

**SOTTO**  
**IL TAPPETINO DA YOGA**

# Sotto il Tappetino da Yoga



La Storia Oscura del Kundalini Yoga di Yogi BhaJan

Scritto da Els Coenen

*con estratti dal podcast "Conversazioni scomode" di GuruNischan*

Estratto dai primi due capitoli di “Sotto il tappetino da yoga” per presentare la traduzione italiana.

Copyright © 2023 di Els Coenen e GuruNischan

Tutti i diritti riservati. Ad eccezione di quanto consentito dal Copyright Act degli Stati Uniti del 1976, nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, distribuita o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, o memorizzata in un database o sistema di recupero, elettronicamente o in altro modo, o mediante l'uso di una tecnologia o di un sistema di recupero ora noto o da inventare, senza la previa autorizzazione scritta dell'autore e dell'editore.

*Design da Daniel Lagin*

*Copertina disegnata da Andrea Ho*

*Immagine di copertina di Hendrika de Hantsetters*

Prima Edizione

Contatta l'autore all'indirizzo [els@undertheyogamat.com](mailto:els@undertheyogamat.com)

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

Disponibile anche come

Copertina morbida ISBN: 978-94-6475-213-7

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

In omaggio a Kirantana († 26 luglio 2022).

Questo libro è dedicato a Kirn Jot e a tutte le vittime di stupro di Yogi Bhajan.

I proventi di questo libro vanno a iniziative senza scopo di lucro che supportano il recupero dalla violenza sessuale, dall'abbandono dei minori e dall'abusi istituzionali.

<b>PREFAZIONE</b> .....	<b>7</b>
<b>INTRODUZIONE</b> .....	<b>13</b>
<b>STORIE RACCAPRICCIANTI VENGONO ALLA LUCE</b> .....	<b>19</b>
2020: LA CADUTA DELLE MASCHERE .....	19
SCOPO DI QUESTO LIBRO .....	23
INFORMAZIONI SUI CULTI .....	25
PREPARARE IL PALCOSCENICO .....	27
<b>YOGI BHAJAN E IL SUO YOGA</b> .....	<b>36</b>
UN RIFUGIATO NELLA SUA TERRA .....	36
LA CONQUISTA DELL'OCCIDENTE .....	37
ORIGINE DELLO YOGA DI BHAJAN .....	46
<b>I GIORNI D'ORO DEL GURU</b> .....	<b>53</b>
HAI BISOGNO DI UN GURU .....	53
LO ZEITGEIST DEGLI ANNI 1960 E 1970 .....	54
MUSICA DA CONNETTERE .....	55
SIAMO STATI SINCERI .....	58
CERCA UN GURU .....	59
<b>LA VITA NELLA COMUNITÀ DI BHAJAN</b> .....	<b>65</b>
NELLA GABBIA .....	65
AMORE E TERRORE NEGLI ASHRAM.....	72
INTRIGHI E CALUNNIE.....	76
ERAVAMO DIVERSI .....	86
<b>BAMBINI IN 3HO</b> .....	<b>89</b>
ISOLARE PER DOMINARE .....	89
YOGI BHAJAN SULLA TERAPIA A DISTANZA .....	92
RICORDI D'INFANZIA .....	99
<b>COLLEGI IN INDIA</b> .....	<b>105</b>
RICORDI DALL'INDIA .....	105
SOTTO LA MEDIA .....	113
UN INFERNO VIVENTE .....	117
NESSUN METODO PER LA FOLLIA .....	121
UN NOTO PEDOFILO INVIATO IN INDIA .....	124
I BAMBINI SONO INVITATI A PARLARE .....	125

ERA UN POSTO BRUTALE, BRUTALE.....	126
<b>ABUSI SESSUALI.....</b>	<b>129</b>
QUANDO AVEVO QUATTRO ANNI.....	129
PREPARARSI PER LUI .....	130
BALLO CON IL GOVERNATORE .....	136
LE CAUSE LEGALI.....	147
YOGI BHAJAN SULLO STUPRO.....	161
UN'INDAGINE INDIPENDENTE.....	164
LEI ATTIRÒ LA SUA ATTENZIONE.....	168
<b>OMOFOBIA, POTERE E ABUSO EMOTIVO.....</b>	<b>172</b>
NESSUN UOMO NASCE FROCIO .....	172
TU E TU, SPOSATI.....	177
ABORTO? COLPA TUA.....	178
IL POTERE ERA IL SUO GIOCO.....	181
<b>SFRUTTAMENTO, FRODE, DROGA, ARMI E OMICIDI.....</b>	<b>184</b>
FARE AFFARI IN UNA SETTA .....	184
DONAZIONI GENEROSE.....	190
FRODE—FRODE—FRODE.....	192
DROGA E ARMI DALLA THAILANDIA .....	206
COMPORTATI BENE O TI UCCIDERÒ.....	207
CADAVERE IN UN BAULE .....	208
<b>CON IL PRETESTO DELLA GUARIGIONE .....</b>	<b>209</b>
ISOLA DI SAT NAM RASAYAN.....	209
PERDONAMI.....	210
L'OSSESSIONE DI GURU DEV SINGH.....	217
LA FINE.....	223
<b>RICONOSCIMENTO.....</b>	<b>226</b>

# Prefazione

di GuruNischan

Sono uno delle migliaia di bambini nati e cresciuti nella comunità di Kundalini Yoga 3HO (Healthy, Happy, Holy Organization). Yogi Bhajan, il leader spirituale dei miei genitori, era venerato come onnisciente, un nonno per molti, un santo vivente per alcuni, un maestro di Kundalini Yoga e un leader spirituale dei Sikh nell'emisfero occidentale. Mi riferisco a lui come YB.

Sotto la sua influenza, i miei genitori, come molti dei suoi seguaci, sono diventati sikh occidentali, con il risultato che i nostri nomi suonano stranieri. Noi, i bambini di 3HO, siamo stati preparati per essere perfetti guerrieri yogi, anime divine. Siamo nati per garantire la sopravvivenza dell'umanità mentre inauguriamo l'Era dell'Acquario con lo stile di vita 3HO e la tecnologia Kundalini Yoga. Essere un bambino in questa comunità significava che ci si aspettava che fossimo all'altezza dell'immagine delle anime luminose ed evolute che YB aveva promesso che saremmo diventati. La vita dei nostri genitori e il futuro del pianeta dipendevano da questo.

Nel 1978, un anno dopo la mia nascita, mia madre lasciò la comunità dopo la dilagante infedeltà di mio padre, che sfruttava le sue giovane e graziose studentesse di yoga, comportamento condonato dallo stesso YB. Prima della sua improvvisa partenza, aveva consultato YB ed è stata mandata in altri ashram (case della comunità) per "servire" e imparare come diventare una "moglie migliore". Ciò includeva il tempo al servizio di BibiJi, la moglie di YB, ora vedova ed erede del suo impero.

Quando mia madre se n'è andò, portando me e mio fratello con lei, ha dovuto affrontare calunnie della comunità, vergogna e feroci dispute sulla custodia. Alla fine, io e mio fratello siamo rimasti con mio padre nella comunità. Quando andammo a trovare nostra madre, lei ci parlava sempre di chi eravamo al di fuori della "comunità". Ci ha sempre incoraggiato ad esprimerci, sperimentare, portare i capelli giù e ad assaggiare la carne se lo volevamo. Era confuso, per non dire altro, e spesso eravamo trascinati tra due mondi, cercando libertà e stabilità contemporaneamente.

Mia madre è stata dipinta come quella pazza, irregolare, emotiva, mentre mio padre ha giocato un sacco di giochi manipolativi sostenuti da YB e dalla sua leadership.

La sua casa è stata scassinata tre volte in due anni e la sua auto danneggiata più spesso di quanto sembrasse "normale" durante la mia infanzia. Spesso, i membri della comunità la ignoravano quando venne a prenderci per le nostre visite mensili, come se guardarla causasse loro disgrazia.

Tuttavia, devo dire che ho amato la mia comunità e le persone che hanno costituito la mia famiglia allargata in tutto il mondo. Ho pensato che fosse fantastico, e ho sempre tenuto in grande considerazione la mia educazione. A quindici anni, pensavo di aver riconciliato l'ipocrisia e i modelli di abuso che sapevo essere prevalenti con quello che pensavo fossero le buone abitudini di salute e la coscienza spirituale che mi sembravano legittime e vere. Dopo tutto, i governi e tutte le religioni non avevano ipocrisia?

La mia identità si è consolidata nell'essere "culturalmente altro". Avevo un orgoglio profondamente radicato di essere nato diverso, un Sikh occidentale (un ricercatore della Verità) con una coscienza elevata destinata a cambiare il mondo. Ero un viaggiatore del mondo, schietto e orgoglioso di essere unico. Anche se non è più "nella comunità" 3HO, questo "essere speciale" ha ancora spinto il mio senso di sé per tutti i miei vent'anni e trent'anni.

. . .

Dopo che, all'inizio del 2020, il libro *Premka: White Bird in a Golden Cage: My Life with Yogi Bhajan*, fu pubblicato, le storie di abusi hanno iniziato a inondare la rete e le riunioni private di Zoom. Mentre gli altri adulti di seconda generazione condividevano l'impatto di essere mandati nelle scuole in India – il non attaccamento, il bullismo, la negligenza, la fame, i problemi di fiducia e altre barriere emotive e sessuali – sono stato inondato con una familiarità schiacciante, anche se non avevo mai frequentato le scuole in India.

Ho iniziato a capire che la mia "resilienza" e la mia "forza" erano in realtà modelli di trauma che coprivano le mie sensazioni di qualsiasi cosa: gioia, felicità, lussuria, amore, rabbia, fame e l'intera gamma di espressioni normali per un essere umano. La mia mente mi aveva convinto che la sensazione di privazione era illuminazione, santità e amore. In realtà era negligenza, vuoto e solitudine. Era "dissociazione". Era la mimica degli adulti che modellavano come rinunciare al loro potere mentre continuamente ignoravano i loro bisogni, tutto costruito nello stile di vita stesso.

In un modo inquietante e onirico, mi sono ricordata di KartaPurkh nel 1980: Nei miei occhi di bambino era una principessa perché era l'unica che indossava i tacchi alti. Scoperto che questa giovane donna era stata portata da bambina e educata dalla sorella maggiore per essere orribilmente e abusivamente violentata da YB e fu costretta a indossare tacchi alti come tattica di controllo manipolativa. Quando divenne pubblica nel 1985 – allora avevo sette anni – KartaPurkh fu scartata e calunniata. Tutto questo è stato nei registri pubblici per decenni. Eppure, ero stato addestrato a non guardarlo. Ancora oggi, gli attuali membri di 3HO condivideranno l'aneddoto di YB, insegnando che "le ha fatto indossare i tacchi per la spina dorsale e per correggere il suo karma della vita passata".

Questo mi ha aiutato a capire che i ricordi compatti nel mio corpo erano l'ethos stesso dell'abuso che accadeva intorno a noi ogni singolo giorno. Questo è il terrore interiore che mi spinge al servizio obbligatorio e alla disciplina rigorosa. Questo è l'orrore che ho tenuto nel mio corpo come tensione e realizzazione ansiosa.

