

UNTER DER YOGAMATTE

Unter der Yogamatte



Die dunkle Geschichte von Yogi Bhajans Kundalini Yoga

Geschrieben von Els Coenen

mit Auszügen aus GuruNischans
Podcast von Unbequemen Gesprächen

Auszug aus den ersten 2 Kapiteln von Unter der Yogamatte

Copyright © 2023 von Els Coenen und GuruNischan

Alle Rechte vorbehalten. Sofern nicht nach dem U.S. Copyright Act von 1976 gestattet, darf kein Teil dieser Veröffentlichung ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Autorinnen und des Herausgebers in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln reproduziert, verteilt, übertragen oder in einer Datenbank oder einem Abrufsystem elektronisch oder auf andere Weise gespeichert oder unter Verwendung einer Technologie oder eines Abrufsystems, die gegenwärtig bekannt oder erfunden werden.

Entworfen von Daniel Lagin

Umschlagsgestaltung von Andrea Ho

Titelbild von Hendrika De Hantsetters

Erstausgabe

Kontaktieren Sie die Autorin unter els@undertheyogamat.com

www.undertheyogamat.com

Auch erhältlich als

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

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

Zu Ehren von Kirantana († 26. Juli 2022).

Dieses Buch ist Kirn Jot und allen Vergewaltigungsopfern von Yogi Bhajan gewidmet.

Der Erlös aus diesem Buch geht an gemeinnützige Initiativen, die Unterstützung leisten zur Genesung von sexueller Gewalt, Kindesvernachlässigung und institutionellem Missbrauch.

VORWORT	8
EINLEITUNG	13
GRAUSAME GESCHICHTEN KOMMEN ANS LICHT	19
2020 – DIE MASKEN FALLEN	19
ZWECK DIESES BUCHES.....	23
ÜBER SEKTEN	25
BÜHNE FREI.....	27
YOGI BHAJAN UND SEIN YOGA	36
EIN FLÜCHTLING IM EIGENEN LAND	36
DIE EROBERUNG DES WESTENS	37
URSPRUNG VON BHAJANS YOGA	46
DIE BLÜTEZEIT DES GURUS	53
DU BRAUCHST EINEN GURU	53
DER ZEITGEIST DER 1960ER UND 1970ER JAHRE	54
MUSIK ZUM VERBINDEN	55
WIR WAREN AUFRICHTIG	58
SUCHE NACH EINEM GURU	59
DAS LEBEN IN BHAJANS GEMEINSCHAFT	65
IM KÄFIG.....	65
LIEBE UND SCHRECKEN IN DEN ASHRAMS	72
INTRIGEN UND VERLEUMDUNGEN	76
WIR WAREN ANDERS.....	86
KINDER IN 3HO	89
ISOLIEREN, UM ZU DOMINIEREN	89
YOGI BHAJAN ÜBER FERNTHERAPIE	92
KINDHEITSERINNERUNGEN.....	99
INTERNATE IN INDIEN	105
ERINNERUNGEN AUS INDIEN	105
UNTERDURCHSCHNITTLICH	113
EINE LEBENDE HÖLLE.....	117
KEINE METHODE ZUM WAHNSINN	121
EIN BEKANNTER PÄDOPHILER WURDE NACH INDIEN GESCHICKT	124
KINDER SIND EINGELADEN ZU SPRECHEN	125
ES WAR EIN BRUTALER, BRUTALER ORT	126
SEXUELLER MISSBRAUCH	129

ALS ICH VIER JAHRE ALT WAR	129
SICH AUF IHN VORBEREITEN	130
TANZ MIT DEM GOUVERNEUR.....	136
DIE KLAGEN	147
YOGI BHAJAN ÜBER VERGEWALTIGUNG	161
EINE UNABHÄNGIGE UNTERSUCHUNG	164
SIE FIEL IHM INS AUGE.....	168
HOMOPHOBIE, MACHT UND EMOTIONALER MISSBRAUCH	172
KEIN MENSCH WIRD ALS SCHWUCHTEL GEBOREN.....	172
DU UND DU, HEIRATEN.....	177
FEHLGEBURT? SELBER SCHULD	178
MACHT WAR SEIN SPIEL	181
AUSBEUTUNG, BETRUG, DROGEN, WAFFEN UND MORD.....	184
GESCHÄFTE IN EINER SEKTE MACHEN	184
GROßZÜGIGE SPENDEN	190
BETRUG – BETRUG – BETRUG.....	192
DROGEN UND WAFFEN AUS THAILAND.....	206
BENIMM DICH ODER ICH BRING DICH UM.....	207
LEICHE IN EINEM KOFFERRAUM	208
UNTER DEM DECKMANTEL DER HEILUNG.....	209
INSEL SAT NAM RASAYAN.....	209
VERZEIH MIR.....	210
GURU DEV SINGHS BESESSENHEIT	217
DAS ENDE.....	223
ANERKENNUNGEN	226

Diejenigen, die sich nicht an die Vergangenheit erinnern können
sind dazu verdammt, sie zu wiederholen.

George Santayana im Jahr 1905

Einleitung

Komm und setz dich auf deine Fersen. Ich werd dir zeigen, was wir tun werden. Schau mir zunächst einfach zu. Du wirst deine Arme gerade nach oben heben. Falte deine Hände. Strecke die Zeigefinger so aus, dass sie sich berühren und zum Himmel weisen. Lass die Oberarme sanft deine Ohren berühren. Wenn sie es nicht tun, dreh deine Ellbogen zueinander, und sie werden es tun. Halte die Schultern entspannt. Beuge dich nicht nach vorne und achte drauf, dass dein Rücken gerade bleibt und nicht ins Hohlkreuz geht. Kippe dein Becken bei Bedarf ein wenig. Lächele. In dieser Position ist keine Anstrengung erforderlich. Deine Augen sind geschlossen und auf die Stelle zwischen deinen Augenbrauen fokussiert.

Wir werden das Mantra "Sat Nam" verwenden. "Sat" ist Wahrheit und "Nam" Identität. Wenn du also "Sat Nam" chantest, rufst du deine wahre Identität, deine Seele an. Bei "Sat" ziehst du den Nabelpunkt nach innen und nach oben. Der energetische Nabel ist eine Spur tiefer als der Bauchnabel und weiter nach innen gerichtet. Entspanne bei "Nam" den Nabel. Wir machen diese Bewegung in einem gleichmäßigen Rhythmus von etwa acht Wiederholungen in zehn Sekunden. Der Atem reguliert sich von selbst. Darüber brauchst du dir keine Sorgen zu machen. Fragen? Nein? Komm also in die Position. Bist du bereit? Einatmen... und ausatmen ... Mache deinen Oberkörper ganz leicht. Atme ein, atme aus.... Und los geht's. Sat Nam. Sat Nam. Sat Nam ...

