

SOUS LE TAPIS DE YOGA

Sous le Tapis de Yoga



La Sombre Histoire du Kundalini Yoga de Yogi Bhajan

Écrit par Els Coenen

Avec des extraits du
Podcast « Conversations inconfortables »
De GuruNischan

Extrait des 2 premiers chapitres de « Sous le tapis de yoga » pour introduire la traduction française

Copyright © 2023 par Els Coenen et GuruNischan

Tous droits réservés. Sauf dans les cas autorisés par la loi américaine sur les droits d'auteurs de 1976, aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous aucune forme ou par aucun moyen que ce soit, ou stockée dans une base de données ou un système de recherche, électronique ou autre, ou par l'utilisation d'une technologie ou d'un système de recherche actuellement connu ou à inventer, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur et de l'éditeur.

Conçu par Daniel Lagin

Conception de la couverture par Andrea Ho

Image de couverture par Hendrika De Hantsetters

Première édition

Contactez l'auteur au els@undertheyogamat.com

www.undertheyogamat.com

Également disponible en tant que

Livre de poche ISBN: 978-94-6475-213-7

Livre électronique ISBN: 978-94-6475-214-4

En l'honneur de Kirantana († 26 juillet 2022).

Ce livre est dédié à Kirn Jot et à toutes les victimes de viol de Yogi Bhajan.

Les recettes de ce livre vont à des initiatives à but non lucratif qui soutiennent le rétablissement après la violence sexuelle, la négligence envers les enfants et la maltraitance institutionnelle.

AVANT-PROPOS.....	7
INTRODUCTION.....	13
DES HISTOIRES HORRIBLES SONT REVELEES	19
2020 – LA CHUTE DES MASQUES.....	19
BUT DE CE LIVRE	23
À PROPOS DES SECTES	25
PREPARER LE TERRAIN	27
YOGI BHAJAN ET SON YOGA.....	36
UN REFUGIE DANS SON PROPRE PAYS.....	36
LA CONQUETE DE L'OUEST.....	37
ORIGINE DU YOGA DE BHAJAN	46
LES BEAUX JOURS DU GOUROU	53
VOUS AVEZ BESOIN D'UN GOUROU	53
L'ESPRIT DU TEMPS DES ANNEES 1960 ET 1970.....	54
MUSIQUE POUR SE CONNECTER.....	55
NOUS ETIONS SINCERES	58
RECHERCHER UN GOUROU.....	59
LA VIE DANS LA COMMUNAUTE DE BHAJAN	65
DANS LA CAGE.....	65
AMOUR ET TERREUR DANS LES ASHRAMS	72
INTRIGUE ET CALOMNIE	76
NOUS ETIONS DIFFERENTS	86
ENFANTS EN 3HO	89
ISOLER POUR DOMINER.....	89
YOGI BHAJAN SUR LA THERAPIE A DISTANCE	92
SOUVENIRS D'ENFANCE.....	99
INTERNATS EN INDE.....	105
SOUVENIRS DE L'INDE.....	105
EN DESSOUS DE LA NORMALE	113
UN ENFER VIVANT	117
PAS DE METHODE A LA FOLIE.....	121
UN PEDOPHILE CONNU ENVOYE EN INDE	124
LES ENFANTS SONT INVITES A PRENDRE LA PAROLE.....	125

C'ETAIT UN ENDROIT BRUTAL, BRUTAL.....	126
ABUS SEXUEL.....	129
QUAND J'AVAIS QUATRE ANS.....	129
SE PREPARER POUR LUI.....	130
DANSE AVEC LE GOUVERNEUR.....	136
LES PROCES	147
YOGI BHAJAN SUR LE VIOL.....	161
UNE ENQUETE INDEPENDANTE	164
ELLE A ATTIRE SON ATTENTION	168
HOMOPHOBIE, POUVOIR ET ABUS EMOTIONNEL.....	172
AUCUN HOMME NE NAIT PEDE.....	172
VOUS ET VOUS, MARIEZ-VOUS.....	177
FAUSSE COUCHE? VOTRE PROPRE FAUTE.....	178
LE POUVOIR ETAIT SON JEU	181
EXPLOITATION, FRAUDE, DROGUE, ARMES ET MEURTRE	184
FAIRE DES AFFAIRES DANS UNE SECTE.....	184
DONS GENEREUX	190
FRAUDE—FRAUDE—FRAUDE.....	192
DROGUES ET ARMES DE THAÏLANDE	206
COMPORTE-TOI OU JE TE TUERAI	207
UN CADAVRE DANS UN COFFRE.....	208
SOUS COUVERT DE GUERISON	209
ÎLE DE SAT NAM RASAYAN.....	209
PARDONNE-MOI.....	210
L'OBSESSION DE GURU DEV SINGH	217
LA FIN	223
RECONNAISSANCE	226

Avant-propos

par GuruNischan

Je suis un des milliers d'enfants nés et élevés dans la communauté de Kundalini Yoga 3HO (Healthy, Happy, Holy Organization). Yogi Bhajan, le chef spirituel de mes parents, était vénéré comme omniscient, un grand-père pour beaucoup, un saint vivant pour certains, un maître du Kundalini Yoga et un chef spirituel des Sikhs de l'hémisphère occidental. Je l'appelle YB.

Sous son influence, mes parents, comme beaucoup de ses disciples, sont devenus des Sikhs occidentaux, ce qui a donné naissance à nos noms à consonance étrangère. Nous, les enfants de 3HO, avons été formés pour être de parfaits guerriers yogi, des âmes divines. Nous sommes nés pour assurer la survie de l'humanité alors que nous inaugurons l'ère du Verseau avec le style de vie 3HO et la technologie Kundalini Yoga. Être un enfant dans cette communauté signifiait que nous devions être à la hauteur de l'image des âmes brillantes et évoluées que YB nous avait promis de devenir. La vie de nos parents et l'avenir de la planète en dépendaient.

En 1978, un an après ma naissance, ma mère a quitté la communauté après l'infidélité de mon père, qui exploitait ses jeunes et jolies étudiantes de yoga – comportement toléré par YB lui-même. Avant son départ brutal, elle avait consulté YB et fut envoyée dans d'autres ashrams (maisons communautaires) pour « servir » et apprendre à devenir une « meilleure épouse ». Cela comprenait du temps au service de Bibiji, l'épouse de YB, maintenant veuve et héritière de son empire.

Après son départ, ma mère, qui emmena mon frère et moi avec elle, dû faire face à la calomnie de la communauté, à la honte et à de violents conflits concernant notre garde. Mon frère et moi avons fini par vivre avec mon père dans la communauté. Lorsque nous rendions visite à notre mère, elle nous rappelait toujours qui nous étions en dehors de « la communauté ». Elle nous a encouragés à nous exprimer, à expérimenter, à porter les cheveux longs et à goûter la viande si nous le voulions. C'était pour le moins déroutant, et nous étions souvent tiraillés entre deux mondes, recherchant simultanément la liberté et la stabilité.

Ma mère était considérée comme folle, erratique et émotive, tandis que mon père jouait à beaucoup de jeux manipulateurs soutenus par YB et son leadership. Sa maison a été cambriolée trois fois en deux ans, et sa voiture, endommagée plus souvent que ce qui semblait « normal » tout au long de mon enfance. Souvent, les membres de la communauté l'ignoraient lorsqu'elle venait nous chercher pour nos visites mensuelles, comme si la regarder leur causerait de la honte.

Néanmoins, je dois dire que j'aimais ma communauté et les gens qui composaient ma famille élargie dans le monde entier. J'ai trouvé ça génial, et j'ai toujours eu beaucoup d'estime pour mon éducation. À quinze ans, je pensais avoir réconcilié l'hypocrisie et les schémas d'abus que je

savais répandus avec ce que je pensais être les bonnes habitudes de santé et la conscience spirituelle qui semblaient légitimes et vraies.

Après tout, les gouvernements et toutes les religions n'avaient-ils pas de l'hypocrisie ?

Mon identité s'est solidifiée en étant « un autre culturel ». J'avais une fierté profondément enracinée d'être né différent, un Sikh occidental (un chercheur de vérité) avec une conscience élevée destinée à changer le monde. J'étais un voyageur du monde, franc et fier d'être unique. Bien que n'étant plus « dans » 3HO, cette « spécificité » a toujours propulsé mon sens de soi tout au long de ma vingtaine et de ma trentaine.

. . .

Au début de 2020, après la sortie du livre *Premka: White Bird in a Golden Cage: My Life with Yogi Bhanjan* les histoires d'abus ont commencé à affluer sur les réseaux sociaux et dans les réunions privées Zoom. Alors que d'autres adultes de deuxième génération partageaient l'impact d'être envoyé dans des écoles en Inde – le non-attachement, l'intimidation, la négligence, la faim, les problèmes de confiance et autres obstacles d'abus émotionnels et sexuels – j'étais envahi d'une familiarité écrasante, même si moi-même, je n'avais jamais fréquenté les écoles en Inde.

J'ai commencé à comprendre que ma « résilience » et ma « force » étaient en fait des schémas de trauma couvrant mon sentiment de quoi que ce soit – joie, bonheur, luxure, amour, colère, faim et toute la gamme d'expression normale d'un être humain. Mon esprit m'avait convaincu que la sensation de privation était l'illumination, la sainteté et l'amour. C'était en fait de la négligence, du vide et de la solitude. C'était de la « dissociation ». C'était le mimétisme d'adultes montrant comment abandonner leur pouvoir tout en outrepassant continuellement leurs besoins – le tout intégré au mode de vie lui-même.

D'une manière étrange et onirique, je me suis souvenu de KartaPurkh de 1980: c'était une princesse pour mon émerveillement enfantin parce qu'elle était la seule à porter des talons hauts. Lorsque je découvre que cette jeune femme a été amenée enfant et éduquée par sa sœur aînée pour être horriblement et abusivement violée par YB, forcée de porter des talons hauts comme tactique de contrôle manipulatrice. Quand elle est devenue publique en 1985 – j'avais sept ans à l'époque – elle a été rejetée et calomniée. Tout cela est dans les archives publiques depuis des décennies. Pourtant, j'avais été formé à ne pas le regarder. Même à ce jour, les membres actuels de 3HO partageront l'anecdote de YB, enseignant qu'il « lui a fait porter des talons pour sa colonne vertébrale et pour corriger son karma de vie passée ».

Cela m'a aidé à réaliser que les souvenirs compactés dans mon corps étaient l'éthique même de l'abus qui se produisait autour de nous tous les jours. C'est la terreur intérieure qui me

propulse dans le service obligatoire et la discipline rigoureuse. C'est l'horreur que j'ai gardée dans mon corps comme une tension et une réalisation anxieuse.

J'ai été époustoufflé par chaque histoire partagée, car elles me rappelaient quelque chose que j'avais depuis longtemps caché pour survivre. C'était comme retourner un Rubik cube dans ma psyché. J'ai été stupéfait d'être le témoin en 2020 de l'humiliation des victimes, du déni, des vidéos de propagande et de la rhétorique écrite des membres de 3HO. C'était, littéralement, le récit calomnieux de YB en 1985 exposé à la vue de tous.