Sono rimasto turbato da ogni storia condivisa, poiché mi hanno ricordato qualcosa che avevo da tempo nascosto per semplice sopravvivenza. Era come lanciare un cubo di Rubik nella mia psiche. Sono rimasto sbalordito nel 2020 quando sono stato testimone di come hanno vergognato le vittime, la negazione, i video di propaganda e la retorica scritta dai membri di 3HO. Era, letteralmente, la narrativa diffamatoria di YB del 1985 in piena mostra per tutti noi.

Ho apprezzato il gruppo privato di Facebook Beyond the Cage, che ha creato un'atmosfera di supporto e ha parlato ad alta voce di verità scomode tra i sopravvissuti che coprono diversi decenni. E poi, quando Krishna Kaur, un insegnante anziano di Los Angeles, non è riuscito a farsi avanti con una dichiarazione sugli abusi che stavano emergendo, l'ho chiamata. Le ho ricordato che il silenzio non è neutrale. Il silenzio è abusivo.

Era mia "zia", la mia unica ancora di salvezza in 3HO da adulta. Era in giro dalla mia nascita, al corrente di ciò che mia madre aveva affrontato prima di partire. Come leader della comunità di YB, era stata il principale canale di comunicazione per mio padre come capo dell'Ashram di Phoenix. Ho preso il primo livello di formazione per insegnanti con lei quando stavo attraversando tempi davvero bui alla metà dei miei trent'anni. Non mi aveva mai giudicato per avermi tagliato i capelli e fatto scelte non allineate alle normative comunitarie. Così, quando finalmente ha rilasciato una dichiarazione, ero arrabbiato perché sentivo che era scadente e minimizzante per gli innumerevoli bambini, donne e uomini che erano stati effettivamente danneggiati.

Ero perplesso. Come posso amare una persona ed essere anche arrabbiato con lei? In quel momento, ho capito che la mia rabbia era mia, ed era giusto. Non dovevo più fingere che la mia rabbia non esistesse. Non dovevo più reprimerlo o interiorizzarlo. Posso essere arrabbiato. Posso dirlo ad alta voce e non devo dirigerlo verso di lei, qualcun altro o me stesso. Posso usarlo come carburante per creare e dire ciò che è vero per me.

Questa realizzazione ha dato vita a *The Uncomfortable Conversations Podcast: The Untold Stories of the 3HO Kundalini Yoga Community*. Volevo semplicemente che queste storie si spostassero da spazi segreti e privati a una piattaforma pubblica, un luogo in cui la parte oscura della nostra storia potesse essere accessibile e ascoltata ogni volta che qualcuno fosse pronto.

Le catene della mia riverenza obbligatoria per "Gli Insegnamenti" si ruppe e mi resi conto che *non c'è nulla verso cui essere riverente*.

Dal mio punto di vista, abbiamo parlato abbastanza a lungo degli aspetti sorprendenti dello stile di vita 3HO. Ci siamo sentiti elevati e in comune in tutto il mondo. Abbiamo cantato e bevuto

Yogi Tea insieme. Ora siamo in una fase in cui *dobbiamo* parlare anche degli abusi predatori nella comunità 3HO in tutto il mondo. È tempo di parlare delle parti non così sorprendenti, non "lavandole" o edulcorandole, ma affrontando la realtà del danno che si è verificato. Lo facciamo facendo luce sulla storia oscura con la testa alta, parlandone chiaramente e trattenendo il dolore, il disagio, il risentimento, il disgusto e la rabbia. Impariamo a sostenere le realtà interiori contrastanti di noi stessi e iniziamo a esaminare come potremmo aver partecipato alla propagazione di false narrazioni e presentarle come verità. Non possiamo guarire ciò che non riconosciamo.

. . .

Questo libro si appoggia all'enorme compito di illuminare queste caratteristiche settarie in agguato sotto la superficie della comunità di Kundalini Yoga in tutto il mondo. Porta una miriade di voci collettive, rivelando storie intrecciate insieme per architettare i modelli storici e attuali nascosti in piena vista. Questo libro non sta semplicemente "raccontando una storia personale o due". Racconta molte storie nel corso di molti decenni su una rete complessa. Storie che hanno tessuto il proprio arazzo di scoperta, rivelando i modelli essenziali di abusi e storie criminali della storia oscura e non raccontata di questa comunità 3HO holy, happy and healthy ...sana, felice e santa.

Els Coenen ci porta una raccolta ben raffinata da numerose fonti di pubblicazione su questa organizzazione che coprono cinque decenni. La sua abile creazione di fatti e il distillato di modelli di varie interviste offre una visione evidente e accurata della realtà vissuta e della vita quotidiana personale di coloro che sono stati e sono ancora influenzati da essa.

Questo libro rivela ciò che è sempre stato lì, ma non è mai stato evidenziato così chiaramente. È la convoluzione di amore e abuso, normalizzata e mascherata da comunità, compassione, calibro e coscienza. Agli studenti di Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan viene detto che questo è lo Yoga della Consapevolezza. Ma coloro che l'hanno praticata per decenni sono stati ciechi a ciò che accadeva con i loro figli, sorelle, fratelli, coniugi, colleghi e vicini.

Questo libro rivela le voci coraggiose dei bambini di seconda generazione, nati in questo stile di vita o portati da bambini, e numerosi sopravvissuti ai danni sessuali, fisici, emotivi, psicologici, finanziari e spirituali inflitti da YB e da altri "leader" della comunità nel corso di diversi decenni. È una raccolta del flusso delle storie pubblicate in audio, video e stampa dal 2020, così come molti decenni prima, dall'inizio di 3HO nel 1969. È uno sforzo diligente per dare un senso a un passato molto oscuro e segreto che si è nascosto in piena vista.

Non c'è niente di facile nel parlare ad alta voce degli abusi, poiché siamo stati addestrati nello stile di vita di YB a sminuire e tacere. Può essere ri-traumatizzante raccontare la tua storia o ascoltare la storia di danno di qualcuno. Può sembrare minimizzante leggere la tua vita riassunta in un articolo ben studiato, un libro o un documentario che mostra segreti che sono stati tenuti confinati nelle pareti silenziose della tua esperienza interiore.

Con questo in mente, onoriamo il tuo coraggio di ascoltare mentre ogni voce rivela un pezzo mancante del puzzle per dissolvere il nostro intreccio collettivo. Riconosciamo il *blog RishiKnots*, essendo una delle poche voci dei bambini di questa comunità che sono stati implacabili nel parlare ad alta voce di culti e abusi sui minori in 3HO dal 1990. I loro sforzi sono riconosciuti come basi fondamentali affinché questa pubblicazione sia possibile. Un ringraziamento speciale ai crociati dietro il sito web Wacko World of Yogi Bhajan. La loro feroce ricerca di esporre la verità è stata una fonte di tregua e recupero per così tante persone, per diversi decenni.

Ci sono numerosi altri creatori di contenuti, scrittori, podcaster, ricercatori, costruttori di siti Web e organizzatori, molti dei quali sono sopravvissuti, che hanno dedicato migliaia di ore a raccogliere testimonianze personali, ricercare da varie fonti e trascorrere innumerevoli quantità di tempo ad ascoltare le storie dei sopravvissuti. Il loro unico scopo è quello di portare alla luce l'oscura verità sul 3HO e sul Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan. Li ringraziamo per la loro diligenza e per l'impegno.

Eppure, ciò che Els Coenen ha fatto riunendo tutto in un unico manoscritto è un'impresa inestimabile che sicuramente creerà un effetto a catena in tutto il mondo. È una posizione chiara e trasparente per il racconto completo della VERITÀ. I suoi sforzi per amplificare le voci dei sopravvissuti di questa comunità in una forma coerente, digeribile e facilmente distribuibile si riveleranno cambiare la vita e sconvolgere per molti. Molti, come me a un certo punto, erano dedicati, devoti e pienamente convinti che è del tutto possibile "seguire gli insegnamenti ma non l'insegnante".

Quello che stai per leggere, in parte, è ciò che ha cambiato quel termine improprio per me. Ti invitiamo ad avere un'esperienza tutta tua.

aprile 2023

GuruNischan

Scrittore, attivista per la guarigione del trauma e consulente nella reinvenzione personale e professionale; ospite di *The Uncomfortable Conversations Podcast: The Untold Stories of the 3HO /*

*Kundalini Yoga Community* e della *pubblicazione del podcast Uncomfortable Conversations on Predators in Business Community and Culture*.

GuruNischan.com

@gurunischan

# Coloro che non possono ricordare il passato sono condannati a ripeterlo.

George Santayana nel 1905

## Introduzione

*Venite e sedetevi sui talloni. Lasciate che vi mostri cosa faremo. Guardatemi prima. Alzerete le braccia dritte in questo modo. Incrociate le mani. Quindi, allungate gli indici, in modo che si tocchino e puntino verso il cielo. Lasciate che la parte superiore delle braccia tocchino delicatamente le orecchie. Se non lo fanno, girate i gomiti l'uno verso l'altro, e lo faranno. Mantenete le spalle rilassate. Non piegarvi in avanti e assicuratevi che la schiena sia dritta, non vuota in questo modo. Inclinate un po' il bacino se necessario. Sorriso. Non c'è bisogno di sforzo in questa posizione. Gli occhi chiusi e concentrati sul punto tra le sopracciglia.*

*Useremo il mantra "Sat Nam". Ricorda che "Sat" significa verità e "Nam" significa identità. Così, mentre cantate "Sat Nam", fate appello alla vostra vera identità, alla vostra anima. Su "Sat", tirate la punta dell'ombelico dentro e su. Tenete presente che il punto dell'ombelico è leggermente più basso del punto della pancia e più verso l'interno. Su "Nam", rilassate il punto dell'ombelico. Ripeteremo quel movimento su un ritmo costante di circa otto ripetizioni ogni dieci secondi. Il respiro si regolerà da solo. Non dovete preoccuparvi di questo. Domande? No? Si prega di entrare nella posizione. Pronto? Inalare... ed espirare... Rendete leggera la parte superiore del corpo. Inalare... esalare... Ed eccoci qui. Sat Nam. Sat Nam. Sat Nam ...*

Centinaia di migliaia di yogi in tutto il mondo riconosceranno le istruzioni del Sat Kriya. La parola sanscrita *Sat* significa verità, e *Kriya* significa un'azione per ottenere un risultato specifico. Sat Kriya è una pratica fotogenica dell'eredità di Yogi Bhajan che può essere eseguita da sola o può far parte di un set yoga con più esercizi. Si dice che rafforzi il sistema sessuale e stimoli il suo flusso di energia naturale.

Il Kundalini Yoga insegnato da Yogi Bhajan ha centinaia di diversi set di yoga e meditazioni con nomi promettenti: Kriya per renderti incantevolmente bello, Kriya per sviluppare il potere umano, Kriya per rilassarti e liberare la paura, Kriya per liberarti dallo stress, Kriya per liberare il dolore e rinfrescarti, e così via. Alcuni Kriya sono rilassanti o ti preparano per la meditazione profonda. Altri sono intensi, fisicamente impegnativi ed estenuanti. Gli insegnanti e i praticanti

di yoga possono scegliere tra una vasta gamma di materiali disponibili nei libri e su Internet. Troveranno sempre qualcosa per soddisfare le esigenze del momento. Non diventa mai noioso.