Hunderttausende Yogis weltweit werden die Anweisungen des Sat Kriyas erkennen. Das Sanskrit-Wort *Sat* bedeutet Wahrheit, und *Kriya* bedeutet eine Handlung, um ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen. Sat Kriya ist eine fotogene Praxis aus Yogi Bhajans Vermächtnis, die allein oder als Teil eines Yoga-Sets mit mehreren Übungen durchgeführt werden kann. Es soll das Sexualsystem stärken und seinen natürlichen Energiefluss zu den oberen Chakren anregen.

Kundalini Yoga, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird, hat Hunderte von verschiedenen Yoga-Sets und Meditationen mit vielversprechenden Namen: Kriya für bezaubernde Schönheit, Kriya für die menschliche Kraft, Kriya, um dich zu entspannen und Angst loszuwerden, Kriya, um den Stress abzubauen, Kriya, um Schmerzen zu lindern und zur Erfrischung, und so weiter. Einige Kriyas sind entspannend und bereiten dich auf tiefe Meditation vor. Andere sind intensiv und

körperlich herausfordernd und anstrengend. Yogalehrer und -praktizierende können aus einer Fülle von Materialien wählen, die in Büchern und im Internet verfügbar sind. Sie werden immer etwas finden, das den Bedürfnissen des Augenblicks entspricht. Es wird nie langweilig.

Yogi Bhajan kombinierte oft klassische Yoga-Haltungen mit aussergewöhnlichen Übungen wie Schnarchen, Gehen wie ein Elefant, Kauen wie eine Kuh oder so tun, als wäre man ein Krokodil, stark und mächtig, das sich an einem Flussufer entlang schlängelt.

Typisch für diesen Yogastil sind die die Sets begleitenden Mantras, die in rockigen, peppigen, psychedelischen oder engelsgleichen Kompositionen veröffentlicht wurden und werden. Sie helfen, einen gleichmäßigen Rhythmus bei energiegeladenen und herausfordernden Körperbewegungen aufrechtzuerhalten. Sie mögen dir Kraft geben, während du deine Arme elf bis einunddreißig Minuten lang in einem Bogen wie einen Heiligenschein über deinem Kopf hältst. Sie unterstützen auch Meditations- und Entspannungssitzungen. Es ist nicht unüblich, dass die Übenden durch die sich wiederholenden Rhythmen der Atemmuster oder beim Singen hypnotischer Mantras in eine leichte Trance verfallen. Die meisten Praktizierenden genießen es, in einem solchen veränderten Bewusstseinszustand zu sein und freuen sich darauf, ihn nach Möglichkeit in jeder Yogastunde zu erreichen. Die Mantras stammen hauptsächlich aus der Sikh-Tradition, da Yogi Bhajan ein geborener Sikh war. Sie tragen wesentlich zum Charme seines Yogas bei.

Während Hunderttausende Kundalini Yoga, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird, praktizieren und genießen, trinken weltweit noch viel mehr Menschen Yogi-Tee. Nur eine Minderheit von ihnen weiß, dass der Schöpfer ihrer Lieblings-Yoga-Sets und der spirituelle Vater der Gesunden, Glücklichen, Heiligen Organisation (3HO), aus der Yogi Tee stammt, ein Sektenführer, Sexualstraftäter, Kinderschänder, Schwulen-Basher und ein erfolgreicher doch betrügerischer Geschäftsmann war.

Als Yogi Bhajan 1968 in die USA kam, stellte er sich als Yoga-Meister dar. Einige Jahre später behauptete er, die oberste religiöse und administrative Autorität für den Sikh-Dharma im Westen zu sein. Sikh-Führer und Akademiker aus Punjab stellen die Legitimität dieser Position in Frage. In dieser Eigenschaft traf er jedoch 1972 mit Papst Paul VI. und 1984 mit Papst Johannes Paul II. zusammen. Diese Päpste wussten wahrscheinlich nicht, dass sie es mit einem Verbrecher und einem Vergewaltiger zu tun hatten.

Es gibt Bilder von Bhajan mit Präsident Nixon, dem Dalai Lama und mehreren anderen säkularen wie religiösen Führern. Er war ein großzügiger politischer Spender sowohl für die Demokraten als auch für die Republikaner. Er unterhielt gute Beziehungen zum Gouverneur von Kalifornien und baute eine enge Beziehung zum Gouverneur von New Mexico auf. Der ehemalige Gouverneur Bill Richardson betrachtete ihn als vertrauenswürdigen Berater und loyalen Verbündeten.¹

Während andere Sektenführer in den 1970er, 1980er und 1990er Jahren entlarvt wurden,² blieb Bhajan auf freiem Fuß. Er hat klug gespielt. Doch bereits 1977 wurde in einem Artikel im *Time Magazine* das Wort "Kult" verwendet und Probleme innerhalb von 3HO aufgedeckt.³ Es gab dennoch nie eine offizielle Untersuchung. 1986 wurden Klagen gegen Bhajan wegen sexuellen Missbrauchs und anderer Vergehen eingereicht. Sie alle wurden außerhalb des Gerichtssaals beglichen. Über die Jahre wurden seine Komplizen wegen Drogen- und Waffendelikten sowie Finanz- und Geschäftsbetrugs inhaftiert. Er selbst jedoch wurde nie verurteilt.

In den frühen 1990er Jahren teilte der stellvertretende Bezirksstaatsanwalt von Kalifornien (ADA) einem ehemaligen Gemeindeglied mit, dass das FBI nur einen kleinen Schritt davon entfernt war, Bhajan zu verhaften.⁴ Leider konnten sie die Lücke nicht schließen. Die ADA verglich seine Bandenaktivitäten mit der Chicagoer Mafia. "Zu diesem Zeitpunkt verlegte sich Yogi Bhajan von Kalifornien nach New Mexico", sagt das Ex-Mitglied, "um viele Jahre lang nicht zurückzukehren."⁵

Zwei Wochen nach Bhajans Tod im Oktober 2004 schrieb die *Los Angeles Times* :

Bevor er Yogi Bhajan war – Kundalini-Meister, Sikh-Missionar, Lifestyle-Weiser und politischer Berater mit 300 Yoga-Zentren und 4.000 Lehrern, mehr als einem Dutzend Unternehmen und einer Milliarde US-Dollar an Regierungsverträgen für interne Sicherheit – war er Harbhajan Singh Puri, ein ehemaliger Beamter, der zu Beginn des Guru-Booms in Los Angeles landete und die Hippie-Massen mit seinem Filmstar-Charisma und seinem exotischen Gesundheitsprogramm inspirierte. ...