J'ai apprécié le groupe Facebook privé Beyond the Cage, qui a créé une atmosphère de soutien et a parlé à haute voix des vérités inconfortables parmi les survivants couvrant plusieurs décennies. Et puis, quand Krishna Kaur, une enseignante principale à Los Angeles, n'a pas réussi à faire une déclaration sur les abus qui faisaient surface, je l'ai appelée. Je lui ai rappelé que le silence n'est pas neutre. Le silence est de l'abus.

Elle était ma « tante », ma seule bouée de sauvetage dans 3HO à l'âge adulte. Elle était là depuis ma naissance, au courant de ce que ma mère avait vécu avant de partir. En tant que leader précoce de la communauté de YB, elle avait été le principal canal de communication pour mon père en tant que chef de l'ashram de Phoenix. J'ai suivi le niveau de formation des enseignants avec elle lorsque je traversais des moments vraiment sombres au milieu de la trentaine. Elle ne m'avait jamais jugé pour m'être coupé les cheveux et avoir fait des choix non alignés avec les règlements de la communauté. Alors, quand elle a finalement publié une déclaration, j'étais en colère parce que je sentais que c'était inférieur à la moyenne et minimisant pour les innombrables enfants, femmes et hommes qui avaient réellement été blessés.

J'étais perplexe. Comment puis-je aimer une personne et en même temps être en colère contre elle ? À ce moment-là, j'ai réalisé que ma colère était la mienne et qu'elle était juste. Je n'avais plus à prétendre que ma colère n'existait pas. Je n'avais plus besoin de le réprimer ou de l'intérioriser. Je peux être en colère. Je peux parler à voix haute, et je n'ai pas à le diriger vers elle, quelqu'un d'autre ou moi-même. Je peux l'utiliser comme carburant pour créer et dire ce qui est vrai pour moi.

Cette prise de conscience a donné naissance à *The Uncomfortable Conversations Podcast: The Untold Stories of the 3HO Kundalini Yoga Community*. Je voulais simplement que ces histoires passent de l'espace secrète et privée à une plate-forme publique, un endroit où la partie sombre de notre histoire pourrait être consultée et écoutée chaque fois que quelqu'un est sera pour l'entendre. Les chaînes de ma révérence obligatoire pour « Les Enseignements » se sont brisées, et j'ai réalisé *qu'il n'y avait rien envers lequel je puisse être respectueux*.

De mon point de vue, nous avons parlé des aspects étonnants du style de vie 3HO assez longtemps. Nous nous sommes sentis élevés et communiés dans le monde entier. Nous avons chanté et bu du Yogi Tea ensemble. Nous sommes maintenant dans une phase où nous *devons*

parler des abus prédateurs dans la communauté 3HO dans le monde entier. Il est temps de parler des parties pas si étonnantes – non pas en les « portant à la lumière » ou en les édulcorant, mais en faisant face aux réalités des préjudices qui se sont produits. Nous le faisons en éclairant l'histoire sombre, en lui parlant clairement et en retenant la douleur, l'inconfort, le ressentiment, le dégoût et la rage. Nous apprenons à tenir les réalités intérieures conflictuelles de nous-mêmes et commençons à examiner comment nous avons pu participer à la propagation de faux récits et à les présenter comme la vérité. Nous ne pouvons pas guérir ce que nous ne reconnaissons pas.

...

Ce livre se penche sur l'énorme tâche d'éclairer les caractéristiques culturelles qui se cachent sous la surface de la communauté du Kundalini Yoga dans le monde entier. Il apporte une myriade de voix collectives, révélant des histoires tissées ensemble pour créer les modèles historiques et actuels qui se cachent à la vue de tous. Ce livre ne se contente pas de « raconter une histoire personnelle ou deux ». Il raconte de nombreuses histoires sur plusieurs décennies sur une toile complexe. Des histoires qui ont tissé leur propre tapisserie de découvertes, révélant les modèles essentiels d'abus et de récits criminels de l'histoire sombre et non racontée de cette communauté 3HO saine, heureuse et sainte.

Els Coenen nous apporte une compilation bien raffinée à partir de nombreuses sources de publication sur cette organisation couvrant cinq décennies. Son assemblage astucieux de faits et la distillation de modèles à partir de diverses entrevues offrent une vision flagrante et précise de la réalité vécue et de la vie quotidienne personnelle de ceux qui ont été et sont encore touchés par elle.

Ce livre révèle ce qui a toujours été là mais qui n'a jamais été mis en évidence aussi clairement. C'est la circonvolution de l'amour et de l'abus, normalisé et déguisé en communauté, compassion, calibre et conscience. On dit aux étudiants du Kundalini Yoga tel qu'enseigné par Yogi Bhajan que c'est le Yoga de la Conscience. Mais ceux qui l'ont pratiqué pendant des décennies étaient aveugles à ce qui se passait avec leurs enfants, sœurs, frères, conjoints, collègues et voisins.

Ce livre révèle les voix courageuses d'enfants de deuxième génération nés dans ce mode de vie ou amenés dans l'enfance, et celle de nombreux survivants de préjudices sexuels, physiques, émotionnels, psychologiques, financiers et spirituels infligés par YB et d'autres « leaders » communautaires pendant plusieurs décennies. Il s'agit d'une compilation du flot d'histoires publiées en audio, vidéo et imprimé depuis 2020, ainsi que depuis **plusieurs décennies**,

dès le début de 3HO en 1969. C'est un effort diligent pour donner un sens à un passé très sombre et secret qui était caché à la vue de tous.

Ce n'est pas facile de parler à haute voix des abus, car nous avons été formés au mode de vie de YB pour minimiser et garder le silence. Cela peut être traumatisant de raconter son histoire ou d'écouter l'histoire de quelqu'un d'autre. Il peut sembler minimisant de lire sa propre vie résumée dans un article bien documenté, un livre ou un documentaire présentant des secrets qui ont été gardés confinés dans les murs silencieux de sa propre expérience intérieure.

Dans cet esprit, nous honorons votre courage d'écouter chaque voix révéler une pièce manquante du puzzle pour dissoudre notre enchevêtrement collectif. Nous reconnaissons le *blog RishiKnots*, étant l'une des seule voix des enfants de cette communauté qui ont été implacables à parler à haute voix de la secte et de la maltraitance des enfants dans 3HO depuis les années 1990. Leurs efforts sont reconnus comme un travail fondamental pour que cette publication soit possible. Un grand merci aux croisés derrière le site Web Wacko World of Yogi Bhajan. Votre quête acharnée pour exposer la vérité a été une source de répit et de rétablissement pour tant de personnes, couvrant plusieurs décennies.

Il existe de nombreux autres créateurs de contenu, écrivains, podcasteurs, chercheurs, constructeurs de sites Web et organisateurs – dont beaucoup sont des survivants – qui ont consacré des milliers d'heures à recueillir des témoignages personnels, à effectuer des recherches auprès de diverses sources et à passer un temps incalculable à écouter les histoires des survivants. Leur seul but est d'apporter la sombre vérité sur 3HO, et le Kundalini Yoga tel qu'enseigné par Yogi Bhajan, à la lumière. Nous les remercions de leur diligence et de leur engagement.

Pourtant, ce qu'Els Coenen a fait en rassemblant tout cela dans un seul manuscrit est un exploit inestimable qui créera sûrement un effet domino dans le monde entier. C'est une position claire et transparente pour dire uniquement la VÉRITÉ. Ses efforts pour amplifier les voix des survivants de cette communauté sous une forme cohérente, digeste et facilement distribuable s'avéreront changer et bouleverser la vie de nombreuses personnes. Beaucoup, comme moi à un moment donné, étaient dévoués. Dévoués et pleinement convaincus qu'il est tout à fait possible de « suivre les enseignements mais pas l'enseignant ».

Ce que vous êtes sur le point de lire, en partie, est ce qui a changé ce terme impropre pour moi. Nous vous invitons à vivre votre propre expérience.

Avril 2023

GuruNischan

Écrivain, activiste de la guérison des traumatismes et consultant en réinvention personnelle et professionnelle ; animateur du *podcast The Uncomfortable Conversations: The Untold Stories of the 3HO / Kundalini Yoga Community*, et de la *publication de podcast Uncomfortable Conversations on Predators in Business Community and Culture*.

GuruNischan.com

@gurunischan

Ceux qui ne se souviennent pas du passé
sont condamnés à le répéter.

George Santayana en 1905

Introduction

Venez vous asseoir sur vos talons. Laissez-moi vous montrer ce que nous allons faire. Regardez-moi d'abord. Vous lèverez les bras vers le haut comme ça. Croisez vos mains. Ensuite, étendez vos index pour qu'ils se touchent et pointent vers le ciel. Laissez vos bras toucher doucement vos oreilles. S'ils ne le font pas, tournez vos coudes l'un vers l'autre, et ils le feront. Gardez vos épaules détendues. Ne vous penchez pas en avant et assurez-vous que votre dos reste droit, pas creux comme ça. Inclinez un peu votre bassin si nécessaire. Souriez. Il n'y a pas besoin de tension dans cette position. Vos yeux seront fermés et concentrés sur l'endroit entre vos sourcils.

Nous utiliserons le mantra « Sat Nam ». Rappelez-vous que « sat » signifie vérité, et « Nam » signifie identité. Ainsi, en chantant « Sat Nam », vous invoquez votre véritable identité, votre âme. Sur « Sat », vous tirez le point du nombril vers l'intérieur et vers le haut. Gardez à l'esprit que le point du nombril est légèrement plus bas que le point du ventre et plus vers l'intérieur. Sur « Nam », détendez le point du nombril. Nous allons répéter ce mouvement à un rythme régulier d'environ huit répétitions toutes les dix secondes. La respiration va se réguler d'elle-même. Vous n'avez pas à vous inquiéter à ce sujet. Des questions ? Non ? S'il vous plaît, entrez dans la position. Êtes-vous prêt ? Inspirez... et expirez ... Rendez le haut de votre corps léger. Inspirez... exhalez... Et c'est parti. Sat Nam. Sat Nam. Sat Nam ...

Des centaines de milliers de yogis du monde entier reconnaîtront les instructions de Sat Kriya. Le mot sanskrit *Sat* signifie vérité, et *Kriya* signifie une action pour atteindre un résultat spécifique. Sat Kriya est une pratique photogénique de l'héritage de Yogi Bhajan qui peut être exécutée seule ou peut faire partie d'un ensemble de yoga avec plusieurs exercices. On dit qu'il renforce le système sexuel et stimule son flux d'énergie naturel.

Le Kundalini Yoga tel qu'enseigné par Yogi Bhajan a des centaines de différents ensembles de yoga et de méditations avec des noms prometteurs : Kriya pour vous rendre enchantement beau, Kriya pour développer le pouvoir humain, Kriya pour se détendre et libérer la peur, Kriya pour se débarrasser du stress, Kriya pour libérer la douleur et vous rafraîchir, et ainsi de suite. Certains kriyas sont relaxants ou vous préparent à une méditation profonde. D'autres sont

intenses, physiquement difficiles et épuisants. Les professeurs et les pratiquants de yoga peuvent choisir parmi une multitude de documents disponibles dans les livres et sur Internet. Ils trouveront toujours quelque chose pour répondre aux besoins du moment. Ce n'est jamais ennuyeux.

