro de Yoga Gurmukh dirigido por Gursant Singh ha estado activo desde 2009: <http://gurmukhyoga.com/forum/>.

¹² An Olive Branch Associates, LLC, "Informe sobre una investigación sobre acusaciones de mala conducta sexual y relacionada por parte de Yogi Bhajan", 10 de agosto de 2020. Disponible en <https://epsweb.org/an-olive-branch-report/>.

¹³ Alexandra Stein, "Informe sobre temas e impactos de las infancias de 3HO. Preparado para el Programa Independiente de Sanación y Reparaciones", octubre de 2022, publicado en enero de 2023. Disponible en https://www.alexandrastein.com/uploads/2/8/0/1/28010027/childhoods_in_3ho.pdf.

¹⁴ El sitio web compassionatereconciliation.com informa a los lectores sobre el proyecto de curación, reparación y transformación para la comunidad 3HO, Kundalini Yoga y Sikh Dharma.

¹⁵ EPS, Oficina de Ética y Estándares Profesionales de SSSC, "Anuncio del Programa de Reconocimiento, Disculpa y Reparaciones", <https://epsweb.org/repairs>.

¹⁶ Harvard Divinity School, Programa para la Evolución de la Espiritualidad, Conferencia de Primavera "Usos y abusos de poder en espiritualidades alternativas", 26-29 de abril de 2023, Cambridge, Massachusetts, <https://hds.harvard.edu/faculty-research/programs-and-centers/program-evolution-spirituality/uses-abuses-power-alternative-spiritualities-conference-spring-2023>.

¹⁷ Nirinjan Kaur Khalsa-Baker, "El doloroso proceso de despertar: daño y curación en la comunidad saludable y feliz de Kundalini Yoga", *Sacred Matters Magazine* (s.f.), <https://sacredmattersmagazine.com/the-painful-process-of-awakening-harm-and-healing-in-the-healthy-happy-holy-kundalini-yoga-community/>.

¹⁸ Second Generation Advocates, 11 de junio de 2023, <https://www.change.org/p/communities-supporting-the-healing-of-3ho-kundalini-yoga-sikh-dharma-abuse-survivors>.

¹⁹ Página de Facebook de Yogi Bhajan Kundalini Abuse, 17 de junio de 2023, <https://www.facebook.com/yogi.bhajan.abuses>

²⁰ Gothe, Neha P. et al, "Efectos del yoga en la salud del cerebro: una revisión sistemática de la literatura actual", 26 de diciembre de 2019, <https://content.iospress.com/articles/brain-plasticity/bpl190084>.

²¹ Carol Merchasin, "The Bad Buddhist Podcast", 25 de marzo de 2022, <https://shambhala.report/news/sexual-abuse-in-buddhism-an-interview-with-carol-merchasin>.

²² El análisis del culto 3HO Kundalini Yoga según el modelo BITE se puede encontrar en <https://freedomofmind.com/blog/>; y en <https://abuse-in-kundalini-yoga.com/bite-model-analysis>.

²³ Stein, "Informe sobre temas e impactos en la infancia de 3HO", pág. 23.

²⁴ Steven Hassan, *Combating Cult Mind Control* (Newton, MA: Freedom of Mind Press, 2018), cap. 3, "La amenaza. Control mental hoy", pág. 82.

²⁵ Alexandra Stein, *Terror, Love, and Brainwashing: Attachment in Cults and Totalitarian Systems* (Routledge, 2021), pág. 2.

²⁶ Jajna Lalich, *Bounded Choice: True Believers and Charismatic Cults* (University of California Press, 2004), 14–15.

²⁷ Entrevistas organizadas por:

- Mina Bahadori, de julio de 2020 a noviembre de 2020, serie de cuentas de Instagram "*Discutiendo abusos en la comunidad de Kundalini Yoga*", treinta y una entrevistas en total, <https://www.instagram.com/minamorphosis/>.
- GuruNischan, desde noviembre de 2020, *Uncomfortable Conversations Podcast* y canal de YouTube, más de cincuenta episodios, <https://www.gurunischan.com>.
- El podcast *IndoctriNation* de Rachel Bernstein, que cubre temas de culto en diferentes organizaciones, sesiones de 3HO el 11 de noviembre de 2020, el 20 de diciembre de 2020 y el 11 de mayo de 2022, <https://www.facebook.com/indoctrinationpodcast/>.
- *Entrevistas de podcast de Generation Cult* con personas nacidas y / o criadas en sectas, entrevista de 3HO el 16 de septiembre de 2019, <https://generationcult.libsyn.com/ep-1-no-horses-in-india>.

²⁸ 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.

²⁹ Guru Bir Singh y Gur Siri Kaur, entrevista con GuruNischan, *Uncomfortable Conversations Podcast*, Ep. 1, 20 de noviembre de 2020.

³⁰ Siri Nirongkar, entrevista con GuruNischan, *Uncomfortable Conversations Podcast*, Ep. 11, 30 de diciembre de 2020.