Bhajans Vermächtnis war nicht immun Kontroversen gegenüber. Während viele ihn als unermüdlichen Missionar sehen, dessen einziges Ziel es war, der Menschheit zu dienen, hielten andere ihn für einen brillanten Sektenführer und meisterhaften Betrüger, der das Leben eines Rockstars lebte und dabei seine Anhänger ausbeutete.⁶

Nach dem Tod von Yogi Bhajan wehten die Flaggen der Regierungsgebäude in New Mexico auf Halbmast. Sechs Monate später, am 6. April 2005, stimmte der US-Kongress zu, Yogi Bhajan in einer zweiseitigen Resolution zu ehren, die seine Errungenschaften auflistete und mit den Worten schloss:

... das Repräsentantenhaus (der Senat stimmt zu), und der Kongress

(1) erkennen an, dass die Lehren von Yogi Bhajan über Sikhismus und Yoga und die unter seiner Inspiration gegründeten Unternehmen die persönlichen, politischen, spirituellen und beruflichen Beziehungen zwischen den Bürgern der Vereinigten Staaten und den Bürgern Indiens verbessert haben;

- (2) würdigen das legendäre Mitgefühl, die Weisheit, die Freundlichkeit und den Mut von Yogi Bhajan und seine vielfältigen Errungenschaften im Namen der Sikh-Gemeinschaft;
- (3) sprechen Inderjit Kaur, der Ehefrau von Yogi Bhajan, seinen drei Kindern und fünf Enkelkindern, sowie den Sikh- und 3HO-Gemeinschaften in der ganzen Nation und auf der ganzen Welt ihr Beileid aus, nachdem Yogi Bhajan am 6. Oktober 2004 gestorben ist, einer Person, die ein weiser Lehrer und Mentor, ein herausragender Pionier, ein Verfechter des Friedens und ein mitfühlender Mensch war.⁷

Im September 2005 wurde der Yogi Bhajan Memorial Highway in New Mexico eingeweiht.⁸

. . .

Im September 1968 gab der fast vierzigjährige Harbhajan Singh Puri seinen Job als Zollbeamter am Flughafen von Neu-Delhi auf und reiste nach Toronto, Kanada. Drei Monate später zog er nach Los Angeles, Kalifornien. Nach eigenen Angaben war er ein Meister des Kundalini Yoga und wurde Yogi Bhajan. Mit seinem guten Aussehen und seinem Charisma versammelte er bald eine Kerngruppe von Anhängern um sich, die halfen, eine neue spirituelle Bewegung ins Leben zu rufen. Unter seinem Einfluss hörten Massen junger Menschen auf, Drogen und Alkohol zu sich zu nehmen und wurden ausserdem Vegetarier. Sie liessen sich die Haare wachsen und begannen, Turbane zu tragen als ihr spiritueller Führer sie in den Sikhismus einführte. Er bestimmte, dass sie weiß tragen sollten, um ihre Aura zu erweitern. Jeden Tag um halb drei Uhr morgens duschten sie kalt, bevor sie sich einem zweieinhalbstündigen Ritual widmeten, das Sikh-Gebet, Yoga, Meditation und Gesang umfasste. Auf eine schlichte Bitte ihres geliebten Lehrers hin heirateten sie völlig Fremde und zogen in weit entfernte Städte in anderen Bundesstaaten, Ländern und Kontinenten, um spirituelle Zentren zu gründen. Diese Gemeinschaftshäuser, Ashrams genannt, schossen wie Pilze aus dem Boden und zogen neue Anhänger an.

Damals lasen viele junge Westler die *Autobiographie eines Yogi* von Paramahansa Yogananda. Dieses Buch lehrte sie, dass man die Führung eines Gurus braucht, wenn man ein sinnvolles Leben führen möchte. Yogi Bhajans Anhänger glaubten, er sei ein solcher Weiser. Sie betrachteten ihn als allwissend und überlebensgroß, als einen Mann von großem Können, der sie zur ewigen Freiheit und zum Glück führen würde. Völlig unkritisch übergaben sie ihm die Kontrolle über ihr Leben.

Kurz nachdem Bhajan das Vertrauen und die Hingabe vieler leichtgläubiger Gottsuchender gewonnen hatte, begann er, seine Macht und seinen Status zu missbrauchen, bis zu dem Zeitpunkt, als er im Jahre 2004 starb. Im Laufe der Jahre wuchs sein Machthunger zusammen

mit der Brutalität und Grausamkeit seiner Taten. Hunderte von ehemaligen Gemeindemitgliedern arbeiten heute noch an der Traumabewältigung.

Eine ehemalige Sekretärin von Yogi Bhajan schätzt, dass er mehr als hundert Frauen sexuell missbraucht hat. Mindestens tausend Kinder, die in 3HO aufwuchsen, litten unter seiner kinderunfreundlichen Ferntherapie und anderen sektiererischen Richtlinien.

1969 wurde die Organisation "Gesund, Glücklich, Heilig" offiziell gegründet. Im Laufe der Jahre kamen weitere gemeinnützige Organisationen sowie gewinnorientierte Unternehmen hinzu. Yogi Tee and Akal Security, ein Sicherheitsunternehmen, das Milliarden mit Aufträgen der US-Regierung verdiente, wurde Erfolg zuteil in den Gründerjahren dank der billigen Arbeitskräfte von Anhängern. Als kleine Unternehmen, die aus den kreativen Köpfen der 3HO-Mitglieder hervorgingen, anfangen, Geld zu verdienen, übernahm Yogi Bhajan sie: mehr als einmal schob er Gründer und Investoren beiseite.

Bhajan war Meister darin, immer wieder alles und jeden zu kontrollieren. Er tat es, und niemand sonst konnte verstehen, was in seinem Reich vor sich ging. Die Namen der Entitäten, die Organisationsstrukturen und die Führung änderten sich nach dem Zufallsprinzip.