Yogi Bhajan combinait souvent des postures de yoga classiques avec des exercices excentriques tels que ronfler, marcher comme un éléphant, mâcher comme une vache ou prétendre que vous êtes un crocodile géant, fort et puissant, glissant le long d'une rive.

Typiques de ce style de yoga sont les mantras tissés à travers des séries, publiées dans des compositions rock-and-roll, optimistes, psychédéliques ou angéliques. Elles aident à maintenir un rythme régulier pendant les mouvements énergiques et difficiles du corps. Par exemple, elles vous donnent de la force tout en tenant vos bras comme une auréole au-dessus de votre tête avec vos mains jointes pendant onze à trente et une minutes. Ou elles soutiennent les séances de méditation et de relaxation. Il est courant que les élèves glissent dans une transe légère à travers les rythmes répétitifs des schémas de respiration ou en chantant des mantras hypnotisantes. La plupart des pratiquants aiment être dans un tel état de conscience altéré et ont hâte de l'atteindre dans chaque cours de yoga. Les mantras proviennent principalement de la tradition sikhe puisque Yogi Bhajan était un sikh né. Elles ajoutent considérablement au charme de son yoga.

Alors que des centaines de milliers de personnes pratiquent et apprécient le Kundalini Yoga enseigné par Yogi Bhajan, beaucoup plus de gens dans le monde boivent du Yogi Tea . Seule une minorité d'entre eux savent que le créateur de leurs ensembles de yoga préférés et le père spirituel de l'Organisation saine, heureuse et sainte (3HO) de laquelle Yogi Tea est originaire, était un chef de secte, un prédateur sexuel, un agresseur d'enfants, un agresseur d'enfants, un agresseur gay et un homme d'affaires prospères mais frauduleuses.

En 1968, lorsque Yogi Bhajan est arrivé aux États-Unis, il s'est présenté comme un maître de yoga. Quelques années plus tard, il a prétendu être la principale autorité religieuse et administrative du Dharma sikh en Occident. Les dirigeants sikhs et les universitaires du Pendjab ont remis en question la légitimité de cette position. Néanmoins, c'est à ce titre qu'il a rencontré le pape Paul VI en 1972 et le pape Jean-Paul II en 1984. Ces papes ne savaient probablement pas qu'ils avaient affaire à un criminel et à un violeur.

Il y a des photos de Bhajan avec le président Nixon, le Dalai Lama et plusieurs autres chefs laïques et religieux. Il était un généreux donateur politique pour les démocrates ainsi que pour les républicains. Il entretenait de bonnes relations avec le gouverneur de Californie et établit des liens étroits avec le poste de gouverneur du Nouveau-Mexique. L'ancien gouverneur Bill Richardson le considérait comme un conseiller de confiance et un allié loyal.¹

Alors que d'autres chefs de secte ont été condamnés dans les années 1970, 1980 et 1990,² Bhajan est resté en liberté. Il l'a joué intelligemment. Cependant, dès 1977, un article du *magazine Time* utilisait le mot « secte » tout en révélant des problèmes au sein de 3HO.³ Mais il n'y a jamais eu d'enquête officielle. En 1986, des poursuites judiciaires pour abus sexuels et autres méfaits ont été intentées contre Bhajan . Mais toutes à l'extérieur de la salle d'audience. Au fil des années, ses complices ont été emprisonnés pour des crimes liés à la drogue et aux armes, fraudes financières et commerciales. Lui-même n'a jamais été condamné.

Au début des années 1990, le procureur adjoint de Californie (ADA) a dit à un ancien membre de la communauté que le FBI était à une poignée de main de Bhajan.⁴ Malheureusement, ils n'ont pas pu combler l'écart. L'ADA a comparé ses activités de gang avec la mafia de Chicago. À ce moment-là, Yogi Bhajan a fui la Californie pour le Nouveau-Mexique pour ne pas revenir pendant de nombreuses années. ⁵

Deux semaines après la mort de Bhajan en octobre 2004, le *Los Angeles Times* écrivait :

Avant d'être Yogi Bhajan – maître de la kundalini, missionnaire sikh, sage du style de vie et conseiller politique avec 300 centres de yoga et 4 000 instructeurs, plus d'une douzaine de sociétés et 1 milliard de dollars de contrats gouvernementaux pour la sécurité – Il était Harbhajan Singh Puri, un ancien fonctionnaire qui a atterri à Los Angeles à l'aube du boom des gourous de la ville et a inspiré les masses hippies avec son charisme de star de cinéma et son régime de santé exotique. ...

L'héritage de Bhajan n'était pas à l'abri de la controverse. Alors que beaucoup le voient comme un missionnaire infatigable dont le seul but était de servir l'humanité, d'autres le considéraient comme un brillant chef de secte et un escroc magistral qui vivait la vie d'une rock star en exploitant ses disciples.⁶

À la mort de Yogi Bhajan, les drapeaux des bâtiments gouvernementaux du Nouveau-Mexique ont été mis en berne. Six mois plus tard, le 6 avril 2005, le Congrès américain a accepté d'honorer Yogi Bhajan dans une résolution de deux pages énumérant ses réalisations et concluant par les mots :

... qu'il soit résolu par la Chambre des représentants (le Sénat étant d'accord) que le Congrès

(1) reconnaît que les enseignements de Yogi Bhajan sur le sikhisme et le yoga, ainsi que les entreprises créées sous son inspiration, ont amélioré les relations personnelles, politiques, spirituelles et professionnelles entre les citoyens des États-Unis et les citoyens de l'Inde ;

(2) reconnaît la compassion, la sagesse, la gentillesse et le courage légendaires de Yogi Bhajan, ainsi que la richesse de ses réalisations au nom de la communauté sikh ;

(3) présente ses condoléances à Inderjit Kaur, l'épouse de Yogi Bhajan, ses trois enfants et ses cinq petits-enfants, ainsi qu'aux communautés sikhes et 3HO du pays et du monde entier à la suite du décès, le 6 octobre 2004, de Yogi Bhajan, une personne qui était un enseignant et un mentor avisé, un pionnier exceptionnel, un champion de la paix et un être humain compatissant.⁷

En septembre 2005, la Yogi Bhajan Memorial Highway a été inaugurée au Nouveau-Mexique.⁸

En septembre 1968, Harbhajan Singh Puri, âgé de près de quarante ans, a quitté son emploi d'agent des douanes à l'aéroport de New Delhi et s'est rendu à Toronto, au Canada. Trois mois plus tard, il déménage à Los Angeles, en Californie. Selon lui, il était un maître du Kundalini Yoga et est devenu Yogi Bhajan. Avec son apparence et son charisme, il a rapidement rassemblé un groupe de disciples autour de lui qui ont aidé à lancer un nouveau mouvement spirituel. Sous son influence, des masses de jeunes ont cessé de consommer de la drogue et de l'alcool et sont devenus végétariens à part entière. Ils ont commencé à se laisser pousser les cheveux et à porter des turbans lorsque leur chef spirituel les a initiés au sikhisme. Il a déterminé qu'ils devraient porter du blanc pour élargir leurs auras. Chaque jour, à trois heures et demie du matin, ils prenaient des douches froides avant de s'engager dans un rituel de deux heures et demie, comprenant la prière sikhe, le yoga, la méditation et le chant. À la simple demande de leur professeur bien-aimé, ils ont épousé de parfaits étrangers et ont déménagé dans des villes lointaines d'autres États et pays pour établir des centres spirituels. Ces maisons communautaires, appelées ashrams, se sont multipliées et ont attiré de nouveaux adeptes.

À cette époque, beaucoup de jeunes occidentaux lisaient *Autobiographie d'un Yogi* de Paramahansa Yogananda. Ce livre leur a appris que les conseils d'un gourou étaient nécessaires si vous vouliez vivre une vie significative. Les disciples de Yogi Bhajan croyaient qu'il était un tel gourou. Ils le considéraient comme omniscient et plus grand que nature, un homme d'une grande sagesse qui les conduirait à la libération, à la liberté éternelle et au bonheur. Totalement sans critiques, ils lui ont cédé le contrôle de leur vie.

Peu de temps après que Bhajan ait gagné la confiance et la dévotion de nombreux chercheurs crédules, il a commencé à abuser de son pouvoir et de son statut jusqu'à sa mort en 2004. Au fil des années, sa soif de pouvoir a grandi avec la brutalité et la cruauté de ses actions. Des centaines d'anciens membres de la communauté travaillent toujours activement au rétablissement de traumatismes.

Un ancien secrétaire de Yogi Bhajan estime qu'il a agressé sexuellement plus d'une centaine de femmes. Au moins un millier d'enfants qui ont grandi à 3HO ont beaucoup souffert de sa thérapie à distance, délétères pour l'enfant, ainsi que de ses politiques sectaires.

En 1969, l'Organisation Saine, Heureuse, Sainte a été officiellement créée. Par la suite, d'autres organisations à but non lucratif ont été ajoutées, ainsi que des entreprises à but lucratif. Yogi Tea et Akal Security, une société de sécurité qui a gagné des milliards grâce aux contrats du gouvernement américain, ont connu le succès grâce à la main-d'œuvre bon marché des dévots dans les premières années. Lorsque de petites entreprises nées de l'esprit créatif des membres de 3HO ont commencé à gagner de l'argent, Yogi Bhajan les a reprises. Plus d'une fois, il a écarté les fondateurs et les investisseurs.

Bhajan était un génie et un maître dans le contrôle de tout le monde et de tout, toujours. Il l'a fait pour que personne d'autre ne puisse comprendre ce qui se passait dans son empire. Les noms des entités, les structures organisationnelles et la direction changeait de manière aléatoire.

Les dirigeants actuels utilisent toujours la même tactique. Les flux financiers des entités à but lucratif vers les organisations à but non lucratif étaient et sont toujours un secret bien gardé. En 2021, les noms des entreprises à but lucratif ont soudainement disparu de l'organigramme sur le site Web de l'organisation faïtière, la Siri Singh Sahib Corporation, la SSSC. *Siri Singh Sahib* est un titre honorifique que Yogi Bhajan a pris au début des années 1970.

Parce que 3HO a été la première entité officiellement enregistrée de l'organisation, son nom est souvent utilisé pour désigner l'ensemble des organisations et des entreprises. Ce n'est pas correct, mais cela sert un but pratique.

Yogi Bhajan prêchait sa propre version du sikhisme. En 1973, la Sikh Dharma Brotherhood a été reconnue comme une organisation religieuse aux États-Unis. Les sikhs 3HO appellent souvent leur communauté « le dharma ». Dans la tradition sikhe, « le dharma » signifie la voie de la justice et de la pratique religieuse appropriée. Le but officiel de cette organisation à but non lucratif, appelée plus tard Sikh Dharma International, était de diffuser les enseignements sikhs de Bhajan en Occident et de soutenir le nombre croissant de sikhs 3Ho. Le statut d'organisation religieuse de 3HO a contribué à détourner les regards indiscrets des activités néfastes et illégales du maître et de ses complices. De plus, il a créé des opportunités pour toutes les activités communautaires de bénéficier du régime fiscal favorable dont bénéficie une association religieuse aux États-Unis.