Yogi Bhajan spesso combinava posture yoga classiche con esercizi eccentrici come russare, camminare come un elefante, masticare come una mucca o fingere di essere un cocodrillo gigante, forte e potente, che striscia lungo la riva di un fiume.

Tipici di questo stile yoga sono i mantra intrecciati attraverso i set, pubblicati in composizioni rock-and-roll, ottimistiche, psichedeliche o dal suono angelico. Aiutano a mantenere un ritmo costante durante i movimenti energici e impegnativi del corpo. Ad esempio, ti danno forza mentre tieni le braccia come un'aureola sopra la testa con le mani piegate da undici a trentuno minuti. Oppure supportano sessioni di meditazione e rilassamento. È comune per gli studenti scivolare in una trance leggera attraverso i ritmi ripetitivi di schemi di respirazione o mentre cantano mantra ipnotizzanti. Alla maggior parte dei praticanti piace essere in uno stato di coscienza così alterato e non vede l'ora di raggiungerlo in ogni lezione di yoga, se possibile. I mantra aggiungono considerevolmente al fascino del suo yoga, provengono principalmente dalla tradizione Sikh poiché Yogi Bhajan era nato Sikh.

Mentre centinaia di migliaia di persone praticano e godono del Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan, molte più persone in tutto il mondo bevono Yogi Tea. Solo una minoranza di loro sa che il creatore dei loro set yoga preferiti e il padre spirituale della Healthy, Happy, Holy Organization (3HO) in cui Yogi Tea ha avuto origine era un leader di culto, predatore sessuale, pedofilo, molestatore di gay e uomo d'affari di successo ma fraudolento.

Nel 1968, quando Yogi Bhajan arrivò negli Stati Uniti, si ritrasse come un maestro di yoga. Pochi anni dopo, affermò di essere la principale autorità religiosa e amministrativa per il Sikh Dharma in Occidente. I leader Sikh e gli accademici del Punjab hanno messo in dubbio la legittimità di questa posizione. Tuttavia, fu in questa veste che incontrò Papa Paolo VI nel 1972 e Papa Giovanni Paolo II nel 1984. Questi papi probabilmente non sapevano di avere a che fare con un criminale e uno stupratore.

Ci sono immagini di Bhajan con il presidente Nixon, il Dalai Lama e molti altri leader laici e religiosi. Fu un generoso donatore politico sia per i democratici che per i repubblicani. Mantenne buoni rapporti con il governatore della California e stabilì forti legami con il governatorato del Nuovo Messico. L'ex governatore Bill Richardson lo considerava un consigliere fidato e un alleato leale.<sup>1</sup>

Mentre altri leader di culto sono stati esposti negli anni 1970, 1980 e 1990,<sup>2</sup> Bhajan è rimasto in libertà. Ha giocato in modo intelligente. Tuttavia, già nel 1977, un articolo della rivista *Time* usava la parola "setta" mentre rivelava problemi all'interno di 3HO.<sup>3</sup> Eppure non c'è mai stata un'indagine ufficiale. Nel 1986 furono intentate cause contro Bhajan per abusi sessuali e altri misfatti. Tutte sono state sistemate fuori dall'aula di tribunale. Nel corso degli anni, i suoi

complici sono stati imprigionati per reati legati alla droga e alle armi e frode finanziaria e commerciale. Lui stesso non è mai stato condannato.

Nei primi anni 1990, l'assistente procuratore distrettuale della California (ADA) disse a un ex membro della comunità che l'FBI era a una stretta di mano da Bhajan.<sup>4</sup> Sfortunatamente, non sono riusciti a colmare il divario. L'ADA ha paragonato le sue attività di gang con la mafia di Chicago. "In quel momento, Yogi Bhajan è fuggito dalla California al New Mexico <sup>5</sup> per non tornare per molti anni"<sup>6</sup>

Due settimane dopo la morte di Bhajan nell'ottobre 2004, il *Los Angeles Times* scrisse:

Prima di essere Yogi Bhajan – maestro di kundalini, missionario sikh, saggio dello stile di vita e consigliere politico con 300 centri yoga e 4.000 istruttori, più di una dozzina di società e 1 miliardo di dollari in contratti governativi per la sicurezza – era Harbhajan Singh Puri, un ex funzionario pubblico che è atterrato a Los Angeles agli albori del boom dei guru della città e ha ispirato le masse hippie con il suo carisma da star del cinema e il suo regime di salute esotico. ...

L'eredità di Bhajan non era immune da polemiche. Mentre molti lo vedono come un missionario instancabile il cui unico obiettivo era quello di servire l'umanità, altri lo consideravano un brillante leader di culto e un abile truffatore che ha vissuto la vita di una "rock star" sfruttando i suoi seguaci.<sup>7</sup>

Alla morte di Yogi Bhajan, le bandiere degli edifici governativi del New Mexico sventolavano a mezz'asta. Sei mesi dopo, il 6 aprile 2005, il Congresso degli Stati Uniti accettò di onorare Yogi Bhajan in una risoluzione di due pagine che elencava i suoi successi e concludeva con le parole:

... sia deliberato dalla Camera dei Rappresentanti (il Senato d'accordo) che il Congresso

- (1) riconosce che gli insegnamenti di Yogi Bhajan sul Sikhismo e lo yoga, e le imprese formate sotto la sua ispirazione, hanno migliorato le relazioni personali, politiche, spirituali e professionali tra i cittadini degli Stati Uniti e i cittadini dell'India;
- (2) riconosce la leggendaria compassione, saggezza, gentilezza e coraggio di Yogi Bhajan e la sua ricchezza di successi a favore della comunità sikh;
- (3) estende le sue condoglianze a Inderjit Kaur, la moglie di Yogi Bhajan, i suoi tre figli e cinque nipoti, e alle comunità Sikh e 3HO in tutta la nazione e nel mondo dopo la morte il 6 ottobre 2004, di Yogi Bhajan, un individuo che era un saggio insegnante e mentore, un pioniere eccezionale, un campione di pace e un essere umano compassionevole.<sup>8</sup>

Nel settembre 2005, la Yogi Bhajan Memorial Highway è stata inaugurata nel Nuovo Messico.<sup>9</sup>

. . .

Nel settembre del 1968, il quasi quarantenne Harbhajan Singh Puri lasciò il suo lavoro come doganiere all'aeroporto di Nuova Delhi e si recò a Toronto, in Canada. Tre mesi dopo, si trasferì a Los Angeles, in California. Secondo il suo stesso racconto, era un maestro di Kundalini Yoga e divenne Yogi Bhajan. Con il suo bell'aspetto e il suo carisma, presto raccolse attorno a sé un gruppo di seguaci che contribuirono a lanciare un nuovo movimento spirituale. Sotto la sua influenza, masse di giovani smisero di usare droghe e alcol e divennero vegetariani a tutti gli effetti. Hanno iniziato a farsi crescere i capelli e a indossare turbanti quando il loro leader spirituale li ha introdotti al Sikhismo. Decise che avrebbero dovuto indossare il bianco per espandere le loro aure. Ogni giorno alle tre e mezza del mattino, hanno fatto docce fredde prima di impegnarsi in un rituale di due ore e mezza, tra cui preghiera sikh, yoga, meditazione e canto. Su semplice richiesta del loro amato maestro, sposarono perfetti sconosciuti e si trasferirono in città lontane in altri stati e paesi per stabilire centri spirituali. Queste case comunitarie, chiamate ashram, si moltiplicarono e attirarono nuovi seguaci.

A quei tempi, molti giovani occidentali leggevano l'Autobiografia *di uno yogi di Paramahansa Yogananda*. Quel libro insegnò loro che la guida di un guru era necessaria se si voleva vivere una vita significativa. I seguaci di Yogi Bhajan credevano che fosse un tale guru. Lo consideravano onnisciente e più grande della vita, un uomo di grande saggezza che li avrebbe condotti alla liberazione, alla libertà eterna e alla felicità. Assolutamente acritici, gli cedettero il controllo delle loro vite.

Poco dopo che Bhajan ebbe conquistato la fiducia e la devozione di molti creduloni, iniziò ad abusare del suo potere e del suo status fino alla sua morte nel 2004. Nel corso degli anni, la sua fame di potere è cresciuta insieme alla brutalità e alla crudeltà delle sue azioni. Centinaia di ex membri della comunità stanno ancora lavorando attivamente al recupero del trauma.

Un ex segretario di Yogi Bhajan stima che avrebbe aggredito sessualmente più di cento donne. Almeno un migliaio di bambini cresciuti in 3HO hanno sofferto molto degli effetti deleteri della sua terapia di distanza e di altre politiche settarie.

Nel 1969 fu ufficialmente istituita l'Organizzazione H3O Healthy, Happy, Holy : Sana, Felice, Santa. Nel corso degli anni, sono state aggiunte più organizzazioni senza scopo di lucro, così come aziende a scopo di lucro. Yogi Tea e Akal Security, una società di sicurezza che ha guadagnato miliardi dai contratti del governo degli Stati Uniti, hanno avuto successo grazie alla manodopera a basso costo dei devoti nei primi anni. Quando le piccole imprese nate dalle menti creative dei membri di 3HO hanno iniziato a fare soldi, Yogi Bhajan le ha rilevate. Più di una volta, ha messo da parte i fondatori e gli investitori.

Bhajan era un genio e un maestro nel controllare tutti e tutto, sempre. Lo fece in modo che nessun altro potesse capire cosa stesse succedendo nel suo impero. I nomi delle entità, le strutture organizzative e la leadership sono cambiati in modo casuale.

Gli attuali leader usano ancora la stessa tattica. I flussi finanziari dalle entità a scopo di lucro alle organizzazioni non profit erano e sono ancora un segreto ben custodito. Nel 2021, i nomi delle società a scopo di lucro sono improvvisamente scomparsi dall'organigramma sul sito web dell'organizzazione ombrello: la SSSC, Siri Singh Sahib Corporation. *Siri Singh Sahib* è un titolo onorifico che Yogi Bhajan ha assunto nei primi anni 70.

Poiché 3HO è stata la prima entità ufficialmente registrata dell'organizzazione, il suo nome viene spesso utilizzato per riferirsi alla totalità delle organizzazioni e delle imprese. Non è corretto, ma ha uno scopo pratico.

Yogi Bhajan predicò la sua versione del Sikhismo. Nel 1973, la Sikh Dharma Brotherhood è stata riconosciuta come organizzazione religiosa negli Stati Uniti. I Sikh 3HO spesso si riferiscono alla loro comunità come "il dharma". Nella tradizione Sikh, "dharma" significa il sentiero della rettitudine e della corretta pratica religiosa. Lo scopo ufficiale di questa organizzazione senza scopo di lucro, in seguito chiamata Sikh Dharma International, era quello di diffondere gli insegnamenti Sikh di Yogi Bhajan in Occidente e sostenere il numero in rapida crescita di Sikh 3HO. Lo status di organizzazione religiosa di 3HO ha contribuito a tenere lontani occhi indiscreti dalle attività nefaste e illegali del maestro e dei suoi complici. Inoltre, ha creato opportunità per tutte le attività della comunità di beneficiare del regime fiscale favorevole di cui gode un'associazione religiosa negli Stati Uniti.