Die jetzigen Organisatoren wenden immer noch die gleiche Taktik an. Die Finanzströme von gewinnorientierten Unternehmen zu gemeinnützigen Organisationen waren und sind ein gut gehütetes Geheimnis. Im Jahr 2021 verschwanden die Namen der gewinnorientierten Unternehmen plötzlich aus dem Organigramm auf der Website des Dachverbandes, der Siri Singh Sahib Corporation, dem SSSC (Siri Singh Sahib ist ein Ehrentitel, den Yogi Bhajan in den frühen 1970er Jahren annahm).

Da 3HO die erste offiziell registrierte Einheit der Organisation war, wird ihr Name oft verwendet, um sich auf die Gesamtheit der Organisationen und Unternehmen zu beziehen. Obwohl dies so nicht stimmt, dient es einem praktischen Zweck.

Yogi Bhajan predigte seine Version des Sikhismus. 1973 wurde die Sikh-Dharma-Bruderschaft in den USA als religiöse Organisation anerkannt. 3HO Sikhs bezeichnen ihre Gemeinschaft als ein "Dharma". In der Sikh-Tradition bedeutet "Dharma" den Pfad der Rechtschaffenheit und der korrekten religiösen Praxis. Der offizielle Zweck dieser gemeinnützigen Organisation, die später Sikh Dharma International genannt wurde, war es, Bhajans Sikh-Lehren im Westen zu verbreiten und die schnell wachsende Zahl von 3HO-Sikhs zu unterstützen. Der Status von 3HO als religiöse Organisation trug dazu bei, neugierige Blicke von den schändlichen und illegalen Aktivitäten des Meisters und seiner Komplizen fernzuhalten. Darüber hinaus wurden Möglichkeiten für alle Gemeinschafts-aktivitäten geschaffen, von dem günstigen Steuersystem zu profitieren, das eine religiöse Vereinigung in den USA genießt.

Im Jahr 1975 genehmigte der Staat Kalifornien die Gründung einer Aktiengesellschaft. Diese juristische Verfügung, die auch von der Krone Englands genutzt wurde, war die ultimative Lösung, um Bhajan die übergeordnete Macht und Autorität zu verleihen.⁹

Seit den frühen 1990er Jahren haben viele 3HO-Unternehmen ihren Hauptsitz in Española, einer kleinen Stadt im Santa Fe County in New Mexico. Der Ashram von Santa Fe, der als Hippie-Campingplatz begonnen hatte, zog Ende 1971 in ein Haus auf einem bescheidenen Grundstück in Española. Da die Zahl der Mitglieder zunahm, kaufte die Gemeinde im Laufe der Zeit weitere Grundstücke. 1975 erwarb 3HO "die Ranch".¹⁰ Bhajan hielt sich dort auf, wenn er Española besuchte, und es wurde sein Hauptsitz, nachdem er 1992 aus Kalifornien geflohen war. Viele Gräueltaten ereigneten sich auf dieser Ranch.

Im Jahr 1977 beeinflusste Yogi Bhajan eine treue Anhängerin, etwa eine Million Dollar ihres Erbes auszugeben, um 60 Hektar Land einige Meilen außerhalb von Española zu kaufen. Große Veranstaltungen für die weltweite Gemeinschaft finden dort statt. Er nannte es Ram Das Puri. "Ram Das" bezieht sich auf Guru Ram Das, den vierten Guru der Sikhs, der im sechzehnten Jahrhundert lebte und den Yogi Bhajan als seinen persönlichen Guru ansah; "Puri" ist Bhajans Geburtsname. Veranstaltungen, die in dieser Hochwüstenwildnis stattfanden, brachten und bringen immer noch viel Geld ein. Hinzuzufügen gilt, dass Gigi, die Frau, die das Land gekauft und an 3HO "gespendet" hat, in den letzten Jahren obdachlos geworden ist.

Grausame Geschichten kommen ans Licht

2020 – Die Masken fallen

Jahrzehntelang gelang es der 3HO-Kundalini-Yoga-Sikh-Dharma-Gemeinschaft, nach außen hin den Anschein von "Gesund, Glücklich, Heilig" aufrechtzuerhalten. Anfang 2020, fünfzig Jahre nach Beginn des Missbrauchs, fielen jedoch schliesslich die Masken. Die massive Enthüllung von Missetaten begann mit der Veröffentlichung des Buches *Premka: White Bird in a Golden Cage: My Life with Yogi Bhajan*, geschrieben von Pamela Saharah Dyson. 1968 geriet die fünfundzwanzigjährige Pamela in Bhajans Bann und beschloss, ihr Leben ihm und seiner Mission zu widmen. Er nannte sie Premka, was "Geliebte Gottes" bedeutete, so seiner Aussage nach. Im Jahr 2022 erfuhr sie, dass Premka auf Punjabi "Herrin" bedeutet.

Sechzehn lange Jahre lang präsentierte Bhajan sie als die zweite Kommandantin, während sie eigentlich eine leichtgläubige Marionette in seinen Händen war, wie jeder andere Anführer, den er ernannte. Ende 1984 verließ Pamela 3HO, um endlich ihr eigenes Leben zu leben. Ihr Buch *Premka* spricht von einer Geschichte von Hingabe, harter Arbeit, Liebe, Einsamkeit, Missbrauch, Lügen, Ausbeutung, Belästigung, Schmerz und Verlust.

Da Pamela/Premka eine prominente Rolle in 3HO spielten, konnte ihre Stimme im Jahr 2020 nicht mehr ignoriert werden. Kombiniert mit dem #MeToo Zeitgeist ermutigte dies viele andere, sich endlich zu Wort zu melden. Je mehr Berichte über Terror und Missbrauch auftauchten - und immer noch auftauchen, während ich dies schreibe - desto klarer wurde und wird das Ausmaß des angerichteten Schadens. Einige Überlebende hatten zuvor ausgesagt, wurden aber nie angehört. Jetzt endlich war es an der Zeit.

Viele Jahre lang brachten RishiKnots, die Wacko World of Yogi Bhajan und das Gurmukh Yoga Forum die Themen an die Öffentlichkeit,¹¹ aber ihnen wurde kein Gehör gegeben; sie wurden gemieden und lächerlich gemacht. Nach der Veröffentlichung von *Premka* wurde die private Facebook-Gruppe Beyond the Cage ins Leben gerufen, der sich Tausende anschlossen. Bis heute ist es ein Ort, an dem Überlebende Geschichten teilen, und Unterstützung geben und erhalten. Erwachsene der zweiten Generation haben private Gruppen gegründet, und gleichgesinnte Kundalini-Yoga-Lehrer haben Gemeinschaften gebildet, um sich auszutauschen und darüber nachzudenken, was passiert ist und wie man damit umgeht.