En 1975, l'État de Californie a approuvé la création d'une société unique. Cette entité juridique, également utilisée par la couronne d'Angleterre, était la solution ultime pour accorder à Bhajan le pouvoir et l'autorité globaux.⁹

Depuis le début des années 1990, de nombreuses entités liées à 3HO ont leur siège à Española, une petite ville du comté de Santa Fe au Nouveau-Mexique. L'ashram de Santa Fe, qui

avait commencé comme un terrain de camping hippie, a déménagé à la fin de 1971 dans une maison sur un modeste terrain à Española. Au fil des années, la communauté a acheté plus de propriétés à mesure que le nombre de membres augmentait. En 1975, 3HO a acheté « le ranch ». ¹⁰ Bhajan y est resté quand il a visité Española et y a vécu après avoir fui la Californie en 1992. De nombreuses atrocités ont eu lieu dans ce ranch.

En 1977, Yogi Bhajan a influencé une fidèle disciple à dépenser environ un million de dollars de son héritage pour acheter 150 acres (61 hectares) de terres à quelques kilomètres d'Española. De grands événements pour la communauté mondiale y ont été et y sont toujours organisés. Il l'a nommé Ram Das Puri. « Ram Das » fait référence à Guru Ram Das, le quatrième gourou des Sikhs, qui a vécu au XVI^e siècle et que Yogi Bhajan considérait comme son gourou personnel; « Puri » est le nom de naissance de Bhajan. Les événements organisés dans ce désert sauvage élevé ont rapporté, et génèrent encore, beaucoup d'argent. Gigi, la femme qui a acheté le terrain et l'a « donné » à 3HO, est ironiquement devenue sans-abri ces dernières années.

Des histoires horribles sont révélées

2020 – La chute des masques

Pendant des décennies, la communauté 3HO-Kundalini Yoga-Sikh Dharma a réussi à maintenir extérieurement la façade saine, heureuse et sainte. Début 2020, cinquante ans après le début des abus, les masques sont finalement tombés. La révélation massive d'actes répréhensibles a commencé avec la publication du livre *Premka: White Bird in a Golden Cage: My Life with Yogi Bhajan*, écrit par Pamela Saharah Dyson. En 1968, Pamela, âgée de vingt-cinq ans, tomba sous le charme de Bhajan et décida de consacrer sa vie à lui et à sa mission. Il l'appelait Premka, ce qui signifiait « la bien-aimée de Dieu », a-t-il dit. En 2022, elle a appris que c'était le mot pendjabi pour « maîtresse ».

Pendant seize longues années, Bhajan la présenta comme le commandant en second alors qu'elle était une marionnette crédule entre ses mains, comme tous les autres dirigeants qu'il nommait. À la fin de 1984, Pamela a quitté 3HO pour enfin vivre sa propre vie. Son livre *Premka* raconte une histoire de dévotion, de travail acharné, de dévouement, d'amour, de solitude, d'abus, de mensonges, d'exploitation, de harcèlement, de douleur et de perte.

Parce que Pamela / Premka a joué un rôle de premier plan dans 3HO, sa voix ne pouvait être ignorée en 2020. Combiné à l'air du temps #MeToo, cela a encouragé beaucoup d'autres à enfin s'exprimer. Au fur et à mesure que de plus en plus de récits de terreur et d'abus ont émergé, et le font encore au moment où j'écris ces lignes, l'étendue réelle des dommages causés est devenue, et devient encore, plus claire chaque jour. Certains survivants avaient déjà témoigné mais n'avaient jamais été écoutés. Le moment était venu.

Pendant de nombreuses années, RishiKnots, le Wacko World of Yogi Bhajan et le Gurmukh Yoga Forum ont mis les problèmes au grand jour,¹¹ mais ils n'ont reçu aucune attention et ont été évités et ridiculisés. Après la publication de *Premka*, le groupe Facebook privé Beyond the Cage a été lancé et rejoint par des milliers de personnes. À ce jour, c'est un espace où les survivants partagent des histoires, donnent et reçoivent du soutien. Les adultes de deuxième génération ont mis en place des groupes privés, et des professeurs de Kundalini Yoga partageant les mêmes idées ont formé des communautés pour partager et réfléchir sur ce qui s'est passé et comment y faire face.

La Siri Singh Sahib Corporation (SSSC), la Healthy, Happy, Holy Organization (3HO), l'Institut de recherche Kundalini (KRI), l'International Kundalini Yoga Teachers Association (IKYTA), Sikh Dharma International (SDI) et les sociétés à but lucratif liées à 3HO comme Yogi Tea et Akal Security ne l'avaient pas vu venir. Le yoga de la conscience s'est avéré être le yoga de la surdité et de la cécité.

Au printemps 2020, le flot d'allégations a forcé la SSSC, l'organisation faîtière, à examiner le nombre croissant de plaintes d'abus sexuels par leur fondateur et chef spirituel. An Olive Branch (AOB), une organisation d'inspiration bouddhiste qui guide les groupes spirituels dans l'examen des questions éthiques, a été appelée pour effectuer le travail.¹² Ils ont contacté trois cents personnes, la moitié des négationnistes et l'autre moitié des croyants. À la fin du mois de juillet 2020, ils ont publié les conclusions suivantes : « ... Sur la base des rapports de préjudice de 36 personnes, l'enquête conclut qu'il est plus probable qu'improbable que Yogi Bhanan se soit livré à plusieurs types d'inconduite sexuelle et ait abusé de son pouvoir en tant que chef spirituel. L'équipe de l'AOB a reconnu qu'« il est probable que toutes les personnes qui avaient été blessées par Yogi Bhanan ne se soient pas présentées pour participer à cette enquête ».

La principale limite du rapport de l'AOB était qu'il n'examinait que les allégations d'abus sexuels sur les femmes. Les plaintes concernant la maltraitance, l'exploitation, l'homophobie, les menaces de mort, l'exploitation financière et d'autres méfaits d'enfants n'ont pas fait l'objet d'une enquête.

Début 2023, un rapport d'experts a été rendu public qui portait sur la maltraitance des enfants 3HO. La Dre Alexandra Stein, experte en sectes, a rédigé son « Rapport sur les thèmes et les impacts de l'enfance 3HO »¹³ à la demande d'un groupe d'adultes de deuxième génération. C'est une lecture difficile et crue mais nécessaire.

Voici quelques-unes des expériences des anciens enfants de 3HO citées dans le rapport de Stein qui indiquent les niveaux extrêmes de négligence : ils mangeaient des pétales de rose et buvaient de l'eau pour se donner le sentiment d'être rassasiés, la nourriture servie dans les écoles contenait des insectes, des vers, des mégots de cigarettes et d'autres objets étrangers. Les enfants souffraient d'un manque continu de sommeil. Dans les écoles indiennes, les latrines étaient souvent sales et effrayantes. Ils devaient constamment faire face à des poux, des furoncles, de la diarrhée, des parasites ou des blessures qui prenaient des mois à guérir. Une personne a témoigné qu'elle s'était délibérément cassé le bras pour obtenir l'attention et les soins dont elle avait tant besoin. L'intimidation était omniprésente. Beaucoup d'enfants avaient des pensées suicidaires et personne à qui parler. L'enseignement supérieur est découragé et la culture et les arts ne font pas partie du programme scolaire. La bastonnade sévère dans les écoles a entraîné des blessures. Les punitions consistaient à tenir longtemps des positions physiques tout en s'agenouillant sur du gravier. Les enfants étaient isolés, insultés et humiliés devant les autres. Il y a eu des abus sexuels commis par des enseignants, des membres du personnel américain et des étudiants plus âgés. On a fait croire aux enfants que Yogi Bhanan pouvait lire leurs auras et leurs pensées, ce qui a été vécu comme extrêmement envahissant. On leur a dit que leurs parents étaient névrosés et que Yogi Bhanan était le seul adulte à qui faire confiance.

Le rapport de Stein analyse l'impact de l'abus sur la vie des survivants à l'âge adulte.

3HO était et est une secte, dit-elle, et elle inclut les preuves qui soutiennent cette affirmation dans son rapport.

Depuis les révélations de 2020 et le rapport AOB, les organisations yogiques à but non lucratif 3HO et KRI ont discrètement mais indubitablement repeint leurs façades. Le nom, la photo et les citations de Yogi Bhajan ont été retirés du premier plan. Plus de tout-en-blanc et de blanc, beaucoup moins de turbans sur les sites Web et les médias sociaux. La nouvelle image extérieure de 3HO et KRI est colorée et met l'accent sur la diversité et l'inclusion. Bhajan a été relégué au second plan.

Sikh Dharma International et la société parapluie Siri Singh Sahib jouent un jeu différent car ils honorent toujours ouvertement Yogi Bhajan en tant que chef spirituel. Leurs revenus semblent moins dépendants de « ce que le monde extérieur pense d'eux ».

À la suite du rapport de l'AOB, la CSSS a lancé le Programme de réconciliation compatissante.¹⁴ J'ai été membre de l'une de ses équipes consultatives pendant près de deux ans. À la fin de 2022, j'en suis sortie car j'avais l'impression de faire partie d'une opération de façade. Au cours de nos réunions, l'accent n'était pas mis sur la guérison des blessures du passé, mais sur la recherche de moyens de panser ces blessures puantes sans s'en approcher, les regarder, les sentir, entendre les cris ou ressentir la douleur. Un jour, j'ai demandé : « Pourquoi n'y a-t-il pas une « Commission de vérité et de réconciliation », comme la plupart des autres initiatives de justice réparatrice ? » Ils m'ont dit que le mot *vérité* avait été omis parce que, dans cette communauté, dans cette situation, différentes personnes ont des vérités différentes. Tout le monde devrait respecter cela.

Desmond Tutu aurait froncé les sourcils à une telle réponse. En 1996, il a présidé la Commission vérité et réconciliation sud-africaine, créée en réponse aux méfaits atroces du régime de l'apartheid. Dans son *livre de pardon : le quadruple chemin pour guérir nous-mêmes et guérir notre monde*, il a décrit quatre étapes vers la guérison. La première étape consiste à admettre le tort et à reconnaître le préjudice. Ensuite, les histoires doivent être racontées, et la douleur et les dommages doivent être témoignés. Après cela, le pardon peut éventuellement être accordé. Enfin, la réconciliation peut être recherchée et une nouvelle façon de vivre ensemble peut être explorée.

En mai 2022, très probablement déclenché par des actions juridiques d'adultes de deuxième génération, la SSSC a lancé le Programme indépendant de guérison et de réparation (IHRP).¹⁵ Les personnes lésées par Yogi Bhajan ou tout autre dirigeant communautaire ou dans l'une des écoles en Inde ont été invitées à déposer une demande de réparation. Plus de six cents réclamations auraient été déposées. D'autres plaintes, comme celles liées à l'exploitation

financière, à l'exploitation et à l'homophobie, n'étaient pas admissibles au programme de réparations.