Nel 1975, lo Stato della California approvò la creazione di una società unica. Questa entità legale, utilizzata anche dalla corona d'Inghilterra, era la soluzione definitiva per concedere ai Bhajan il potere e l'autorità complessivi.<sup>10</sup>

Dai primi anni 1990, molte entità legate a 3HO hanno sede a Española, una piccola città nella contea di Santa Fe nel New Mexico. L'ashram di Santa Fe, che era iniziato come un campeggio hippie, si trasferì alla fine del 1971 in una casa su un modesto appezzamento di terreno a Española. Nel corso degli anni, la comunità ha acquistato più proprietà con l'aumentare del numero di membri. Nel 1975, 3HO acquistò "il Ranch".<sup>11</sup> Bhajan rimase lì quando visitò Española e visse lì dopo essere fuggito dalla California nel 1992. Molte atrocità si sono verificate in quel ranch.

Nel 1977, Yogi Bhajan influenzò una fedele seguace a spendere circa un milione di dollari della sua eredità per acquistare 150 acri (61 ettari) di terra a qualche chilometro da Española. Grandi eventi per la comunità mondiale sono stati e sono ancora ospitati lì. Lo chiamò Ram Das Puri. "Ram Das" si riferisce a Guru Ram Das, il quarto guru dei Sikh, che visse nel XVI secolo e che Yogi Bhajan considerava il suo guru personale; "Puri" è il nome di nascita di Bhajan. Gli eventi

tenuti in quell'alto deserto selvaggio hanno portato, e generano ancora, un sacco di soldi. Gigi, la donna che ha acquistato il terreno e lo ha "donato" a 3HO, ironicamente è diventata senzatetto negli ultimi anni.

# Storie raccapriccianti vengono alla luce

## 2020: la caduta delle maschere

Per decenni, la comunità 3HO-Kundalini Yoga-Sikh Dharma è riuscita a mantenere esteriormente la facciata sana, felice e santa. All'inizio del 2020, cinquant'anni dopo l'inizio degli abusi, le maschere sono finalmente cadute. La massiccia rivelazione di illeciti è iniziata con la pubblicazione del libro *Premka: White Bird in a Golden Cage: My Life with Yogi Bhajan*, scritto da Pamela Saharah Dyson. Nel 1968, la venticinquenne Pamela cadde sotto l'incantesimo di Bhajan e decise di dedicare la sua vita a lui e alla sua missione. La chiamava Premka e disse che significava "l'amata di Dio". Nel 2022, ha imparato che è la parola punjabi per "amante".

Per sedici lunghi anni, Bhajan l'ha presentata come il secondo in comando mentre lei era un burattino credulone nelle sue mani, come ogni altro leader che ha nominato. Alla fine del 1984, Pamela lasciò 3HO per vivere finalmente la propria vita. Il suo libro *Premka* racconta una storia di devozione, duro lavoro, dedizione, amore, solitudine, abusi, bugie, sfruttamento, molestie, dolore e perdita.

Poiché Pamela / Premka ha svolto un ruolo di primo piano in 3HO, la sua voce non poteva essere ignorata nel 2020. In combinazione con lo zeitgeist #MeToo che ha incoraggiato molti altri a parlare finalmente. Man mano che emergevano più resoconti di terrore e abusi, e continuano a farlo mentre scrivo questo, la vera entità del danno fatto diventava, e diventa ancora, più chiara ogni giorno. Alcuni sopravvissuti avevano testimoniato in precedenza, ma non sono mai stati ascoltati. Ora era il momento.

Per molti anni, RishiKnots, il Wacko World of Yogi Bhajan e il Gurmukh Yoga Forum hanno portato i problemi allo scoperto,<sup>12</sup> ma non hanno ricevuto alcuna attenzione e sono stati evitati e ridicolizzati. Dopo la pubblicazione di *Premka*, il gruppo privato di Facebook Beyond the Cage è stato lanciato e si è unito a migliaia di persone. Fino ad oggi, è uno spazio in cui i sopravvissuti condividono storie, danno e ricevono supporto. Gli adulti di seconda generazione hanno creato gruppi privati e insegnanti di Kundalini Yoga che la pensano allo stesso modo hanno formato comunità per condividere e riflettere su ciò che è successo e su come affrontarlo.

La Siri Singh Sahib Corporation (SSSC), la Healthy, Happy, Holy Organization (3HO), il Kundalini Research Institute (KRI), l'International Kundalini Yoga Teachers Association (IKYTA), Sikh Dharma International (SDI) e le società a scopo di lucro legate a 3HO come Yogi Tea e Akal Security non l'avevano visto arrivare. Lo yoga della consapevolezza si è rivelato essere lo yoga della sordità e della cecità.

Nella primavera del 2020, l'ondata di accuse ha costretto la SSSC, l'organizzazione ombrello, a esaminare il numero in rapida crescita di denunce di abusi sessuali da parte del loro fondatore

e leader spirituale. An Olive Branch (AOB), un'organizzazione di ispirazione buddista che guida i gruppi spirituali nell'esame delle questioni etiche, è stata chiamata a fare il lavoro.<sup>13</sup> Hanno contattato trecento persone, metà negazionisti dell'abuso e metà credenti. Alla fine di luglio 2020, hanno pubblicato i seguenti risultati: "... Sulla base delle segnalazioni di danni da parte di 36 persone, l'indagine conclude che è più probabile che Yogi Bajan si sia impegnato in diversi tipi di cattiva condotta sessuale e abbia abusato del suo potere di leader spirituale. Il team dell'AOB ha riconosciuto che "è probabile che non tutte le persone che sono state danneggiate da Yogi Bajan si siano fatte avanti per partecipare a questa indagine".

Il principale limite del rapporto AOB era che prendeva in considerazione solo le accuse di abusi sessuali sulle donne. Le accuse riguardanti abusi sui minori, sfruttamento, omofobia, minacce di vita, abusi finanziari e altri misfatti non sono state indagate.

All'inizio del 2023, è stato reso pubblico un rapporto di esperti incentrato sull'abuso dei bambini 3HO. L'esperta di culti Dr. Alexandra Stein ha redatto il suo "Rapporto su temi e impatti dell'infanzia 3HO" su<sup>14</sup> richiesta di un gruppo di adulti di seconda generazione. È una lettura dura e cruda ma necessaria.

Ecco alcune delle esperienze degli ex bambini 3HO citate nel rapporto di Stein che indicano i livelli estremi di abbandono: mangiavano petali di rosa e bevevano acqua per darsi la sensazione di essere pieni, il cibo servito nelle scuole conteneva insetti, vermi, mozziconi di sigaretta e altri oggetti estranei. I bambini soffrivano di continua privazione del sonno. Nelle scuole indiane, le latrine erano spesso sporche e spaventose. Avevano costantemente a che fare con pidocchi, bolle, diarrea, parassiti o ferite che richiedevano mesi per guarire. Una persona ha testimoniato di essersi deliberatamente rotta il braccio per ottenere l'attenzione e le cure necessarie. Il bullismo era pervasivo. Molti bambini avevano pensieri suicidi e nessuno con cui parlare. L'istruzione superiore era scoraggiata e la cultura e le arti non facevano parte del curriculum scolastico. La dura fustigazione nelle scuole ha provocato feriti. Le punizioni consistevano nel mantenere posizioni fisiche per lungo tempo mentre ci si inginocchiava sulla ghiaia. I bambini venivano isolati, abusati verbalmente e umiliati di fronte agli altri. Ci sono stati abusi sessuali da parte di insegnanti, membri dello staff americano e studenti più grandi. Ai bambini è stato fatto credere che Yogi Bajan potesse leggere le loro aure e menti, il che è stato vissuto come estremamente invasivo. Fu detto che i loro genitori erano nevrotici e che Yogi Bajan era l'unico adulto di cui fidarsi.

Il rapporto di Stein analizza l'impatto che l'abuso ha avuto sulla vita dei sopravvissuti in età adulta.

3HO era ed è una setta, dice, e include le prove che supportano questa affermazione nel suo rapporto.

Dalle rivelazioni del 2020 e dal rapporto AOB, le organizzazioni senza scopo di lucro yogiche 3HO e KRI hanno silenziosamente ma inconfondibilmente ridipinto le loro facciate. Il nome, l'immagine e le citazioni di Yogi Bhajan sono stati rimossi dalla prima linea. Niente più solo bianchi e bianchi, meno turbanti su siti web e social media. La nuova immagine esterna di 3HO e KRI è colorata e si concentra sulla diversità e l'inclusione. Bhajan è stato relegato nel dimenticatoio.

Sikh Dharma International e l'ombrello Siri Singh Sahib Corporation giocano un gioco diverso in quanto onorano ancora apertamente Yogi Bhajan come loro leader spirituale. Il loro reddito sembra meno dipendente da "ciò che il mondo esterno pensa di loro".

A seguito del rapporto AOB, la SSSC ha lanciato il Programma di Riconciliazione Compassionevole.<sup>15</sup> Sono stato membro di una delle sue squadre di consulenza per quasi due anni. Alla fine del 2022, sono uscito perché mi sentivo come se fossi parte di un'operazione di vetrina. L'attenzione durante i nostri incontri non era sulla guarigione delle ferite del passato, ma sul trovare il modo di mettere una benda su quelle ferite puzzolenti senza avvicinarsi a loro, guardarle, annusarle, sentire le urla o sentire il dolore. Un giorno ho chiesto: "Perché questa non è una 'Commissione per la verità e la riconciliazione', come la maggior parte delle altre iniziative che perseguono la giustizia riparativa?" Mi hanno detto che la parola *verità* è stata tralasciata perché, in questa comunità, in questa situazione, persone diverse hanno verità diverse. Tutti dovrebbero rispettarlo.

Desmond Tutu avrebbe solcato le sopracciglia a una risposta del genere. Nel 1996 ha presieduto la Commissione sudafricana per la verità e la riconciliazione, istituita in risposta agli atroci misfatti del regime dell'apartheid. Nel suo *Libro del perdono: il quadruplice sentiero per guarire noi stessi e il nostro mondo*, ha descritto quattro passi verso la guarigione. Il primo passo è ammettere il torto e riconoscere il danno. Successivamente, le storie devono essere raccontate e il dolore e il danno dovrebbero essere testimoniati. Dopo di che, il perdono può eventualmente essere concesso. Infine, si può cercare la riconciliazione e si può esplorare un nuovo modo di vivere insieme.

Nel maggio 2022, molto probabilmente innescato da azioni giuridiche di adulti di seconda generazione, la SSSC ha lanciato il Programma indipendente di guarigione e riparazione (IHRP).<sup>16</sup> Le persone danneggiate da Yogi Bhajan o da qualsiasi altro leader della comunità o in una qualsiasi delle scuole in India sono state invitate a presentare una richiesta di risarcimento. Secondo quanto riferito, sono state presentate oltre seicento denunce. Altre denunce, come quelle legate all'abuso finanziario, allo sfruttamento e all'omofobia, non si qualificavano per il programma di riparazioni.