Die Siri Singh Sahib Corporation (SSSC), die Healthy, Happy, Holy Organization (3HO), das Kundalini Research Institute (KRI), die International Kundalini Yoga Teachers Association (IKYTA), Sikh Dharma International (SDI) und die mit 3HO verbundenen gewinnbringenden Unternehmen wie Yogi Tee und Akal Security hatten es nicht kommen sehen. Der Yoga des Bewusstseins entpuppte sich als der Yoga der Taubheit und Blindheit.

Im Frühjahr 2020 zwang die Flut an Vorwürfen den Dachverband SSSC dazu, die schnell wachsende Zahl von Vorwürfen sexuellen Missbrauchs durch ihren Gründer und geistlichen Führer unter die Lupe zu nehmen. An Olive Branch (AOB), eine buddhistisch inspirierte Organisation, die spirituelle Gruppen bei der Untersuchung ethischer Fragen anleitet, wurde hinzugezogen, um diese Aufgabe zu übernehmen.¹² Sie kontaktierten dreihundert Menschen, die Hälfte leugnete den Missbrauch, die andere Hälfte hatte ihn selbst erfahren. Im Juli 2020 veröffentlichten sie folgende Ergebnisse: "... Auf der Grundlage von Schadensberichten von 36 Personen kommt die Untersuchung zu dem Schluss, dass es wahrscheinlicher ist, dass Yogi Bhajan verschiedene Arten von sexuellem Fehlverhalten begangen und seine Macht als spiritueller Führer missbraucht hat." Das AOB Team räumte ein, dass "es wahrscheinlich ist, dass sich nicht alle Personen, die von Yogi Bhajan geschädigt wurden, gemeldet haben, um an dieser Untersuchung teilzunehmen".

Die Haupteinschränkung der Arbeit von AOB bestand darin, dass er nur Vorwürfe des sexuellen Missbrauchs von Frauen berücksichtigte. Vorwürfe im Zusammenhang mit Kindesmissbrauch, Ausbeutung, Homophobie, Lebensbedrohungen, finanziellem Missbrauch und anderen Missetaten wurden nicht untersucht.

Anfang 2023 wurde ein Expertenbericht veröffentlicht, der sich auf den Missbrauch von 3HO-Kindern konzentrierte. Die Sektenexpertin Dr. Alexandra Stein verfasste ihren "Bericht über Themen und Auswirkungen der 3HO-Kindheit"¹³ auf Wunsch einer Gruppe von Erwachsenen der zweiten Generation. Es ist eine harte, rohe, und dennoch notwendige Lektüre.

Hier sind einige der Erfahrungen der ehemaligen 3HO-Kinder, die in Steins Bericht zitiert werden und auf das extreme Ausmaß der Vernachlässigung hinweisen: Sie aßen Rosenblätter und tranken Wasser, um sich ein Sättigungsgefühl zu geben, das Essen, das in Schulen serviert wurde, enthielt Käfer, Würmer, Zigarettenstummel und andere Fremdkörper. Die Kinder litten unter ständigem Schlafentzug. In indischen Schulen waren die Latrinen oft schmutzig und beängstigend. Sie hatten ständig mit Läusen, Furunkeln, Durchfall, Parasiten oder Wunden zu kämpfen, deren Heilung Monate dauerte. Eine Person sagte aus, dass sie sich absichtlich den Arm gebrochen habe, um dringend benötigte Aufmerksamkeit und Pflege zu erhalten. Mobbing war allgegenwärtig. Viele Kinder hatten Selbstmordgedanken und niemanden, mit dem sie reden konnten. Von höherer Bildung wurde abgeraten, und Kultur und Kunst waren nicht Teil des Lehrplans. Brutale Prügelstrafen in Schulen führten zu Verletzungen. Die Strafen bestanden darin, lange Zeit körperliche Positionen zu halten, während man auf Kies kniete. Kinder wurden isoliert, beschimpft und vor anderen gedemütigt. Es kam zu sexuellem Missbrauch durch Lehrer, dem Kollegiat aus den USA und älteren Schülern. Den Kindern wurde vorgegaukelt, dass Yogi Bhajan ihre Aura und ihren Geist lesen könne, was als extrem invasiv empfunden wurde. Ihnen

wurde gesagt, dass ihre Eltern neurotisch seien und Yogi Bhajan der einzige Erwachsene sei, dem sie vertrauen könnten.

Steins Bericht analysiert die Auswirkungen, die der Missbrauch auf das Leben der Überlebenden im Erwachsenenalter hatte.

3HO war und ist eine Sekte, sagt sie, und nimmt Beweise, die diese Behauptung stützen, in ihren Bericht auf.

Seit den Enthüllungen von 2020 und dem AOB-Bericht haben die yogischen Non-Profit-Organisationen 3HO und KRI ihre Fassaden leise, aber unmissverständlich neu gestrichen. Yogi Bhajans Name, Bild und Zitate wurden aus dem Vordergrund entfernt. Nicht mehr nur in weiß gekleidet, viel weniger Turbane auf Webseiten und in den sozialen Medien. Das neue äußere Erscheinungsbild von 3HO und KRI ist farbenfroh und konzentriert sich auf Vielfalt und Inklusion. Bhajan ist in den Hintergrund gerückt.

Sikh Dharma International und der Dachverband Siri Singh Sahib Corporation spielen ein anderes Spiel, da sie Yogi Bhajan immer noch offen als ihren spirituellen Führer ehren. Ihr Einkommen scheint weniger davon abhängig zu sein, "was die Außenwelt über sie denkt".

Im Anschluss an den AOB-Bericht hat der SSSC das Compassionate Reconciliation Programm ins Leben gerufen.¹⁴ Ich war fast zwei Jahre lang Mitglied eines der Beratungsteams. Ende 2022 stieg ich aus, weil ich mich wie in einer Schaufensterdekoration fühlte. Bei unseren Treffen ging es nicht darum, die Wunden der Vergangenheit zu heilen, sondern darum, die stinkenden Verletzungen zu verbinden, ohne sie wirklich anzuschauen, sie zu riechen, die Schreie zu hören oder den Schmerz zu spüren. Eines Tages fragte ich: "Warum ist dies keine 'Wahrheits- und Versöhnungskommission', wie die meisten anderen Initiativen, die sich für restaurative Justiz einsetzen?" Sie sagten mir, dass das Wort *Wahrheit* weggelassen wurde, weil in dieser Gemeinschaft, in dieser Situation verschiedene Menschen unterschiedliche Wahrheiten haben. Das solle ein jeder respektieren.