Le 28 avril 2023, le Dr Nirinjan Kaur Khalsa-Baker, né et élevé à 3HO, a pris la parole lors de la conférence de printemps de la Harvard Divinity School sur le thème : Healthy Happy Holy ? Mal et guérison dans la communauté de Kundalini Yoga du Dharma Sikh.¹⁶ Elle a parlé de l'éveil de sa communauté à la réalité de l'inconduite sexuelle, de la manipulation et des abus par leur maître spirituel.¹⁷ « Les adultes de la deuxième génération discutent de ce à quoi pourrait ressembler la responsabilité lorsque certains de leurs parents continuent de s'accrocher à leur loyauté envers Yogi Bhajan plutôt que de croire leurs propres enfants, continuant à démontrer des schémas de silence et de déni. Ils demandent ce qu'il faut pour que leurs voix soient entendues, pour recevoir la reconnaissance, la responsabilité, et comment prévenir de futurs abus avec certains organisant des poursuites et d'autres participant au programme de réparations », a-t-elle déclaré. Il y avait des leaders communautaires dans l'auditoire alors qu'elle parlait d'une voix souvent tremblante. Ils ont gardé le silence.

Le 11 juin 2023, un groupe d'une centaine de « défenseurs de la deuxième génération » écrit une lettre ouverte et lance une pétition « pour faire entendre notre voix en réponse aux abus que nous avons subis dans la communauté. Beaucoup d'entre nous participent actuellement au Programme indépendant de guérison et de réparation, qui était peut-être bien intentionné, mais qui est mal exécuté et provoque un nouveau traumatisme. ¹⁸

Moins d'une semaine plus tard, juste avant le début de l'événement du solstice d'été 3HO au Nouveau-Mexique, une autre onde de choc a traversé la communauté. Le président du conseil d'administration très divisé de la Siri Singh Sahib Corporation, Sahaj Singh Khalsa, lui-même un adulte de deuxième génération et un défenseur du changement et de la vérité, a démissionné du conseil d'administration et de son poste de ministre du Dharma sikh. Dans sa lettre de démission qui circule sur Internet, il a raconté comment lui et sa famille ont été attaqués, menacés et maltraités en raison de sa position.¹⁹

But de ce livre

Pour vous garder vigilant

Ce livre ne traite pas de la bataille entre les adorateurs ardents de Yogi Bhanan, les négationnistes des abus, et les gens de 3HO qui voient le besoin de reconnaissance, de réparation et de changement. Ce livre ne traite pas non plus des problèmes liés aux programmes actuels de réparation et de réconciliation. La raison en est simple : tant que l'énormité des abus et des mauvaises pratiques restera sous-estimée, toute initiative corrective sera également inadéquate et insuffisante.

Ce livre n'est pas non plus écrit pour vous éloigner du yoga. Des études scientifiques fournissent des preuves que la pratique du yoga peut avoir un impact positif sur la santé du cerveau.²⁰ Et un cerveau sain est ce dont vous avez besoin lorsque vous choisissez une pratique spirituelle, un enseignant et une organisation pour vous guider. « Ne laissez pas votre cerveau derrière vous », dit Carol Merchasin, avocate et enquêtrice sur les abus sexuels dans les communautés spirituelles, et²¹ restez toujours vigilants.

En soulignant la douleur, la souffrance et les pratiques louches de 3HO, *Under the Yoga Mat* vise à vous montrer pourquoi vous devriez vous méfier des enseignants et des organisations qui prétendent savoir ce qui est bon pour vous mieux que vous. Faites confiance à votre propre intuition. Les programmes d'entraînement qui intègrent la privation de sommeil dans leur emploi du temps et vous affament vous influencent de manière malsaine. Les états euphoriques engourdissent votre pensée critique.

Appel à rectification

Ce livre est écrit parce qu'il est temps d'ajuster la perception du monde de cet homme pas si saint et de cette organisation pas si sainte. Une partie de l'injustice publique infligée pourrait être réparée en amendant la résolution de 2005 du Congrès américain et en changeant le nom de l'autoroute du Nouveau-Mexique en un nom qui honore les survivants plutôt que l'auteur.

Informer ceux qui veulent savoir

Les informations partagées par les dirigeants actuels sur les actes répréhensibles sont honteusement limitées. Au mieux, ils disent : « Il y a eu des abus, nous l'avons reconnu, et nous aiderons ceux qui ont subi du tort. » C'est loin d'être suffisant. Quand il m'est apparu qu'ils n'en feraient pas plus de sitôt, j'ai décidé d'écrire ce livre pour combler le vide dans la partie vérité du processus de guérison.

Les nouveaux arrivants, les pratiquants et les enseignants ont le droit de savoir pour pouvoir répondre à la question « Puis-je séparer l'enseignant des enseignements ? » d'une manière bien informée. Tout le monde devrait pouvoir choisir de regarder toute l'histoire, la lumière et le côté

obscur de celle-ci, ou non. Les enseignants ou les formateurs qui empêchent les gens de cette connaissance montrent comment la nature sectaire est toujours active en eux.

Depuis la mi-2020, j'ai passé des centaines d'heures à écouter et à lire les histoires de survivants. En 2021, j'ai résumé et structuré ce que j'ai appris sur abuse-in-kundalini-yoga.com. Le site et ce livre compilent des fragments de témoignages accessibles au public d'enfants et d'adultes qui ont vécu à différentes époques et dans différents endroits. Ensemble, ils fournissent une image large de l'atmosphère et de la culture de 3HO. La sélection est faite pour donner un aperçu de l'étendue et de la diversité des crimes commis et des dommages subis. Nous ne pouvons pas représenter la vie de milliers de personnes sur cinquante ans dans un seul livre, que ce soit une invitation pour beaucoup d'autres à suivre.

Under the Yoga Mat démontre comment Bhajan a utilisé son yoga, son style de vie et sa religion comme une couverture pour ses activités criminelles et pour créer des conditions pour manipuler, utiliser et abuser de ses fidèles et de leurs enfants à son avantage. Les méthodes et les outils de Bhajan ont le potentiel de contrôler les gens. C'est aussi simple que cela.

Avertissement de déclenchement

La lecture de ce livre peut être confrontante et peut être (re)traumatisante pour ceux qui étaient ou sont encore impliqués dans des groupes à forte demande ou des organisations sectaires.

Si tel est votre cas, assurez-vous qu'il y a des personnes que vous pouvez contacter si vous êtes déclenché. Contactez un thérapeute informé des traumatismes et de préférence un thérapeute informé par les sectes qui peut vous aider.

Perçage du mythe

Yogi Bhajan a dit à ses disciples qu'ils étaient des êtres humains privilégiés et spéciaux. Ils étaient des phares pour l'humanité, plus conscients et éclairés que les « gens normaux ». De nombreux membres de 3HO et yogis Kundalini s'identifient encore fortement à cette image. Ils croient qu'ils possèdent la technologie, le style de vie et les valeurs exquis et uniques pour apporter le salut et résoudre tous les maux. Aveuglés par cette quête importante, beaucoup ne peuvent ou ne veulent pas voir ce qui s'est passé pendant des décennies sous ce voile sacré. Bhajan a dit : « Quand tout le monde descend, nous restons debout. Nous sommes les sauveurs, les guerriers spirituels, les élus, les purs.

Aujourd'hui, il y a encore des formateurs d'enseignants qui continuent à prêcher la spécificité de cette voie et comment elle est différente et supérieure aux autres.

La lecture de ce livre peut percer ce mythe. Cela peut révéler qu'au lieu d'être plus conscients que les autres, nous – je me considère comme un ex-membre de cette secte – étions plus

endormis que les autres. **Abandonner une identité sectaire est finalement libérateur, mais peut être extrêmement confrontant, effrayant, douloureux, traumatisant et complexe. Cela devrait être fait sous la direction de conseillers et de thérapeutes spécialisés.**

En racontant les histoires des survivants et en appelant Yogi Bhajan un chef de secte, *Under the Yoga Mat* gratte délibérément les plaies pour drainer le pus, ce qui est très inconfortable, désagréable et douloureux mais nécessaire.

Nature culte de 3HO

Le Dr Steven Hassan, expert en sectes, a développé un modèle qui aide à évaluer les cas d'exploitation, de contrôle mental, de réforme de la pensée et d'influence induite. Il est basé sur quatre composantes : le contrôle du comportement, de l'information, des pensées et des émotions, et est donc appelé le modèle. J'ai effectué une analyse de 3HO à sa demande en utilisant mon expérience d'être inondé d'histoires de survivants pendant trois ans. C'était incroyable de voir avec quelle facilité je pouvais mapper la situation 3HO à son modèle²² comme s'il l'avait développé pour 3HO. Les résultats rendent difficile de nier que 3HO était un culte lorsque Yogi Bhajan était encore en vie.

Alexandra Stein soutient dans son rapport sur l'enfance 3HO que 3HO était et est toujours une secte : « Notez qu'après sa mort [celle de Yogi Bhajan], le groupe s'est apparemment relâché et peut maintenant s'éloigner d'au moins certains des éléments énumérés. Cependant, bien qu'il y ait eu quelques améliorations progressives, bon nombre des mêmes éléments de négligence, d'abus, de coercition et d'isolement du courant dominant, comme indiqué ci-dessus [elle se réfère à son rapport] ont persisté au moins jusqu'en 2019.²³

En décrivant divers aspects de la vie dans 3HO, *Under the Yoga Mat* intéresse les personnes qui veulent comprendre ou rechercher des groupes à forte demande et des organisations sectaires. Cela aidera également les lecteurs à reconnaître plus rapidement les situations d'influence induite et de contrôle mental.

À propos des sectes

Les cultes ont existé tout au long de l'histoire et se présentent sous de nombreuses formes différentes. L'expert Dr. Steven Hassan donne la définition suivante dans son livre *Combating Cult Mind Control*:

Une secte destructrice est un groupe qui viole les droits de ses membres et leur nuit par les techniques abusives de contrôle mental contraire à l'éthique. Il se distingue d'un groupe social ou religieux normal et sain en soumettant ses membres à un contrôle systématique du

comportement, de l'information, des pensées et des émotions () pour les maintenir dépendants et obéissants.²⁴

Comment des personnes saines et intelligentes peuvent-elles rejoindre de tels groupes ? C'est difficile à comprendre pour les gens qui n'ont jamais consciemment traité avec des sectes. Heureusement, la recherche universitaire a dissipé certains mythes et malentendus au cours des dernières années. L'un de ces mythes est que seules les personnes faibles peuvent y être prises. Voici ce que la Dre Alexandra Stein a à dire à ce sujet :

Je tiens à souligner que les gens qui se retrouvent dans des sectes, des groupes extrémistes ou même des nations totalitaires sont des gens ordinaires qui n'ont pas choisi cette situation. C'est plutôt la situation – ou le groupe – qui les a choisis. ...