Il 28 aprile 2023, il Dr. Nirinjan Kaur Khalsa-Baker, nato e cresciuto in 3HO, ha parlato alla conferenza primaverile della Harvard Divinity School sul tema: "Sano, Felice, Santo? Danno e

guarigione nella comunità di Kundalini Yoga del Sikh Dharma." <sup>17</sup> Ha parlato del risveglio della sua comunità alla realtà della cattiva condotta sessuale, della manipolazione e dell'abuso da parte del loro maestro spirituale.<sup>18</sup> "Gli adulti di seconda generazione stanno discutendo su come potrebbe essere la responsabilità quando alcuni dei loro genitori continuano a mantenere salda la loro lealtà a Yogi Bhajan piuttosto che credere ai propri figli, continuando a dimostrare modelli di silenzio e negazione. Stanno chiedendo cosa serve perché le loro voci siano ascoltate, per ricevere riconoscimento, responsabilità e come prevenire abusi futuri con alcune cause legali organizzative e altre che partecipano al programma di riparazioni ", ha detto. C'erano leader della comunità tra il pubblico mentre parlava con voce spesso tremante. Hanno taciuto.

L'11 giugno 2023, un gruppo di centinaia di "Second Generation Advocates" ha scritto una lettera aperta e lanciato una petizione " Per far sentire la nostra voce in risposta agli abusi che abbiamo vissuto nella comunità. Molti di noi stanno attualmente partecipando al Programma Indipendente di Guarigione e Riparazione, che potrebbe essere stato ben intenzionato ma è stato eseguito male e sta causando ri-traumatizzazione". <sup>19</sup>

Meno di una settimana dopo, poco prima dell'inizio dell'evento del solstizio d'estate 3HO nel New Mexico, un'altra onda d'urto ha attraversato la comunità. Il presidente del consiglio di amministrazione altamente diviso della Siri Singh Sahib Corporation, Sahaj Singh Khalsa, un adulto di seconda generazione e un sostenitore del cambiamento e del dire la verità, si è dimesso dal consiglio e da ministro del Dharma Sikh. Nella sua lettera di dimissioni che circola su Internet, ha raccontato come lui e la sua famiglia sono stati attaccati, minacciati e abusati a causa della sua posizione.<sup>20</sup>

## Scopo di questo libro

### Per restare vigili

Questo libro non riguarda la battaglia tra gli ardenti adoratori di Yogi BhaJan, i negazionisti dell'abuso e le persone all'interno di 3HO che vedono la necessità di riconoscimento, riparazione e cambiamento. Né tratta i problemi con gli attuali programmi di riparazione e riconciliazione. Il motivo è semplice: finché l'enormità dell'abuso e del malcostume rimane sottovalutata, anche qualsiasi iniziativa correttiva sarà inadeguata e insufficiente.

Questo libro non è scritto per tenerti lontano dallo yoga. Studi scientifici forniscono prove che la pratica dello yoga può avere un impatto positivo sulla salute del cervello.<sup>21</sup> E un cervello sano è ciò di cui hai bisogno quando scegli una pratica spirituale, un insegnante e un'organizzazione per la guida. "Non lasciare indietro il tuo cervello", dice l'avvocato e investigatore di abusi sessuali nelle comunità spirituali Carol Merchasin,<sup>22</sup> e rimani sempre vigile.

Evidenziando il dolore, la sofferenza e le pratiche losche in 3HO, *Under the Yoga Mat* mira a mostrarti perché dovresti diffidare di insegnanti e organizzazioni che affermano di sapere cosa è bene per te meglio di te. Fidati del tuo senso. I programmi di allenamento che hanno la privazione del sonno incorporata nel loro programma e ti fanno morire di fame, ti stanno influenzando in modo malsano. Gli stati euforici intorpidiscono il tuo pensiero critico.

### Richiesta di rettifica

Questo libro è stato scritto perché è tempo di aggiustare la percezione del mondo di quest'uomo non così santo e di questa organizzazione non così santa. Parte dell'ingiustizia pubblica inflitta potrebbe essere corretta modificando la risoluzione del 2005 del Congresso degli Stati Uniti e cambiando il nome dell'autostrada del New Mexico in uno che onori i sopravvissuti piuttosto che il perpetratore.

### Informare chi vuole sapere

Le informazioni condivise dagli attuali leader sulle malefatte sono vergognosamente limitate. Nella migliore delle ipotesi, dicono: "C'è stato un abuso, lo abbiamo riconosciuto e aiuteremo coloro che hanno subito danni". Non è abbastanza. Quando mi sono reso conto che non avrebbero fatto di più presto, ho deciso di scrivere questo libro per colmare la lacuna nella parte del processo di guarigione nel dire la verità.

I nuovi arrivati, i praticanti e gli insegnanti hanno il diritto di sapere di essere in grado di rispondere alla domanda: "Posso separare l'insegnante dagli insegnamenti?" in modo ben

informato. Tutti dovrebbero essere in grado di scegliere di guardare l'intera storia, la luce e il lato oscuro di essa, o meno. Gli insegnanti o i formatori che tengono le persone lontane da questa conoscenza mostrano come la natura del culto sia ancora attiva in loro.

Dalla metà del 2020, ho trascorso centinaia di ore ad ascoltare e leggere le storie dei sopravvissuti. Nel 2021, ho riassunto e strutturato ciò che ho imparato sul sito: [abuse-in-kundalini-yoga.com](http://abuse-in-kundalini-yoga.com). Il sito e questo libro raccolgono frammenti di testimonianze pubblicamente disponibili di bambini e adulti che hanno vissuto in epoche e luoghi diversi. Insieme forniscono un quadro generale dell'atmosfera e della cultura di 3HO. La selezione viene effettuata per fornire una panoramica dell'entità e della diversità dei reati commessi e dei danni subiti. Non possiamo rappresentare la vita di migliaia di persone in cinquant'anni in un libro, che questo sia un invito per molti altri a seguire.

*Under the Yoga Mat* mostra come Bhajan abbia usato il suo yoga, il suo stile di vita e la sua religione come copertura per le sue attività criminali e per creare le condizioni per manipolare, usare e abusare dei suoi devoti e dei loro figli a suo vantaggio. I metodi e gli strumenti di Bhajan hanno il potenziale per controllare le persone. È così semplice.

## Avviso di innesco

Leggere questo libro può essere impegnativo e può essere (ri)traumatizzante per coloro che erano o sono ancora coinvolti in gruppi o organizzazioni di culto ad alta domanda. **Se questo è il tuo caso, assicurati che ci siano persone a cui puoi rivolgerti se vieni attivato. Contatta un terapeuta informato sul trauma e preferibilmente un terapeuta informato sul culto che può aiutarti.**

## Traffiggere il mito

Yogi Bhajan disse ai suoi seguaci che erano esseri umani privilegiati e speciali. Erano fari per l'umanità, più consapevoli e illuminati delle "persone normali". Molti membri di 3HO e yogi Kundalini si identificano ancora fortemente con quell'immagine. Credono di possedere la tecnologia, lo stile di vita e i valori squisiti e unici per portare la salvezza e risolvere tutti i mali. Accecati da questa importante ricerca, molti non sono in grado o non vogliono vedere cosa è successo per decenni sotto quel sacro velo. Bhajan disse: "Quando tutti gli altri scendono, noi rimaniamo in piedi. Noi siamo i salvatori, i guerrieri spirituali, gli eletti, i puri".

Oggi, ci sono ancora formatori di insegnanti che continuano a predicare la particolarità di questo percorso e come sia diverso e superiore ad altri percorsi.

Leggere questo libro può perforare questo mito. Potrebbe rivelare che invece di essere più consapevoli degli altri, noi – mi considero un ex membro di questo culto – eravamo più addormentati di altri. **Lasciare andare un'identità di culto è in definitiva liberatorio, ma può essere estremamente impegnativo, spaventoso, doloroso, (ri)traumatizzante e complesso. Dovrebbe essere fatto sotto la guida di consulenti e terapeuti specializzati.**

Raccontando nuovamente le storie dei sopravvissuti e chiamando Yogi Bhanan un leader di culto, *Under the Yoga Mat* graffia deliberatamente le ferite per drenare il pus, che è molto scomodo, spiacevole e doloroso ma necessario.

## Natura di culto di 3HO

L'esperto di sette Dr. Steven Hassan ha sviluppato un modello che aiuta a valutare i casi di sfruttamento, controllo mentale, riforma del pensiero e influenza indebita. Si basa su quattro componenti: controllo del comportamento, informazioni, pensieri ed emozioni, ed è quindi chiamato modello BITE. Ho eseguito un'analisi BITE di 3HO su sua richiesta usando la mia esperienza di essere stato inondato di storie di sopravvissuti per tre anni. È stato incredibile quanto facilmente potessi mappare la situazione 3HO sul suo modello<sup>23</sup> come se lo avesse sviluppato per 3HO. I risultati rendono difficile negare che 3HO fosse un culto quando Yogi Bhanan era ancora vivo.

Alexandra Stein sostiene nel suo rapporto 3HO-childhood che 3HO era ed è ancora un culto: "Si noti che dopo la sua morte [di Yogi Bhanan] il gruppo si è apparentemente allentato e ora potrebbe allontanarsi da almeno alcuni degli elementi elencati. Tuttavia, sebbene ci siano stati alcuni miglioramenti incrementali, molti degli stessi elementi di negligenza, abuso, coercizione e isolamento dal mainstream come notato sopra [si riferisce al suo rapporto] sono persistiti almeno fino al 2019."<sup>24</sup>

Descrivendo vari aspetti della vita in 3HO, *Under the Yoga Mat* è di interesse per le persone che vogliono capire o ricercare gruppi e organizzazioni di culto ad alta domanda. Aiuterà anche i lettori a riconoscere più rapidamente le situazioni di influenza indebita e il controllo mentale.

## Informazioni sui culti

I culti sono esistiti nel corso della storia e si presentano in molte forme diverse. L'esperto Dr. Steven Hassan dà la seguente definizione nel suo libro *Combating Cult Mind Control*:

Un culto distruttivo è un gruppo che viola i diritti dei suoi membri e li danneggia attraverso le tecniche abusive del controllo mentale non etico. Si distingue da un gruppo sociale o religioso

normale e sano sottoponendo i suoi membri al controllo sistematico di comportamenti, informazioni, pensieri ed emozioni (BITE) per mantenerli dipendenti e obbedienti.<sup>25</sup>

Come possono persone sane e intelligenti unirsi a tali gruppi? È difficile da capire per le persone che non hanno mai avuto a che fare consapevolmente con le sette. Fortunatamente, la ricerca accademica ha dissipato alcuni miti e incomprensioni negli ultimi anni. Uno di questi miti è che solo le persone deboli possono essere catturate in loro. Ecco cosa ha da dire la dottoressa Alexandra Stein su questo argomento:

Voglio sottolineare che le persone che si trovano in sette, gruppi estremisti o persino nazioni totalitarie sono persone comuni che non hanno scelto quella situazione. Piuttosto, la situazione – o il gruppo – li ha scelti. ...