Desmond Tutu hätte bei einer solchen Antwort die Stirn gerunzelt. 1996 war er Vorsitzender der südafrikanischen Wahrheits- und Versöhnungskommission, die als Reaktion auf die grausamen Missetaten des Apartheidregimes gegründet wurde. In seinem *Buch der Vergebung: Der vierfache Pfad zur Heilung von uns selbst und unserer Welt* beschreibt er vier Schritte zur Heilung. Der erste Schritt besteht darin, das Unrecht zuzugeben und den Schaden anzuerkennen. Als Nächstes müssen die Geschichten erzählt werden, und der Schmerz und der Schaden miterlebt und gefühlt werden. Danach kann schließlich Vergebung gewährt werden. So kann Versöhnung gesucht und eine neue Art des Zusammenlebens erkundet werden.

Im Mai 2022 startete das SSSC, höchstwahrscheinlich ausgelöst durch juristische Handlungen von Erwachsenen der zweiten Generation, das Independent Healing and Reparation Program (IHRP). Menschen, die ¹⁵ von Yogi Bhajan oder einem anderen Gemeindevorsteher oder

an einer der Schulen in Indien verletzt wurden, wurden aufgefordert, einen Antrag auf Wiedergutmachung zu stellen. Berichten zufolge wurden über sechshundert Klagen eingereicht. Andere Beschwerden, wie z. B. solche im Zusammenhang mit finanziellem Missbrauch, Ausbeutung und Homophobie, kamen nicht für das Reparationsprogramm in Frage.

Am 28. April 2023 sprach Dr. Nirinjan Kaur Khalsa-Baker, geboren und aufgewachsen in 3HO, auf der Frühjahrskonferenz der Harvard Divinity School zum Thema "Healthy Happy Holy? Schaden und Heilung in der Kundalini-Yoga-Gemeinschaft des Sikh Dharma." ¹⁶ Sie sprach über das Erwachen ihrer Gemeinschaft zur Realität von sexuellem Fehlverhalten, Manipulation und Missbrauch durch ihren spirituellen Lehrer.¹⁷ "Die Erwachsenen der zweiten Generation diskutieren darüber, wie Rechenschaftspflicht aussehen könnte, wenn manche der Eltern weiterhin an ihrer Loyalität zu Yogi Bhajan festhalten, anstatt ihren eigenen Kindern zu glauben, und weiterhin Muster des Schweigens und des Leugnens zeigen. Sie fragen, was nötig ist, damit ihre Stimmen gehört werden, um Anerkennung und Rechenschaftspflicht zu erhalten und wie sie zukünftigen Missbrauch verhindern können in ihrer Gemeinschaft, wo manche Klagen einreichen und andere am Wiedergutmachungsprogramm teilnehmen", sagte sie. Im Publikum saßen führende Persönlichkeiten der Gemeinschaft, als sie mit oft zitternder Stimme sprach. Sie schwiegen.

Am 11. Juni 2023 schrieb eine Gruppe von hundert "Fürsprechern der zweiten Generation" einen offenen Brief und startete eine Petition, "um unseren Stimmen als Reaktion auf die Missbräuche, die wir in der Gemeinschaft erlebt haben, Gehör zu verschaffen. Viele von uns nehmen derzeit am Independent Healing and Reparations Program teil, das vielleicht gut gemeint war, aber schlecht ausgeführt wird und eine Retraumatisierung verursacht." ¹⁸

Weniger als eine Woche später, kurz vor Beginn der 3HO-Sommersonnenwende in New Mexico, ging eine weitere Schockwelle durch die Gemeinde. Der Präsident des stark gespaltenen Vorstands der Siri Singh Sahib Corporation, Sahaj Singh Khalsa, selbst ein Erwachsener der zweiten Generation und ein Verfechter des Wandels und der Wahrheitsfindung, trat aus dem Vorstand und als Sikh-Dharma-Geistlicher zurück. In seinem Rücktrittsschreiben, das im Internet kursierte, erzählte er, wie er und seine Familie wegen seiner Haltung angegriffen, bedroht und misshandelt wurden.¹⁹

Zweck dieses Buches

Dich wachsam zu halten

In diesem Buch geht es nicht um den Kampf zwischen den glühenden Verehrern von Yogi Bhajan, den Leugnern des Missbrauchs, und den Menschen innerhalb der 3HO, die die Notwendigkeit von Anerkennung, Wiedergutmachung und Veränderung sehen. In diesem Buch geht es auch nicht um die Probleme mit den aktuellen Wiedergutmachungs- und Versöhnungsprogrammen.

Das Rational ist einfach: Solange das Ausmaß des Missbrauchs und des Fehlverhaltens unterschätzt wird, wird auch jede Abhilfemaßnahme unzureichend und sein.

Dieses Buch ist auch nicht geschrieben, um dich vom Yoga fernzuhalten. Wissenschaftliche Studien belegen, dass sich die Yogapraxis positiv auf die Gesundheit des Gehirns auswirken kann.²⁰ Und ein gesundes Gehirn ist das, was du brauchst, wenn du dich für eine spirituelle Praxis, einen Lehrer und eine Organisation zur Anleitung entscheidest. "Lassen Sie Ihr Gehirn nicht zurück", sagt die Anwältin und Ermittlerin sexuellen Missbrauchs in spirituellen Gemeinschaften Carol Merchasin, "und²¹ bleiben Sie immer wachsam".

Durch die Hervorhebung des Schmerzes, des Leidens und der zwielichtigen Praktiken in 3HO möchte *Unter der Yogamatte* dir zeigen, warum du dich vor Lehrern und Organisationen in Acht nehmen solltest, die behaupten, sie wüssten besser als du, was gut für dich ist. Vertraue deinem eigenen Empfinden. Trainingsprogramme, die Schlafentzug und Nahrungseinschränkung in ihren Zeitplan einbauen, beeinflussen dich auf ungesunde Weise. Euphorische Zustände betäuben dein kritisches Denken.

Ruf nach Berichtigung

Dieses Buch wurde geschrieben, weil es an der Zeit ist, die Wahrnehmung der Welt von diesem nicht so heiligen Mann und dieser nicht so heiligen Organisation zu korrigieren. Ein Teil der zugefügten öffentlichen Ungerechtigkeit könnte durch eine Änderung der Resolution des US-Kongresses von 2005 und die Änderung des Namens des New Mexico Highway in einen Namen korrigiert werden, der die Überlebenden und nicht den Täter ehrt.