Aucun d'entre nous n'est à l'abri, s'il est donné le bon coup et la bonne situation, mais ceux qui deviennent des victimes sont diabolisés. Cette diabolisation nous empêche de reconnaître notre propre vulnérabilité potentielle.²⁵

Dans son livre *Terror, Love, and Brainwashing*, qui vient d'être cité, elle explique la dynamique des sectes et comment les chefs de secte créent une relation d'« attachement désorganisé » en utilisant la terreur, l'amour et le lavage de cerveau pour obtenir un contrôle total sur la vie des gens.

Le Dr Jajna Lalich, une autre experte en sectes, explique dans son livre *Bounded Choice* ce qu'elle appelle la perspective du choix limité :

J'ai lutté intellectuellement avec des questions de croyance et de coercition, que je considère comme le cœur du problème. J'ai conclu qu'il existe un état d'être particulier, que j'appelle « engagement charismatique », qui peut prendre racine rapidement, de sorte que les gens deviennent facilement empêtrés et, dans certains cas, piégés, au moins psychologiquement. C'est le point où il y a une fusion entre l'idéal de liberté personnelle (comme promis dans l'objectif étatique du groupe ou de son idéologie) et l'exigence de renoncement à soi-même (comme prescrit par les règles et les normes). À ce moment-là, le croyant devient un « vrai croyant » au service du leader charismatique ou de l'idéologie. Dans un tel contexte, en ce qui concerne le pouvoir personnel et la prise de décision individuelle, les options de cette personne sont sévèrement limitées – d'où ma conclusion générale est que la meilleure façon de comprendre pourquoi les membres de la secte font ce qu'ils font est de les considérer dans un état de choix

limité toujours présent, un domaine étroit de contrainte et de contrôle, de dévouement et de devoir.²⁶

Dans leurs livres respectifs, Jajna Lalich, Steven Hassan et Alexandra Stein citent des témoignages de survivants de groupes à forte demande ou d'organisations sectaires dans diverses situations. Les similitudes entre leurs histoires et celles provenant de la communauté 3HO de Bhajan sont remarquables.

Préparer le terrain

Entrevues individuelles

Après avoir lu *Premka* au début de 2020, Mina Bahadori, professeure de Kundalini Yoga, a estimé qu'il y avait un besoin dans la communauté de se connecter et de discuter ouvertement de ce qui faisait surface. Elle a commencé à interviewer des survivants et des experts sur son compte Instagram. En novembre 2020, elle a conclu après plus de trente interviews en direct révélatrices et intenses. GuruNischan, né et élevé à 3HO, a poursuivi ce travail essentiel. Elle a créé une nouvelle plate-forme de podcast / YouTube avec le nom révélateur: *The Inconfortable Conversations Podcast: The Untold Stories from the 3HO / Kundalini Yoga Community* et a invité les membres (ex-)3HO qui se sentaient prêts à partager leurs histoires ouvertement. Au moment de la publication de ce livre, plus d'une centaine d'interviews sont disponibles sur Instagram, YouTube et diverses chaînes de podcast.²⁷

Les réponses à ces témoignages montrent à quel point ils sont importants pour d'autres survivants qui sont souvent inspirés par l'écoute de leurs pairs pour mettre en lumière leurs propres histoires ou demander de l'aide.

La première interview de GuruNischan a été avec un joyeux couple de soixante-dix ans, Guru Bir Singh et Gur Siri Kaur, qui sont entrés dans 3HO en 1974. Oui, lecteur, je sais. Guru Bir Singh et Gur Siri Kaur. Ces noms! Comment allez-vous vous souvenir de noms aussi étranges? Pour simplifier, j'appellerai ce couple Bir et Gur.

Intermezzo sur les noms spirituels

Comme d'autres chefs de secte, Bhajan a donné à ses disciples de nouveaux noms pour les éloigner de leur propre identité. Les noms spirituels de 3HO suivent la tradition sikhe. Les hommes ont Singh comme deuxième nom, qui signifie lion. Les femmes sont appelées Kaur, ce qui signifie princesse.

Les sikhs baptisés 3HO utilisent un nom supplémentaire : Khalsa. Il signifie « pur » et représente l'idéal sikh du « saint-guerrier ». Alors que la plupart des sikhs du Pendjab ne sont pas initiés au Khalsa, les sikhs 3HO rejoignent le Khalsa plus facilement. Encore une fois, contrairement aux sikhs du Pendjabi, les sikhs baptisés 3HO utilisent Khalsa comme nom de famille, et Singh et Kaur deviennent des deuxièmes prénoms. (Es-tu toujours avec moi ? Sinon, pas de soucis. Ce n'est pas crucial, mais j'ai quand même besoin d'expliquer un minimum.)

En 1974, Yogi Bhajan a créé le Conseil Khalsa. Les membres initiés, appelés ministres, pouvaient / peuvent effectuer des initiations sikhes, des mariages et des cérémonies de décès. Initialement, seuls ses confidents, pour la plupart des dirigeants communautaires ou des chefs d'entreprise, siégeaient au Conseil du Khalsa.²⁸ Selon khalsacouncil.com, en 2022, il y avait soixante et onze ministres actifs, la plupart des États-Unis. Les membres masculins sont appelés Singh Sahib et les femmes Sardarni Sahibas.

De nombreux membres 3HO de la première génération ont renoncé à leur nom de naissance. Leur nom spirituel est devenu leur nom officiel, un signe solide et clair de leur engagement envers leur nouveau style de vie. Cela a joué dans les mains de Bhajan, qui a encouragé ses disciples à se distancer de leur famille naturelle, surtout si les parents n'étaient pas intéressés à rejoindre « le dharma ».

Lorsque Yogi Bhajan était encore en vie, les parents de 3HO l'appelaient pour recevoir un nom pour leur nouveau-né. Il y a l'histoire d'un garçon à qui Bhajan a donné le même nom que son frère.

Les parents ont dit : « Oh, monsieur, mais vous avez déjà donné ce nom à notre premier-né. »

Il répondit : « Très bien, c'est leur karma. Ils porteront le même nom. »

Les enfants nés en 3HO ont reçu ces noms étranges dès la naissance. GuruNischan, par exemple, dit qu'elle a souvent besoin d'épeler son nom.

Exilé après dix-huit ans

« Pourquoi voulez-vous partager votre histoire ? » GuruNischan demande dans sa toute première *conversation inconfortable* avec Gur et Bir le 20 novembre 2020. Le mari, Bir, répond :

Vous savez, dans notre communauté, tout le monde aimait tout le monde. Nous adorions ensemble. Chaque matin, nous faisons notre sadhana [pratique matinale] ensemble. Nous sommes allés à des cours de yoga ensemble. Nous nous sommes lavés les pieds les uns les autres en entrant dans le gurdwara [la maison de prière des sikhs]. ...

Et puis, tout à coup, on nous a dit : « Oh ! Ces gens sont partis. Ils ont trahi notre chef et le dharma. Ils ne sont plus les bienvenus. Ne les laissez pas entrer chaque fois qu'ils se présentent

à la porte. » Personne ne savait ce qui leur était arrivé. Nous n'avions jamais imaginé qu'un jour ce serait notre tour [*Bir et Gur rient*].

Les gens nous ont demandé : « Qu'est-ce qui vous est arrivé ? Où es-tu allé? Tu as disparu de la surface de la terre? »

Nous leur avons dit : « Non. Nous ne l'avons pas fait.

C'est pourquoi nous sommes ici, pour partager notre histoire.

Bir a préparé un résumé de ce qui leur est arrivé et l'a lu à haute voix.

Nous avons commencé il y a très longtemps, en 1974, dans 3HO et dans le monde du Yogi Bhajan, du Kundalini Yoga et de la vie ashram. Nous avons nommé cela notre histoire de graduation 3HO. En bref : le 30 avril 1992, j'ai été arrêté, menotté et transporté en prison. Mon arrestation a eu lieu aux nouvelles du soir à la télévision et en première page du journal du matin. En conséquence, j'ai perdu mon entreprise, ma femme a perdu son emploi, nos enfants ont été victimes d'intimidation à l'école et nous avons perdu notre maison.

Pendant dix-huit ans, nous avons été le fils et la fille bien-aimés du Siri Singh Sahib [le titre de Yogi Bhajan souvent utilisé par ses dévots]. Du jour au lendemain, nous avons été exilés de notre communauté.²⁹

Nous raconterons l'histoire de Bir et Gur plus en détail plus tard, mais vous pouvez déjà comprendre que ce que cette famille a vécu n'avait rien à voir avec les abus sexuels.

Après la publication de *Premka* au début de 2020, la plupart des discussions ont porté sur les abus sexuels de Bhajan. L'histoire de Bir et Gur est différente mais tout aussi dure. Il montre comment Yogi Bhajan n'a pas hésité à tout prendre à une famille innocente avec deux enfants, bouleversant leur vie, pour sauver sa peau. De nombreuses histoires couvertes dans ce livre montrent que le manque d'éthique de Bhajan était monstrueusement multiforme.

Fidèles jusqu'à la fin

GuruNischan accorde à ses invités suffisamment de temps pour partager leurs expériences. La plupart des entretiens Zoom durent entre quatre-vingt-dix minutes et deux heures. Et pourtant, il y en a un qui couronne tout: l'interview de Siri Nironkar, que nous appellerons Siri. Il dure trois heures et trente-huit minutes. Bien que long, il n'y a jamais un moment d'ennui.

Siri avait neuf ans quand lui et sa mère sont entrés en 3HO en 1976. Ils vivaient dans l'ashram parce qu'ils n'avaient pas les moyens d'acheter leur propre appartement. Siri a été envoyé dans la chambre des hommes célibataires où vivaient les gardes qui travaillaient pour Akal Security et servaient souvent de gardes du corps à Yogi Bhajan. Au fil des années, Siri a été

assigné à trois ou quatre hommes différents. Ils étaient censés s'occuper de lui car sa mère était occupée à travailler comme infirmière pour l'un des médecins de 3HO. Siri raconte :

Elle pensait avoir fait ce qu'il fallait. Elle n'avait pas le temps. Je ne la voyais qu'une fois de temps en temps.

Grandir avec tous ces gardiens signifiait que personne ne profitait de moi ou ne me battait et que je n'étais pas abusée sexuellement, mais j'étais négligée. J'étais vêtue et nourrie, et mon bien-être physique n'était pas menacé. Bien que personne ne s'en fout si je faisais mes devoirs. Personne n'a deviné comment s'était passée ma journée à l'école. Personne ne m'a fait un câlin. Personne ne se souciait si c'était mon anniversaire parce que je ne le savais pas moi-même. À ce jour, je ne fête pas mon anniversaire. « Quel est l'intérêt ? » vous savez.

Ces gardes n'étaient pas méchants. Ils ne me demandaient pas délibérément comment s'était passée ma journée. Je n'étais pas leur enfant. Je parie qu'ils ne voulaient même pas de moi. Je parie que Siri Singh Sahib, ou le chef de l'ashram, leur a dit : « Vous prenez un enfant. »

J'ai déjà vécu avec le chef de l'ashram à Española, au Nouveau-Mexique. C'était intéressant. J'ai observé la dynamique du pouvoir lorsque les gens entraient et sortaient de la maison et comment ils géraient les choses. Quand les gens ont quitté la communauté, j'ai entendu les conversations à leur sujet. En tant qu'enfant, vous absorbez tout. Vous regardez et découvrez : « Ha, c'est comme ça que ça marche. » ...