Nessuno di noi è immune, dato il giusto arrivo e la giusta situazione, eppure coloro che diventano vittime sono demonizzati. Questa demonizzazione ci impedisce di riconoscere la nostra potenziale vulnerabilità.<sup>26</sup>

Nel suo libro *Terror, Love, and Brainwashing*, appena citato, spiega le dinamiche del culto e come i leader dei culti creano una relazione di "attaccamento disorganizzato" usando il terrore, l'amore e il lavaggio del cervello per ottenere il controllo completo sulla vita delle persone.

La dottoressa Jajna Lalich, un'altra esperta di culto, spiega nel suo libro *Bounded Choice* ciò che lei chiama la prospettiva della scelta limitata:

Ho lottato intellettualmente con questioni di fede e coercizione, che vedo come il cuore della questione. Ho concluso che esiste un particolare stato dell'essere, che chiamo "impegno carismatico", che può attecchire rapidamente, in modo che le persone diventino facilmente invischiati e, in alcuni casi, intrappolati, almeno psicologicamente. Questo è il punto in cui c'è una fusione tra l'ideale della libertà personale (come promesso nell'obiettivo statale del gruppo o nella sua ideologia) e la richiesta di auto-rinuncia (come prescritto dalle regole e dalle norme). A quel punto, il credente diventa un "vero credente" al servizio del leader carismatico o dell'ideologia. In tale contesto, in relazione al potere personale e al processo decisionale individuale, le opzioni di quella persona sono severamente limitate – quindi la mia conclusione generale è che il modo migliore per capire perché i membri della setta fanno quello che fanno è considerarli in uno stato di scelta limitata sempre presente, un regno ristretto di costrizione e controllo, dedizione e dovere.<sup>27</sup>

Nei loro rispettivi libri, Jaina Lalich, Steven Hassan e Alexandra Stein citano testimonianze di sopravvissuti di gruppi o organizzazioni di culto ad alta domanda in varie situazioni. Le somiglianze tra le loro storie e quelle provenienti dalla comunità 3HO di Bhajan sono notevoli.

## Preparare il palcoscenico

### Interviste individuali

Dopo aver letto *Premka* all'inizio del 2020, l'insegnante di Kundalini Yoga, Mina Bahadori ha sentito che c'era bisogno nella comunità di connettersi e discutere apertamente di ciò che stava emergendo. Ha iniziato a intervistare sopravvissuti ed esperti sul suo account Instagram. Nel novembre 2020, ha concluso dopo più di trenta interviste dal vivo rivelatrici e intense. GuruNischan, nato e cresciuto in 3HO, ha continuato questo lavoro critico. Ha creato una nuova piattaforma podcast / YouTube con il nome rivelatore: *The Uncomfortable Conversations Podcast: The Untold Stories from the 3HO / Kundalini Yoga Community* e ha invitato (ex-) membri 3HO che si sentivano pronti a condividere le loro storie all'aperto. Al momento della pubblicazione di questo libro, più di cento interviste sono disponibili su Instagram, YouTube e vari canali podcast.<sup>28</sup>

Le risposte a queste testimonianze mostrano quanto siano importanti per gli altri sopravvissuti che sono spesso ispirati dall'ascolto dei coetanei per portare alla luce le proprie storie o cercare sostegno.

La prima intervista di GuruNischan è stata con una coppia di buon umore sulla settantina, Guru Bir Singh e Gur Siri Kaur, che sono entrati in 3HO nel 1974. Sì, lettore, lo so. Guru Bir Singh e Gur Siri Kaur. Quei nomi! Come ricorderete nomi così strani? Per semplificare, chiamerò questa coppia Bir e Gur.

### Intermezzo sui nomi spirituali

Come altri leader di culto, Bhajan diede ai suoi seguaci nuovi nomi per allontanarli ulteriormente dalla propria identità. I nomi spirituali di 3HO seguono la tradizione Sikh. Gli uomini hanno Singh come secondo nome, che significa leone. Le donne sono chiamate Kaur, che significa principessa.

I Sikh battezzati 3HO usano un nome in più: Khalsa. Significa "puro" e rappresenta l'ideale sikh del "santo guerriero". Mentre la maggior parte dei sikh punjabi non sono iniziati al Khalsa, i Sikh 3HO si uniscono al Khalsa più facilmente. Ancora una volta, a differenza dei sikh punjabi, i sikh battezzati 3HO usano Khalsa come cognome, e Singh e Kaur diventano secondi nomi. (Sei

ancora con me? In caso contrario, non preoccuparti. Questo non è cruciale, ma comunque, ho bisogno di spiegare un minimo.)

Nel 1974, Yogi Bhajan istituì il Consiglio Khalsa. I membri iniziati, chiamati ministri, potevano / possono eseguire iniziazioni sikh, matrimoni e cerimonie di morte. Inizialmente, solo i suoi confidenti, per lo più leader della comunità o degli affari, avevano seggi nel Consiglio di Khalsa.<sup>29</sup> Secondo khalsacouncil.com, nel 2022 c'erano settantuno ministri attivi, la maggior parte provenienti dagli Stati Uniti. I membri maschi sono chiamati Singh Sahib e le femmine come Sardarni Sahibas.

Molti membri 3HO della prima generazione hanno rinunciato ai loro nomi di nascita. Il loro nome spirituale divenne il loro nome ufficiale, un segno solido e chiaro del loro impegno per il loro nuovo stile di vita. Questo ha fatto il gioco di Bhajan, che ha incoraggiato i suoi seguaci a prendere le distanze dalla loro famiglia naturale, specialmente se i parenti non erano interessati ad unirsi al "dharma".

Quando Yogi Bhajan era ancora vivo, i genitori di 3HO lo chiamavano per ricevere un nome per il loro neonato. C'è la storia di un ragazzo a cui Bhajan diede lo stesso nome di suo fratello.

I genitori dissero: "Oh, signore, ma lei ha già dato questo nome al nostro primogenito".

Egli rispose: "Molto bene, questo è il loro karma. Porteranno lo stesso nome".

I bambini nati in 3HO hanno ottenuto quei nomi dal suono strano dalla nascita. GuruNischan, ad esempio, dice che spesso ha bisogno di scrivere il suo nome.

## Esiliati dopo diciotto anni

"Perché vuoi condividere la tua storia?" GuruNischan chiede nella sua prima *conversazione scomoda* con Gur e Bir il 20 novembre 2020. Il marito, Bir, risponde:

Sai, nella nostra comunità, tutti amavano tutti. Abbiamo adorato insieme. Ogni mattina facevamo insieme la nostra sadhana [pratica mattutina]. Siamo andati a lezione di yoga insieme. Ci siamo lavati i piedi l'un l'altro entrando nel gurdwara [la casa di preghiera dei Sikh]. ...

E poi, improvvisamente, ci è stato detto: "Oh! Queste persone se ne sono andate. Hanno tradito il nostro leader e il dharma. Non sono più i benvenuti. Non lasciarli entrare ogni volta che si presentano alla porta". Nessuno sapeva cosa fosse successo loro. Non avremmo mai immaginato che un giorno sarebbe stato il nostro turno [*Bir e Gur ridono*].

La gente ci chiedeva: "Cosa ti è successo? Dove sei andato? Sei scomparso dalla faccia della terra?"

Abbiamo detto loro: "No. Non l'abbiamo fatto".

Ecco perché siamo qui, per condividere la nostra storia.

Bir preparò un riassunto di ciò che accadde loro e lo lesse ad alta voce.

Abbiamo iniziato terribilmente molto tempo fa, nel 1974, nel 3HO e nel mondo dello Yogi Bhajan, del Kundalini Yoga e della vita dell'ashram. Abbiamo chiamato questa la nostra storia di laurea 3HO. In breve: il 30 aprile 1992 fui arrestato, ammanettato e portato in prigione. Il mio arresto è avvenuto al telegiornale della sera e in prima pagina sul giornale del mattino. Di conseguenza, ho perso la mia attività, mia moglie ha perso il lavoro, i nostri figli sono stati vittime di bullismo a scuola e abbiamo perso la nostra casa.

Per diciotto anni, siamo stati l'amato figlio e figlia del Siri Singh Sahib [il titolo di Yogi Bhajan spesso usato dai suoi devoti]. Da un giorno all'altro, siamo stati esiliati dalla nostra comunità.<sup>30</sup>

Racconteremo la storia di Bir e Gur in modo più dettagliato in seguito, ma puoi già intuire che ciò che questa famiglia ha attraversato non ha nulla a che fare con gli abusi sessuali.

Dopo la pubblicazione di *Premka* all'inizio del 2020, la maggior parte dei discorsi riguardava gli abusi sessuali di Bhajan. La storia di Bir e Gur è diversa ma ugualmente dura. Mostra come Yogi Bhajan non abbia esitato a prendere tutto da una famiglia innocente con due bambini, sconvolgendo le loro vite, per salvare la sua pelle. Molte storie trattate in questo libro mostrano che la mancanza di etica di Bhajan era mostruosamente sfaccettata.

## Fedeli fino alla fine

GuruNischan concede ai suoi ospiti tutto il tempo per condividere le loro esperienze. La maggior parte delle interviste su Zoom dura tra novanta minuti e due ore. Eppure, ce n'è uno che supera tutto: l'intervista con Siri Nirongkar, che chiameremo Siri. Dura tre ore e trentotto minuti. Anche se lungo, non c'è mai un momento di noia.

Siri aveva nove anni quando lui e sua madre entrarono in 3HO nel 1976. Vivevano nell'ashram perché non potevano permettersi il loro appartamento. Siri fu mandato nella stanza degli uomini single dove vivevano le guardie che lavoravano per Akal Security e spesso servivano come guardie del corpo di Yogi Bhajan. Nel corso degli anni, Siri è stato assegnato a tre o quattro uomini diversi. Avrebbero dovuto prendersi cura di lui mentre sua madre era impegnata a lavorare come infermiera per uno dei medici di 3HO. Siri racconta:

Pensava di aver fatto la cosa giusta. Non aveva tempo. La vedevo solo una volta ogni tanto.

Crescere con tutte queste guardie significava che nessuno si approfittava di me o mi picchiava e che non ero abusato sessualmente, ma ero trascurato. Ero vestito e nutrito, e il mio benessere fisico non era in pericolo. Anche se a nessuno fregava se facevo i compiti. Nessuno indovinava com'era la mia giornata a scuola. Nessuno mi abbracciava. A nessuno importava se

fosse il mio compleanno perché nemmeno io lo sapevo. Fino ad oggi, non festeggio il mio compleanno. "Qual è il punto?" sai.

Queste guardie non erano cattive. Non mi chiedevano volutamente come fosse la mia giornata. Non ero il loro bambino. Scommetto che non mi volevano nemmeno. Scommetto che il Siri Singh Sahib, o il capo dell'ashram, disse: "State prendendo un bambino".

Una volta vivevo con il capo dell'ashram a Española, nel New Mexico. È stato interessante. Ho osservato la dinamica del potere mentre le persone entravano e uscivano di casa e come gestivano le cose. Quando le persone hanno lasciato la comunità, ho sentito le conversazioni su di loro. Da bambino, stai assorbendo tutto. Stai guardando e scoprendo: "Ah, è così che funziona".