Informiere jene, die es wissen wollen

Die Informationen, die von den derzeitigen Führern über die Verfehlungen weitergegeben werden, sind auf beschämende Weise begrenzt. Im besten Falle sagen sie: "Es gab Missbrauch, wir haben ihn anerkannt, und wir werden denen helfen, die Schaden erlitten haben." Das ist bei weitem nicht genug. Als mir dämmerte, dass sie in absehbarer Zeit nicht mehr tun würden,

beschloss ich, dieses Buch zu schreiben, um die Lücke im wahrheitsgetreuen Teil des Heilungsprozesses zu füllen.

Neuankömmlinge, Praktizierende und Lehrer haben das Recht zu wissen, um die Frage "Kann ich den Lehrer von den Lehren trennen?" auf gut informierte Weise beantworten zu können. Jede/r sollte in der Lage sein, zu wählen, ob er die ganze Geschichte betrachten möchte, die helle und die dunkle Seite, oder nicht. Lehrer oder Ausbilder, die die Menschen von diesem Wissen fernhalten, zeigen, wie stark die Kultnatur in ihnen noch aktiv ist.

Seit Mitte 2020 habe ich Hunderte von Stunden damit verbracht, die Geschichten von Überlebenden zu hören und zu lesen. Im Jahr 2021 habe ich das Gelernte auf abuse-in-kundalini-yoga.com zusammengefasst und strukturiert. Die Webseite und dieses Buch stellen Fragmente öffentlich zugänglicher Zeugnisse von Kindern und Erwachsenen zusammen, die zu verschiedenen Zeiten an verschiedenen Orten lebten. Zusammen ergeben sie ein umfassendes Bild der Atmosphäre und Kultur von 3HO. Die Auswahl soll einen Überblick über das Ausmaß und die Vielfalt der begangenen Straftaten und der entstandenen Schäden geben. Wir können nicht das Leben von Tausenden von Menschen über fünfzig Jahre in einem Buch darstellen, lasst dies also eine Einladung für viele weitere sein, zu folgen.

Unter der Yogamatte zeigt, wie Bhajan sein Yoga, seinen Lebensstil und seine Religion als Deckmantel für seine kriminellen Aktivitäten nutzte und Bedingungen schuf, um seine Anhänger und deren Kinder zu seinem Vorteil zu manipulieren, zu benutzen und zu missbrauchen. Bhajans Methoden und Werkzeuge bergen und inkludieren die Techniken, Menschen zu kontrollieren. So einfach ist das.

Trigger-Warnung

Die Lektüre dieses Buches kann konfrontativ sein und für diejenigen, die in sektiererischen Organisationen mit starker Nachfrage engagiert waren oder immer noch sind, (re-)traumatisierend sein. **Wenn das bei dir der Fall ist, gewährleiste, dass es Personen gibt, an die du dich wenden kannst, wenn du getriggert bist. Wende dich an einen traumainformierten und vorzugsweise sekteninformierten Therapeuten, der oder die dir helfen kann.**

Den Mythos durchbrechen

Yogi Bhajan sagte seinen Anhängern, dass sie privilegierte und besondere Menschen seien. Sie waren Leuchttürme für die Menschheit, bewusster und aufgeklärter als "normale Menschen". Viele 3HO-Mitglieder und Kundalini Yogis identifizieren immer noch stark mit diesem Bild. Sie glauben, dass sie die exquisite und einzigartige Technologie, den Lebensstil und die Werte

besitzen, um Erlösung zu bringen und alle Übel aufzulösen. Geblendet von dieser wichtigen Suche, sind viele nicht in der Lage oder nicht willens zu sehen, was jahrzehntelang unter dem heiligen Schleier vor sich ging. Bhajan sagte: "Wenn alle anderen zu Boden gehen, bleiben wir aufrecht. Wir sind die Retter, die spirituellen Krieger, die Auserwählten, die Reinen."

Heute gibt es immer noch Lehrerausbilder, die weiterhin die Besonderheit dieses Weges predigen und wie er sich von anderen Wegen unterscheidet und überlegen ist.

Die Lektüre dieses Buches kann diesen Mythos zerbrechen. Es könnte offenbaren, dass wir, anstatt bewusster zu sein als andere, wir – und ich zähle mich zu einem ehemaligen Mitglied dieser Sekte – tiefer schliefen als andere. **Das Loslassen einer Kultidentität ist zutiefst befreiend, kann aber extrem konfrontativ, beängstigend, schmerzhaft, retraumatisierend und komplex sein. Es sollte unter Anleitung von spezialisierten Beratern und Therapeuten durchgeführt werden.**

Indem Geschichten der Überlebenden offenbart und Yogi Bhajan als Sektenführer entlarvt wird, kratzt *Unter der Yogamatte* bewusst an Wunden, um den Eiter abfließen zu lassen, was unangenehm und schmerzhaft, aber doch notwendig ist.

Kult-Natur von 3HO

Der Sektenexperte Dr. Steven Hassan hat ein Modell entwickelt, das hilft, Fälle von Ausbeutung, Gedankenkontrolle, Gedankenreform und unzulässiger Beeinflussung zu bewerten. Es basiert auf vier Komponenten: Kontrolle von Verhalten, Informationen, Gedanken und Emotionen und wird als BITE-Modell bezeichnet (behavior, information, thoughts and emotions). Auf seine Aufforderung hin, habe ich eine BITE-Analyse von 3HO durchgeführt, gestützt auf die drei Jahre, in denen ich mit Überlebensgeschichten überschüttet war. Es war erstaunlich, wie einfach ich die 3HO-Situation auf sein Modell übertragen konnte,²² als ob er es für 3HO entwickelt hätte. Die Ergebnisse machen es schwer zu leugnen, dass 3HO eine Sekte war, zu Zeiten, als Yogi Bhajan noch lebte.

Auch Alexandra Stein argumentiert in ihrem 3HO-Kindheitsbericht, dass 3HO eine Sekte war und immer noch ist: "Beachten Sie, dass sich die Gruppe nach seinem [Yogi Bhajans] Tod anscheinend gelockert hat und sich nun zumindest von einigen der aufgeführten Elemente entfernen könnte. Obwohl es einige schrittweise Verbesserungen gegeben hat, haben viele der obengenannten Elemente der Vernachlässigung, des Missbrauchs, des Zwangs und der Isolation vom Mainstream [*sie bezieht sich auf ihren Bericht*] mindestens bis 2019 Bestand gehabt."²³

Durch die Beschreibung verschiedener Aspekte des Lebens in 3HO ist *Unter der Yogamatte* für Menschen von Interesse, die Gruppen von starker Nachfrage und sektische Organisationen

verstehen oder erforschen möchten. Es wird den Lesern auch helfen, Situationen unzulässiger Beeinflussung und Gedankenkontrolle schneller zu erkennen.