Je n'étais pas le seul enfant à vivre avec les gardes. Quand j'étais en Espagne, nous étions probablement sept ou huit. Nous sommes devenus de bons amis. Nous aimions disparaître. Nous avons joué dans le fossé d'irrigation et grimpé dans la vieille grange. Nous nous sommes jetés des morceaux de terre. Parce que les garçons de dix ans ne sont pas les plus brillants, nous nous faisons prendre de temps en temps. En guise de punition, nous devions faire des pompes ou des grenouilles [l'un des exercices préférés de Yogi Bajan: vous vous asseyez comme une grenouille, le bout des doigts sur le sol, en étirant vos jambes vers le haut et en vous asseyant à nouveau, de haut en bas, de haut en bas]. Ensuite, je disais : « Tu veux que je fasse des grenouilles ? Je peux faire des grenouilles. Alors, j'ai juste sorti des grenouilles. Ma capacité à continuer à faire ça... [*rit et secoue la tête*]. Ce que j'ai compris quand j'étais enfant, c'est que je pouvais prendre une punition plus longtemps qu'ils n'étaient intéressés à me punir. ...

Nous savions comment jouer le jeu. Ce n'était pas si difficile. J'ai appris à faire tranquillement ce que je voulais. Comment faire mes propres plans et comment éviter les problèmes. Je connaissais la dynamique du pouvoir et je suis devenu de plus en plus capable d'y faire face. Nous avons appris à mentir comme les meilleurs. Il n'y avait pas d'autre moyen. Tout le monde mentait et l'hypocrisie était la norme. Mais ne vous méprenez pas. Je ne veux pas donner l'impression que tout allait bien. Je me souviens d'avoir été seul. Comme j'avais envie d'un adulte

qui me tiendrait. Quelqu'un qui se soucierait vraiment de moi. J'allais dans une école différente chaque année. J'avais rêvé d'aller à l'école militaire, mais, à l'âge de quatorze ans [en 1981], j'ai été envoyé dans un pensionnat en Inde avec d'autres enfants de 3Ho.

Peu après l'arrivée des enfants à Mussoorie, au pied de l'Himalaya, dans la région de l'Uttarakhand, où se trouvait l'école, les deux adultes américains qui les avaient accompagnés des États-Unis en Inde sont rentrés chez eux.

Je les ai regardés s'éloigner, et je me souviens avoir pensé, voilà mon seul lien avec les États-Unis. Je ne sais pas comment passer un appel téléphonique aux États-Unis. Je ne sais pas comment écrire une lettre aux États-Unis. Je ne sais rien. C'est mon seul lien avec les États-Unis qui vient de partir. C'était un sentiment étrange. Wow, c'était comme, OK, je suis vraiment seul maintenant. Je suis vraiment seul. ...

Après tout, l'Inde a été la partie la plus stable de mon enfance. J'ai apprécié cette partie de l'Inde. Au moins, je savais où j'allais à l'école l'année prochaine, et je n'aurais pas à me faire de nouveaux amis.

Siri est resté en Inde pendant cinq ans. Quelques jours après son retour aux États-Unis, il déjeunait avec sept autres étudiants lors d'une réunion communautaire. Yogi Bhan les a rejoints à la table.

« Vous irez tous à l'université », a-t-il dit. « Aucun d'entre vous n'aura à payer pour cela. Je paierai pour vous tous.

Plus tard, quand les garçons ont demandé comment ils obtiendraient l'argent, on leur a dit: « Il ne voulait pas dire cela. C'était juste une blague.

Siri a commencé à travailler pour Akal Security et a souvent servi de garde du corps personnel au maître.

J'étais prêt à donner ma vie pour lui parce qu'il servait quelque chose de grand. Et je le servais pour le faire. J'ai menacé les gens pour lui. Je l'ai entendu dire aux gens : « Tu vas te prostituer. » Il a dit à un ami : « Quand tu arriveras à la porte de Saint-Pierre, je serai là. Je ferai en sorte que tu n'entres pas. Mon ami a lutté avec cela pendant des années. Rationnellement, il savait que c'était un tas de merde, mais au fond de son esprit, il craignait qu'il en soit ainsi. J'ai regardé Siri Singh Sahib faire ces choses. Et je n'aurais pas dû rester les bras croisés. Mais j'avais vingt-deux ans, vous savez.

À un moment donné, le patron de Siri chez Akal Security était une jeune femme. Il pensait qu'elle était incompétente, arrogante et une brute. Cependant, elle était protégée par le Siri Singh Sahib. Régulièrement, Siri et ses coéquipiers étaient appelés au ranch. À ces occasions, Yogi Bhajan leur a crié dessus pour leur comportement envers elle. Puis, un jour, ils ont été appelés à nouveau.

J'avais un principe que je prenais à cœur : « Je ne m'incline devant aucun homme. Je ne m'incline que devant le *Guru*. » [Par *Guru*, Siri signifie le livre saint des Sikhs, le *Guru Granth Sahib*.] Donc, je n'ai jamais touché les pieds de Yogi Bhajan comme la plupart des gens le faisaient. Ce jour-là, il m'a dit d'aller vers lui. Mon langage corporel était probablement à cent pour cent montrant : « Je n'en ai rien à foutre. Pouvons-nous simplement nous faire crier dessus, pour pouvoir partir ? » Il m'a demandé de lui masser les pieds. J'ai pensé, *OK, je ne donne pas de massages, je suis horrible à le faire, mais je vais le faire.*

« Qu'est-ce que tu fais ? » cria-t-il.

« Masser vos pieds. »

« Viens ici. »

Il se leva de sa chaise. Nous avons marché jusqu'à l'arrière du ranch en direction de sa chambre. Il ouvrit la porte. Je suis entré en premier. Il m'a frappé si fort à l'arrière du cou, puis m'a donné un coup de poing à la tête. J'ai vu des étoiles. J'ai frappé le sol et il m'a donné des coups de pied alors que j'étais au sol. Il m'a donné un coup de pied dans une position fœtale. Je ne suis pas petit. J'avais mon gilet pare-balles et je portais une arme à feu.

Il m'a regardé et m'a dit : « Tu es un bon à rien. »

J'ai été choqué. J'ai sauté et j'ai dit : « Donnez-moi une minute pour expliquer. »

Il regarda sa montre.

J'ai dit : « Si vous voulez redresser cette entreprise, virez le patron. Et faites appel à des gens qui savent ce qu'ils font. Donc, si vous voulez que les choses fonctionnent, nous devons faire ceci, ceci et cela ... »

Il m'a regardé de haut en bas. Puis il a dit : « Je vais brûler cette putain d'entreprise autour d'elle avant même de la virer. Tout votre travail consiste à vous assurer qu'elle a l'air bien. » Il est sorti. Il n'était pas intéressé à améliorer cette entreprise. Si vous avez assez de ces expériences, vous réalisez que vous travaillez à améliorer les choses, mais le système n'est pas conçu pour améliorer l'endroit. Ce qui est bizarre, c'est que ça ne m'a même pas fait mal. Cela valait la peine qu'il me frappe aussi fort, alors j'ai eu un moment pour dire ce dont j'avais besoin, pour l'enlever de ma poitrine. Si c'était ce qu'il fallait pour qu'il s'ouvre et m'écoute pendant une minute... Je me sentais tellement mieux d'être autorisée à parler honnêtement.

En 1992, alors que Siri avait vingt-cinq ans, il a décidé de poursuivre enfin son vieux rêve. Il a commencé à prendre des dispositions pour aller à l'école militaire.

Mais Yogi Bhajan m'a fait venir et m'a dit : « Les enfants déménagent à Amritsar [en Inde, où 3HO construisait une nouvelle école]. J'ai besoin de quelqu'un pour aller là-bas et s'occuper de ces enfants. Vous connaissez l'Inde. Vous connaissez le programme. Vous connaissez ces enfants. Vous pouvez le faire.

Bien sûr, il m'a promis beaucoup de choses qu'il n'a jamais livrées. Mais il me connaissait. Une fois sur place, il s'agissait de prendre soin de ces enfants. Il ne s'agissait pas de moi. Je ferais en sorte que cela fonctionne parce que je me souciais de ces enfants. Alors, je suis arrivé là-bas, et c'était horrible. Nous avions une centaine d'enfants vivant dans une maison. Cinquante garçons sont restés en bas et environ cinquante filles à l'étage. J'avais trois salles de bains pour cinquante garçons. Ils venaient d'une autre école assez merdique dans une situation assez merdique. Les universitaires de l'école où ils allaient étaient une blague. Les conditions de vie étaient médiocres, c'est sûr. ...

Je n'avais pas assez de nourriture pour les enfants. Même les plus petits devaient laver leurs propres vêtements, car je n'avais pas d'argent pour le service de blanchisserie. Et pendant ce temps, Siri Singh Sahib m'appelait régulièrement pour faire des courses politiques et faire avancer les choses pour lui [en Inde].

J'ai dit : « Monsieur, j'ai besoin de ces choses, et de ces choses, pour diriger l'école et faire ce que vous me demandez. »

« Oui, je vais les obtenir pour toi. »

Il n'a jamais tenu parole. Puis il m'a appelé : « As-tu fait ce que je t'ai demandé de faire ? »

« Non, parce que vous étiez censé me donner ceci et cela. »

Il avait toujours des excuses à chaque fois. J'ai lentement commencé à me rendre compte : si ma parole est censée être à toute épreuve, votre parole n'est-elle pas encore plus importante ? Si vous voulez prendre les avantages d'être en charge, vous obtenez également la responsabilité, et vous êtes tenu à un niveau plus élevé. C'est comme ça que ça marche. Si vous avez un honneur, c'est comme ça que ça doit marcher. Alors, j'ai commencé à avoir des désillusions. J'ai dit : « Écoutez, j'ai besoin d'un demi-dollar par jour et par enfant pour les nourrir. Pourquoi n'ai-je pas assez de nourriture pour les enfants ? » J'ai commencé à le défier directement, toujours poli mais ferme. ...

Les choses étaient vraiment décousues et désorganisées au niveau de la direction. C'était un gâchis en Amérique et en Inde. Nous avons découvert des fraudes dans la construction de l'école. Personne ne s'en souciait. Il y a eu détournement de fonds. Les gens m'ont dit : « Nous savons ce que les enfants paient. » Mais l'argent n'était pas là. Nous ne savions pas où il se trouvait. Alors

j'ai dit : « J'espère que vous pourrez le comprendre. Je dois y retourner et m'occuper de ces enfants. » Je n'avais pas la bande passante pour faire face à tout cela.

Après deux ans, Siri est retourné aux États-Unis. Il était déterminé à faire ce qu'il voulait et est devenu ambulancier paramédical. Il a travaillé pendant quelques années pour son propre compte. Lorsque la santé de Yogi Bhajan a commencé à se détériorer, les infirmières ont régulièrement appelé Siri au ranch pour donner ses injections au maître.