Non ero l'unico bambino che viveva con le guardie. Quando ero a Española, eravamo probabilmente in sette o otto. Siamo diventati buoni amici. Ci piaceva scomparire. Abbiamo giocato nel canale di irrigazione e ci siamo arrampicati nel vecchio fienile. Ci siamo lanciati pezzi di terra l'un l'altro. Poiché i ragazzi di dieci anni non sono i più brillanti, di tanto in tanto siamo stati catturati. Come punizione, dovevamo fare flessioni o rane [uno degli esercizi preferiti di Yogi Bhasan: ti siedi come una rana, con la punta delle dita a terra, allungando le gambe su e sedendoti di nuovo, su e giù, su e giù]. Poi, dicevo: "Vuoi che faccia le rane? Posso fare le rane". Quindi, ho appena tirato fuori le rane. La mia capacità di continuare a farlo ... [*ride e scuote la testa*]. Quello che ho capito da bambino è che potevo prendere la punizione più a lungo di quanto fossero interessati a punirmi. ...

Sapevamo come giocare. Non è stato così difficile. Ho imparato a fare tranquillamente quello che volevo. Come fare i miei piani e come evitare problemi. Conoscevo la dinamica del potere e sono diventato sempre più in grado di affrontarla. Abbiamo imparato a mentire come i migliori. Non c'era altro modo. Tutti mentivano e l'ipocrisia era la norma. Ma non fraintendetemi. Non intendo far sembrare che sia andato tutto bene. Ricordo di essere stato solo. Quanto desideravo un adulto che mi tenesse in braccio. Qualcuno che si preoccuperebbe sinceramente di me. Ogni anno andavo in una scuola diversa. Avevo sognato di andare alla scuola militare, ma, all'età di quattordici anni [nel 1981], sono stato mandato in un collegio in India insieme ad altri bambini 3HO.

Poco dopo l'arrivo dei bambini a Mussoorie, ai piedi dell'Himalaya nella regione dell'Uttarakhand, dove si trovava la scuola, i due adulti americani che li avevano accompagnati dagli Stati Uniti all'India sono tornati a casa.

Li ho visti allontanarsi e ricordo di aver pensato: " *Ecco la mia unica connessione con gli Stati Uniti*". Non so come fare una telefonata negli Stati Uniti. Non so come scrivere una lettera agli Stati

*Uniti. Non so nulla. Questa è la mia unica connessione con gli Stati Uniti che se n'è appena andata. Era una strana sensazione. Wow, è stato come, OK, ora sono davvero da solo. Sono davvero da solo. ...*

Dopo tutto, l'India è stata la parte più stabile della mia infanzia. Ho apprezzato quella parte dell'India. Almeno sapevo dove sarei andato a scuola l'anno prossimo, e non avrei dovuto fare nuove amicizie.

Siri rimase in India per i successivi cinque anni. Pochi giorni dopo essere tornato negli Stati Uniti, stava pranzando con sette compagni di studio in una riunione della comunità. Yogi Bhajan si unì a loro al tavolo.

"Andrete tutti al college", ha detto. "Nessuno di voi dovrà pagare per questo. Pagherò per tutti voi".

Più tardi, quando i ragazzi chiesero come avrebbero ottenuto i soldi, fu loro risposto: "Non intendeva questo. Era solo uno scherzo".

Siri ha iniziato a lavorare per Akal Security e spesso ha servito come guardia del corpo personale per il maestro.

Ero disposto a dare la mia vita per lui perché stava servendo qualcosa di grande. E io lo stavo servendo per farlo. Ho minacciato le persone per lui. L'ho sentito dire alla gente: "Sarai una prostituta". Disse a un amico: "Quando arriverai alla porta di San Pietro, io ci sarò. Farò in modo che tu non entri". Il mio amico ha lottato con questo per anni. Razionalmente, sapeva che era un mucchio di merda, ma in fondo alla sua mente, aveva paura che potesse essere così. Ho visto Siri Singh Sahib fare quelle cose. E non avrei dovuto stare a guardare. Ma avevo ventidue anni, sai.

A un certo punto, il capo di Siri alla Akal Security era una giovane donna. Pensava che fosse incompetente, arrogante e un bullo. Tuttavia, era protetta dal Siri Singh Sahib. Regolarmente, Siri e i suoi compagni di squadra venivano chiamati al ranch. In quelle occasioni, Yogi Bhajan urlava contro di loro per il loro comportamento nei suoi confronti. Poi, un giorno, sono stati chiamati di nuovo.

Avevo un principio che prendevo a cuore: "Non mi inchino davanti a nessuno. Mi inchino solo al Guru". [Di Guru, Siri significa il libro sacro dei Sikh, il *Guru Granth Sahib*.] Quindi, non ho mai toccato i piedi di Yogi Bhajan come ha fatto la maggior parte delle persone. Quel giorno, mi disse di andare da lui. Il mio linguaggio del corpo era probabilmente al cento per cento che mostrava: "Non me ne frega niente. Possiamo semplicemente essere sgridati, così possiamo andarcene?" Mi

ha chiesto di massaggiargli i piedi. Ho pensato, *OK, non faccio massaggi, sono orribile nel farlo, ma lo farò.*

"Cosa stai facendo?" gridò.

"Massaggiare i piedi."

"Vieni qui."

Si alzò dalla sedia. Camminammo verso il retro del ranch verso la sua camera da letto. Aprì la porta. Sono entrato per primo. Mi ha colpito così fottutamente forte nella parte posteriore del collo e poi mi ha dato un pugno in testa. Ho visto le stelle. Ho colpito il pavimento e lui mi ha dato un forte calcio mentre ero a terra. Mi ha preso a calci in posizione fetale. Non sono piccolo.

Indossavo la mia armatura e indossavo una pistola.

Mi guardò e disse: "Sei fottutamente inutile".

Sono rimasto scioccato. Sono saltato in piedi e ho detto: "Dammi un minuto per spiegare".

Guardò l'orologio.

Ho detto: "Se vuoi trasformare questa azienda, licenzia il capo. E coinvolgi alcune persone che sanno cosa stanno facendo. Quindi, se vuoi che le cose funzionino, dobbiamo fare questo, questo e questo ..."

Mi guardò su e giù. Poi disse: "Brucerò quel fottuto affare a terra intorno a lei prima ancora di licenziarla. Tutto il tuo lavoro è assicurarti che abbia un bell'aspetto". Uscì. Non era interessato a migliorare quel business. Se hai abbastanza di quelle esperienze, ti rendi conto che stai lavorando per migliorare le cose, ma il sistema non è progettato per rendere il posto migliore. La cosa strana è che non mi ha nemmeno fatto male. Ne è valsa la pena che mi colpisse così duramente, così ho avuto un momento per dire ciò di cui avevo bisogno, in modo da togliermelo dal petto. Se questo era quello che ci voleva per farlo aprire e ascoltarmi per un minuto ... Mi sentivo molto meglio solo quando mi era stato permesso di parlare onestamente.

Nel 1992, quando Siri aveva venticinque anni, decise di perseguire finalmente il suo vecchio sogno. Iniziò a prendere accordi per andare alla scuola militare.

Ma Yogi Bhanan mi ha tirato dentro e mi ha detto: "I bambini si stanno trasferendo ad Amritsar [in India, dove 3HO stava costruendo una nuova scuola]. Ho bisogno di qualcuno che vada laggiù e si prenda cura di questi bambini. Conosci l'India. Conosci il programma. Conosci questi ragazzi. Puoi farlo".

Certo, mi ha promesso molte cose che non ha mai consegnato. Ma lui mi conosceva. Una volta arrivato, si trattava di prendersi cura di questi bambini. Non riguardava me. Lo facevo funzionare perché mi importava di questi bambini. Così, ci sono arrivato, ed è stato orrendo. Avevamo un centinaio di bambini che vivevano in una casa. Cinquanta ragazzi rimasero al piano

di sotto, e circa cinquanta ragazze al piano di sopra. Avevo tre bagni per cinquanta ragazzi. Erano appena tornati da un'altra scuola immonda in una situazione piuttosto immonda. Gli accademici della scuola che stavano frequentando erano uno scherzo. Le condizioni di vita erano scadenti, di sicuro. ...

Non avevo abbastanza cibo per i bambini. Anche i più piccoli dovevano lavare i propri vestiti, poiché non avevo soldi per il servizio di lavanderia. E nel frattempo, il Siri Singh Sahib mi chiamava regolarmente per fare commissioni politiche e fare le cose per lui [in India].

Gli dissi: "Signore, ho bisogno di queste cose, e di queste cose, per gestire la scuola e fare le cose che mi chiedete".

"Sì, li prenderò per te."

Non mantenne mai la parola. Poi mi chiamò: "Hai fatto quello che ti ho chiesto di fare?"

"No, perché dovevi darmi questo e quello."

Aveva sempre delle scuse ogni volta. Lentamente cominciai a rendermi conto: Se la mia parola deve essere ferrea, la tua parola non è ancora più importante? Se hai intenzione di prendere i vantaggi di essere al comando, ottieni anche la responsabilità e sei tenuto a uno standard più elevato. È così che funziona. Se hai qualche onore, è così che dovrebbe funzionare. Così, ho iniziato a sentirmi disilluso. Ho detto: "Guarda, ho bisogno di mezzo dollaro al giorno per bambino per dar loro da mangiare. Perché non ho abbastanza cibo per i bambini?" Ho iniziato a sfidarlo direttamente, sempre educato ma fermo. ...

Le cose erano davvero disarticolate e disorganizzate a livello di leadership. Era un disastro in America e in India. Abbiamo scoperto frodi nell'edificio della scuola. A nessuno importava. C'è stata appropriazione indebita di fondi. La gente mi ha detto: "Sappiamo cosa pagano i bambini". Ma i soldi non c'erano. Non sapevamo dove fosse. Così ho detto: "Spero che tu possa capirlo. Devo tornare indietro e prendermi cura di quei bambini". Non avevo la larghezza di banda per affrontare tutto questo.

Dopo due anni, Siri è tornata negli Stati Uniti. Era determinato a fare le sue cose e divenne un paramedico. Ha lavorato per alcuni anni per conto proprio. Quando la salute di Yogi Bhajan iniziò a deteriorarsi, le infermiere chiamavano regolarmente Siri al ranch per dare al maestro le sue iniezioni.

Era un neonato davanti agli aghi. Era terrorizzato dagli aghi. Dissi: "Sei un grande uomo forte. Dammi la tua mano". E boom! Non me ne fregava nulla. Non riesci a maneggiare un ago? Indurisci figlio! [ride].

"Sai, tutti questi bastoncini di formaggio, la pizza e tutta quella merda sono ciò che ti ha portato qui."

Sapete cosa faceva al cinema? Come prendeva i suoi popcorn?

GURUNISCHAN. Sì, con M&M's in basso e popcorn in cima.

SIRI. Non solo M&M's. Uno strato di popcorn, un intero ordine di nachos, un'intera scatola di M & M's e popcorn in cima in modo che il personale non vedesse. Ha mangiato in un modo orribile! Questo è ciò che lo ha fatto ricoverare.

Le cose sono davvero cambiate tra noi in quel periodo. Ero nel retro della macchina quando è stato portato per chilometri e chilometri all'ospedale di Albuquerque. Ha avuto attacchi cardiaci e mancava le dita dei piedi dal diabete. Aveva un rene, soffriva costantemente ed era abbuffato di droga. La sua vita era miserabile. Compassionevolmente dicevo: "Ti perdono. Sbrigati e muori. Non hai qualità di vita. A cosa ti stai aggrappando?" Mi sentivo bene di potermi prendere cura di lui alla fine. Per tutta la merda che ha fatto alle persone che conosco e a me. Per tutto quello che l'avevo visto fare, dissi: "Sarò grande e avrò un grande cuore. Mi prenderò cura di te. Ti guarderò morire". Siamo arrivati a un punto in cui le nostre conversazioni erano così schiette.

Lo staff ha chiesto sempre più a Siri di visitare Yogi Bhajan. "Te lo chiediamo perché non vuoi nulla da lui", hanno detto. "Non sarai un drenaggio della sua energia. Sei una distrazione, un paio di minuti di intrattenimento per lui. Gli piace davvero vederti". Quindi, Siri si fermava di tanto in tanto. Un giorno lo chiamarono per fare un'altra iniezione. Mentre tutti gli altri nella stanza avevano preso l'abitudine di usare voci sussurrate, Siri usava solo la sua voce normale per salutarlo.

"Come va, signore?" Mi chinai per ascoltare quello che aveva da dire.

"Abbastanza bene da prenderti a calci."

"Oh, wow", mi alzai e risi. "Senza dubbio, signore. Non c'è dubbio. OK, per cosa siamo qui oggi?"

Questo è stato il mio addio. Mi sentivo davvero bene dove eravamo.

Due giorni dopo, Yogi Bhajan morì. Siri si era accordato con il suo capo all'ambulanza per portare il cadavere di Yogi Bhajan alle pompe funebri di Santa Fe. Era notte. Dovevano andare in un vicolo buio dietro la casa funeraria, dove c'era un dispositivo di raffreddamento "walk-in". A mani nude, Siri mise il corpo del maestro su uno scaffale nel frigorifero d'acciaio.

"Sembrava che potesse essere una cucina industriale, ma invece conservava corpi".

Chiuse la porta e si fermò nel vicolo a guardare la porta frigorifera e disse: "Questa è una bella fine, amico. Dov'è tutto il tuo potere, i tuoi gioielli, le tue auto e le tue persone? Sono tutti fottutamente spariti". E quella fu la fine. Siri non è andato al funerale. Perdonò Yogi Bhajan.

Siri termina la sua intervista di tre ore e mezza con le seguenti parole:

C'è ovviamente un'enorme frattura nella nostra comunità in questo momento. Per semplicità, ci sono negazionisti e ci sono credenti. Non so perché non possiamo andare tutti d'accordo. Perché chi nega tutto questo non può dire: "Non posso affrontarlo. È ancora il mio maestro spirituale che mi ha portato ai piedi del *Guru*. Lo yoga e la meditazione funzionano per me, e mi fermerò a questo. Non ti chiamerò bugiardo".

E per le persone che credono in tutto questo. Voglio sentire compassione da loro e dire: "Ha fatto queste cose. Non è più il mio maestro. Non posso trattare con lui. Ma tu puoi avere la tua esperienza. Basta non chiamarmi bugiardo".

Perché la stessa persona può essere percepita in modo diverso da persone diverse. Non ho problemi con questo. Perché siamo umani. E siamo complicati.<sup>31</sup>

## NOTE

---

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

<sup>2</sup> Ci sono molteplici esempi di culti e casi di abusi noti o negligenza che coinvolgono maestri spirituali orientali che sono arrivati alla fine del 1960 e all'inizio del 1970 in Occidente. Bhagwan Shree Rajneesh, in seguito chiamato Osho, dovette fuggire dagli Stati Uniti nel 1985 e recarsi in India per sfuggire a un caso giudiziario relativo alla frode sull'immigrazione. I maestri di yoga che hanno abusato sessualmente dei loro studenti includono Patabhi Jois di Ashtanga Yoga, Vishnudevananda di Sivananda Yoga, Bikram Choudhury e Greg Gumucio di Bikram Yoga e Manousos Manos di Iyengar Yoga. Mentre molti incidenti risalgono a decenni fa, è solo dall'ondata di movimento attivista #MeToo nel 2017 che i sopravvissuti nel mondo dello yoga hanno iniziato a condividere le loro storie.

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

<sup>4</sup> Un assistente procuratore distrettuale (ADA) è un ufficiale delle forze dell'ordine che rappresenta il governo statale per conto del procuratore distrettuale nelle indagini e nel perseguimento di individui sospettati di aver commesso un crimine.

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

<sup>6</sup> Guru Bir Singh e Gur Siri Kaur, intervista con GuruNischan, *Uncomfortable Conversations Podcast: The Untold Stories of the 3HO Kundalini Yoga Community*, Ep. 1, 22 novembre 2020.

<sup>7</sup> Piccalo, "Requiem di uno Yogi".

<sup>8</sup> Congresso degli Stati Uniti, "United States Statutes at Large 2005", Vol. 119, Parte 3, Concurrent Resolutions, 3631. Un link alla versione digitalizzata di Google è disponibile su <https://www.abuse-in-kundalini-yoga.com/media>.

<sup>9</sup> Gurumustuk Singh, "Yogi Bhajan Memorial Highway", 29 aprile 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 luglio 2022, <https://www.rdrnews.com/memorial-highway-in-northern-new-mexico-should-be-renamed>.

<sup>10</sup> Una società unica è un'entità legale costituita da un unico ufficio incorporato, occupato da una persona fisica.

<sup>11</sup> Informazioni da <https://www.espanolaashram.com/pages/history-ashram/>.

<sup>12</sup> Dal 2008, il sito web e il blog RishiKnots pubblicano testimonianze e storie di bambini nati e cresciuti nella comunità: [rishiknots.com](http://rishiknots.com) e <https://www.instagram.com/rishiknots/>. Dal 2001, il Wacko World of Yogi Bhajan's old site: <https://forums.delphiforums.com/kamallarose/start>; Nuovo sito: [wackoworldofyogibhajan.com](http://wackoworldofyogibhajan.com). Il Gurmukh Yoga Forum gestito da Gursant Singh è attivo dal 2009: <http://gurmukhyoga.com/forum/>.

<sup>13</sup> An Olive Branch Associates, LLC, "Rapporto su un'indagine sulle accuse di cattiva condotta sessuale e correlata da parte di Yogi Bhajan", 10 agosto 2020. Disponibile presso <https://epsweb.org/an-olive-branch-report/>.

<sup>14</sup> Alexandra Stein, "Report on Themes and Impacts of 3HO Childhoods. Preparato per il programma di guarigione e riparazione indipendente", ottobre 2022, pubblicato a gennaio 2023. Disponibile presso [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>15</sup> Il sito web informa [compassionatereconciliation.com](http://compassionatereconciliation.com) i lettori sul progetto di guarigione, riparazione e trasformazione per la comunità 3HO, Kundalini Yoga e Sikh Dharma.

---

<sup>16</sup> EPS, The SSSC Office of Ethics and Professional Standards, "Annuncio del programma di riconoscimento, scuse e riparazioni", <https://epsweb.org/reparations>.

<sup>17</sup> Harvard Divinity School, Programma per l'evoluzione della spiritualità, Conferenza di primavera "Usi e abusi di potere nelle spiritualità alternative", 26-29 aprile 2023, Cambridge, Massachusetts, <https://hds.harvard.edu/faculty-research/programs-and-centers/program-evolution-spirituality/uses-abuses-power-alternative-spiritualities-conference-spring-2023>.

<sup>18</sup> Nirinjan Kaur Khalsa-Baker, "Il doloroso processo del risveglio: danno e guarigione nella comunità sana e felice del Santo Kundalini Yoga", *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>19</sup> Second Generation Advocates, 11 giugno 2023, <https://www.change.org/p/communities-supporting-the-healing-of-3ho-kundalini-yoga-sikh-dharma-abuse-survivors>.

<sup>20</sup> Pagina Facebook Yogi Bhajan Kundalini Abuse, 17 giugno 2023, <https://www.facebook.com/yogi.bhajan.abuses>

<sup>21</sup> Gothe, Neha P. et al, "Effetti dello yoga sulla salute del cervello: una revisione sistematica della letteratura corrente", 26 dicembre 2019, <https://content.iospress.com/articles/brain-plasticity/bpl190084>.

<sup>22</sup> Carol Merchasin, "The Bad Buddhist Podcast", 25 marzo 2022, <https://shambhala.report/news/sexual-abuse-in-buddhism-an-interview-with-carol-merchasin>.

<sup>23</sup> L'analisi del culto del 3HO Kundalini Yoga secondo il modello BITE può essere trovata su <https://freedomofmind.com/blog/>; e su <https://abuse-in-kundalini-yoga.com/bite-model-analysis>.

<sup>24</sup> Stein, "Report on Themes and Impacts on 3HO Childhoods", 23.

<sup>25</sup> Steven Hassan, *Combating Cult Mind Control* (Newton, MA: Freedom of Mind Press, 2018), cap. 3, "La minaccia. Il controllo mentale oggi", 82.

<sup>26</sup> Alexandra Stein, *Terrore, amore e lavaggio del cervello: attaccamento nelle sette e nei sistemi totalitari* (Routledge, 2021), 2.

<sup>27</sup> Jajna Lalich, *Bounded Choice: True Believers and Charismatic Cults* (University of California Press, 2004), 14–15.

<sup>28</sup> Interviste ospitate da:

- Mina Bahadori, da luglio 2020 a novembre 2020, serie di account Instagram "*Discutere gli abusi nella comunità del Kundalini Yoga*", trentuno interviste in totale, <https://www.instagram.com/minamorphosis/>.
- GuruNischan, da novembre 2020, *Uncomfortable Conversations Podcast* e canale YouTube, più di cinquanta episodi, <https://www.gurunischan.com>.
- Il podcast *Indoctrination* di Rachel Bernstein, che copre questioni di culto in diverse organizzazioni, sessioni 3HO l'11 novembre 2020, il 20 dicembre 2020 e l'11 maggio 2022, <https://www.facebook.com/indoctrinationpodcast/>.
- *Interviste podcast di Generation Cult* con persone nate e / o cresciute nelle sette, intervista 3HO il 16 settembre 2019, <https://generationcult.libsyn.com/ep-1-no-horses-in-india>.

<sup>29</sup> Doris Jakobsh, "3HO/Sikh Dharma of the Western Hemisphere: The 'Forgotten' New Religious Movement?" *Religione Bussola* 2 (2008 ): 10.1111/j. 1749-8171.2008.00068.x.

<sup>30</sup> Guru Bir Singh e Gur Siri Kaur, intervista con GuruNischan, *Uncomfortable Conversations Podcast*, Ep. 1, 20 novembre 2020.

<sup>31</sup> Siri Nirongkar, intervista con GuruNischan, *Uncomfortable Conversations Podcast*, Ep. 11, 30 dicembre 2020.