C'était un tel bébé devant les aiguilles. Il était terrifié par les aiguilles. J'ai dit : « vous êtes un grand homme fort. Donnez-moi votre main. Et boum! Je m'en foutais. Ne pouvez-vous pas manipuler une aiguille? Endurcis-toi mon fils [*rites*].

« Vous savez, tous ces bâtonnets de fromage, ces pizzas et toute cette merde sont ce qui vous a amené ici. »

Savez-vous ce qu'il faisait au cinéma? Comment a-t-il reçu son pop-corn?

GURUNISCHAN. Oui, avec M&M's en bas et pop-corn en haut.

SIRI. Pas seulement M&M's. Une couche de maïs soufflé, toute une commande de nachos, une boîte entière de M&M's et du maïs soufflé sur le dessus pour que le personnel ne voie pas. Il a mal mangé! C'est ce qu'il a fait.

Les choses ont vraiment changé entre nous pendant cette période. J'étais à l'arrière de la voiture quand il a été conduit à des kilomètres et des kilomètres à l'hôpital d'Albuquerque. Il a eu des crises cardiaques et a perdu des orteils à cause du diabète. Il n' avait qu'un seul rein, souffrait constamment et était drogué. Sa vie était misérable. Avec compassion, je disais : « Je te pardonne. Dépêchez-vous et mourez. Vous n'avez aucune qualité de vie. Pourquoi vous accrochez-vous ? » Ça faisait du bien de pouvoir prendre soin de lui à la fin. Pour toute la merde qu'il a faite aux gens que je connais et à moi. Pour tout ce que je l'avais regardé faire, j'ai dit : « Je vais être grand et avoir un grand cœur. Je vais prendre soin de vous. Je vais vous regarder mourir. » Nous en sommes arrivés à un point où nos conversations étaient si franches.

Le personnel a demandé de plus en plus à Siri de rendre visite à Yogi Bhajan. « Nous vous demandons parce que vous ne voulez rien de lui », ont-ils dit. « Vous n'allez pas être une perte d'énergie. Vous êtes une distraction, quelques minutes de divertissement pour lui. Il aime vraiment te voir. Ainsi, Siri s'arrêtait de temps en temps. Un jour, ils l'ont appelé pour lui faire une autre injection. Alors que tout le monde dans la pièce avait pris l'habitude d'utiliser des voix chuchotantes, Siri utilisait simplement sa voix normale pour le saluer.

« Comment allez-vous, monsieur? » Je me suis penché pour écouter ce qu'il avait à dire.

« Assez bien pour te botter le cul. »

« Oh, wow, » je me suis juste levé et j'ai ri. « Sans doute, monsieur. Sans aucun doute. OK, pourquoi sommes-nous ici aujourd'hui? »

C'était mon au revoir. Je me sentais vraiment bien là où nous en étions.

Deux jours plus tard, Yogi Bhajan est décédé. Siri s'était arrangé avec son patron à l'ambulance pour conduire le cadavre de Yogi Bhajan au salon funéraire de Santa Fe. C'était la nuit. Ils ont dû se rendre dans une ruelle sombre derrière le salon funéraire, où il y avait une glacière. À mains nues, Siri plaça le corps du maître sur une étagère dans le réfrigérateur en acier.

« On aurait dit que cela aurait pu être une cuisine industrielle, mais au lieu de cela, elle stockait des corps. »

Il ferma la porte et se tint dans la ruelle en regardant la porte de la glacière et dit : « C'est toute une fin, mon pote. Où est tout votre pouvoir, vos bijoux, vos voitures et vos gens ? Ils sont tous partis. Et c'était la fin. Siri n'est pas allé aux funérailles. Il a pardonné Yogi Bhajan.

Siri termine son interview de trois heures et demie avec les mots suivants :

Il y a évidemment une énorme fracture dans notre communauté en ce moment. Pour simplifier, il y a des négationnistes et il y a des croyants. Je ne sais pas pourquoi nous ne pouvons pas tous nous entendre. Pourquoi quelqu'un qui nie tout cela ne peut-il pas dire : « Je ne peux pas y faire face. Il est toujours mon maître spirituel qui m'a amené aux pieds du *Guru*. Le yoga et la méditation fonctionnent pour moi, et je vais en rester là. Je ne vais pas vous traiter de menteur. »

Et pour les gens qui croient tout cela. Je veux entendre de la compassion de leur part et dire : « Il a fait ces choses. Il n'est plus mon professeur. Je ne peux pas traiter avec lui. Mais vous avez votre expérience. Ne me traitez pas de menteur. »

Parce que la même personne peut être ressentie différemment par différentes personnes. Je n'ai pas de problème avec ça. Parce que nous sommes des humains. Et nous sommes compliqués.³⁰

NOTES

¹ Gina Piccalo, « A Yogi's Requiem », *Los Angeles Times*, 23 octobre 2004.

² Il existe de multiples exemples de sectes et de cas connus d'abus ou de mauvaises pratiques impliquant des maîtres spirituels orientaux arrivés à la fin des années 1960 et au début des années 1970 en Occident. Bhagwan Shree Rajneesh, qui s'appellera plus tard Osho, a dû fuir les États-Unis en 1985 et se rendre en Inde pour échapper à un procès lié à la fraude à l'immigration. Les maîtres de yoga qui ont abusé sexuellement de leurs étudiants incluent Pattabhi Jois de Ashtanga Yoga, Vishnudevananda de Sivananda Yoga, Bikram Choudhury et Greg Gumucio de Bikram Yoga, et Manouso Manos de Iyengar Yoga. Bien que de nombreux incidents datent d'il y a des décennies, ce n'est que depuis la vague de mouvement activiste #MeToo en 2017 que les survivants du monde du yoga ont commencé à partager leurs histoires.

³ Time, « Religion : Yogi Bhajan's Synthetic Sikhism », 5 septembre 1977.

⁴ Un procureur de district adjoint (ADA) est un agent d'application de la loi représentant le gouvernement de l'État au nom du procureur de district dans l'enquête et la poursuite des personnes présumées avoir commis un crime.

⁵ Guru Bir Singh et Gur Siri Kaur, entretien avec GuruNischan, *Uncomfortable Conversations Podcast: The Untold Stories of the 3HO Kundalini Yoga Community*, Ep. 1, 22 novembre 2020.

⁶ Piccalo, « Le Requiem d'un Yogi. »

⁷ Congrès des États-Unis, « United States Statutes at Large 2005 », vol. 119, partie 3, résolutions simultanées, 3631. Un lien vers la version numérisée de Google peut être trouvé sur <https://www.abuse-in-kundalini-yoga.com/media>.

⁸ Gurumustuk Singh, « Yogi Bhajan Memorial Highway », 29 avril 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 juillet 2022, <https://www.rdrnews.com/memorial-highway-in-northern-new-mexico-should-be-renamed>.

⁹ Une société unique est une entité juridique composée d'un seul bureau incorporé, occupé par une personne physique.

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

¹¹ Depuis 2008, le site Web et le blog RishiKnots publient des témoignages et des histoires d'enfants nés et élevés dans la communauté : rishiknots.com et <https://www.instagram.com/rishiknots/>. Depuis 2001, l'ancien site de The Wacko World of Yogi Bhajan: <https://forums.delphiforums.com/kamallarose/start>; Nouveau site : wackoworldofyogibhajan.com. Le Gurmukh Yoga Forum géré par Gursant Singh est actif depuis 2009 : <http://gurmukhyoga.com/forum/>.

¹² An Olive Branch Associates, LLC, « Rapport d'enquête sur les allégations d'inconduite sexuelle et connexe de Yogi Bhajan », 10 août 2020. Disponible à <https://epsweb.org/an-olive-branch-report/>.

¹³ Alexandra Stein, « Rapport sur les thèmes et les impacts des enfances 3HO. Préparé pour le Programme indépendant de guérison et de réparations », octobre 2022, publié en janvier 2023. Disponible chez https://www.alexandrastein.com/uploads/2/8/0/1/28010027/childhoods_in_3ho.pdf.

¹⁴ Le site Web informe compassionatereconciliation.com les lecteurs sur le projet de guérison, de réparation et de transformation pour la communauté 3HO, Kundalini Yoga et Sikh Dharma.

¹⁵ EPS, Bureau de l'éthique et des normes professionnelles de la SSSC, « Acknowledgedgment, Apology, and Reparations Program Announcement », <https://epsweb.org/reparations>.

¹⁶ Harvard Divinity School, Programme pour l'évolution de la spiritualité, Conférence de printemps « Utilisations et abus de pouvoir dans les spiritualités alternatives », 26-29 avril 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, « The Painful Process of Awakening: Harm and Healing in the Healthy Happy Holy Kundalini Yoga Community », *Sacred Matters Magazine* (s.d.), <https://sacredmattersmagazine.com/the-painful-process-of-awakening-harm-and-healing-in-the-healthy-happy-holy-kundalini-yoga-community/>.

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

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

²⁰ Gothe, Neha P. et al, « Effets du yoga sur la santé du cerveau: une revue systématique de la littérature actuelle », 26 décembre 2019, <https://content.iospress.com/articles/brain-plasticity/bpl190084>.

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

²² L'analyse du culte du Kundalini Yoga 3HO selon le modèle peut être trouvée sur <https://freedomofmind.com/blog/>; et sur <https://abuse-in-kundalini-yoga.com/-model-analysis>.

²³ Stein, « Rapport sur les thèmes et les impacts sur les enfances 3HO », p. 23.

²⁴ Steven Hassan, *Combating Cult Mind Control* (Newton, MA: Freedom of Mind Press, 2018), chap. 3, « La menace. Le contrôle mental aujourd'hui », p. 82.

²⁵ Alexandra Stein, *Terreur, amour et lavage de cerveau: attachement dans les sectes et les systèmes totalitaires* (Routledge, 2021), 2.

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

²⁷ Entrevues animées par :

- Mina Bahadori, de juillet 2020 à novembre 2020, série de comptes Instagram « *Discuter des abus dans la communauté de Kundalini Yoga* », trente et une interviews au total, <https://www.instagram.com/minamorphosis/>.
- GuruNischan, à partir de novembre 2020, *Uncomfortable Conversations Podcast* et chaîne YouTube, plus de cinquante épisodes, <https://www.gurunischan.com>.
- Le podcast *Indoctrination de Rachel Bernstein*, couvrant les questions de secte dans différentes organisations, sessions 3HO le 11 novembre 2020, le 20 décembre 2020 et le 11 mai 2022, <https://www.facebook.com/indoctrinationpodcast/>.
- *Entretiens podcast Generation Cult* avec des personnes nées et/ou élevées dans des sectes, interview 3HO le 16 septembre 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 et Gur Siri Kaur, entretien avec GuruNischan, *Uncomfortable Conversations Podcast*, ép. 1, 20 novembre 2020.

³⁰ Siri Nironkar, entretien avec GuruNischan, *Uncomfortable Conversations Podcast*, ép. 11, 30 décembre 2020.