Über Sekten

Kulte haben im Laufe der Geschichte existiert und es gibt sie in vielen verschiedenen Formen. Der Experte Dr. Steven Hassan gibt in seinem Buch *"Combating Cult Mind Control"* die folgende Definition:

Eine destruktive Sekte ist eine Gruppe, die die Rechte ihrer Mitglieder verletzt und ihnen durch die missbräuchlichen Techniken einer unethischen Gedankenkontrolle schadet. Sie unterscheidet sich von einer normalen, gesunden sozialen oder religiösen Gruppe dadurch, dass sie ihre Mitglieder einer systematischen Kontrolle von Verhalten, Informationen, Gedanken und Emotionen (BITE) unterwirft, um sie abhängig und gehorsam zu halten.²⁴

Wie können sich vernünftige und intelligente Menschen solchen Gruppen anschließen? Es ist schwer zu verstehen für Menschen, die sich nie bewusst mit Sekten auseinander-gesetzt haben. Glücklicherweise hat die akademische Forschung in den letzten Jahren einige Mythen und Missverständnisse ausgeräumt. Ein solcher Mythos ist, dass nur schwache Menschen in ihnen gefangen werden können. Das sagt Dr. Alexandra Stein zu diesem Thema:

Ich möchte betonen, dass die Menschen, die sich in Sekten, extremistischen Gruppen oder auch totalitären Nationen wiederfinden, gewöhnliche Menschen sind, die sich diese Situation nicht ausgesucht haben. Vielmehr wählte die Situation – oder die Gruppe – sie aus.

Keiner von uns ist immun dagegen, wenn er eine willkommene Einladung in der richtigen Situation bekommt. Diejenigen jedoch, die zu Opfern werden, werden dämonisiert. Diese Dämonisierung hindert uns daran, unsere eigene potenzielle Verletzlichkeit zu erkennen.²⁵

In ihrem Buch 'Terror, Liebe und Gehirnwäsche', aus dem gerade zitiert wurde, erklärt sie Sektendynamik und wie Sektenführer eine Beziehung der "unorganisierten Anhaftung" schaffen, und Terror, Liebe und Gehirnwäsche einsetzen, um die vollständige Kontrolle über das Leben der Menschen zu erlangen.

Dr. Jajna Lalich, eine weitere Sektenexpertin, erklärt in ihrem Buch *Bounded Choice*, die Bounded Choice-Perspektive:

Ich habe intellektuell mit Fragen des Glaubens und des Zwangs gekämpft, die ich als den Kern der Sache betrachte. Ich bin zu dem Schluss gekommen, dass es einen bestimmten Seinszustand gibt, den ich "charismatisches Engagement" nenne, der schnell Wurzeln schlagen kann, so dass Menschen leicht verstrickt und in einigen Fällen zumindest psychologisch gefangen werden. Dies ist der Punkt, an dem es zu einer Verschmelzung kommt zwischen dem Ideal der persönlichen Freiheit (wie es in den Zielen der Gruppe oder ihrer Ideologie versprochen wird) und der Forderung nach Selbstverzicht (wie es die Regeln und Normen vorschreiben). An diesem Punkt wird der Jünger zu einem "wahren Gläubigen" im Dienst des charismatischen Führers oder der Ideologie. In einem solchen Kontext, in Bezug auf persönliche Macht und individuelle Entscheidungsfindung, sind die Möglichkeiten dieser Person nun stark eingeschränkt – daher meine allgemeine Schlussfolgerung, dass der beste Weg, um zu verstehen, warum Sektenmitglieder tun, was sie tun, darin besteht, sie einem Zustand allgegenwärtiger begrenzter Wahl zu betrachten, einem engen Bereich von Zwang und Kontrolle, Hingabe und Pflicht.²⁶

Jajna Lalich, Steven Hassan und Alexandra Stein zitieren in ihren Büchern die Aussagen Überlebender von Gruppen mit hoher Nachfrage oder sektiererischen Organisationen in verschiedenen Situationen. Die Ähnlichkeiten zwischen ihren Geschichten und denen aus Bhajans 3HO-Gemeinschaft sind bemerkenswert.

Bühne frei

Einzelgespräche

Nachdem sie Anfang 2020 *Premka gelesen hatte*, sah die Kundalini-Yoga-Lehrerin Mina Bahadori, dass es in der Gemeinschaft ein Bedürfnis gab, sich zu vernetzen und offen zu diskutieren, was an die Oberfläche kam. Auf ihrem Instagram-Account begann sie, Überlebende und Experten zu interviewen. Im November 2020 beendete sie dieses Projekt nach mehr als dreißig aufschlussreichen und intensiven Live-Interviews. GuruNischan, geboren und aufgewachsen in 3HO, setzte diese wichtige Arbeit fort. Sie schuf eine neue Podcast-/YouTube-Plattform mit dem vielsagenden Namen: *The Uncomfortable Conversations Podcast: The Untold Stories from the 3HO/Kundalini Yoga Community* und lud (Ex-)3HO-Mitglieder ein, die sich bereit fühlten, ihre Geschichten offen zu teilen. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieses Buches sind mehr als hundert Interviews auf Instagram, YouTube und verschiedenen Podcast-Kanälen verfügbar.²⁷

Die Reaktionen auf diese Zeugnisse zeigen, wie wichtig sie für andere Überlebende sind, die sich oft durch das Zuhören von Gleichaltrigen inspirieren lassen, ihre eigenen Geschichten ans Licht zu bringen oder Unterstützung zu suchen.

Guru Nischans erstes Interview war mit einem gut gelaunten Paar in den Siebzigern, Guru Bir Singh und Gur Siri Kaur, die 1974 in die 3HO eintraten. Ja, liebe Leser, ich weiß. Guru Bir Singh und Gur Siri Kaur. Diese Namen! Wie willst du dir solche seltsamen Namen merken? Um es einfach zu halten, werde ich dieses Paar Gur und Bir nennen.

Intermezzo über spirituelle Namen

Wie andere Sektenführer gab Bhajan seinen Anhängern neue Namen, um sie weiter von ihrer eigenen Identität zu entfernen. Die spirituellen Namen von 3HO folgen der Sikh-Tradition. Männer haben Singh als zweiten Namen, was Löwe bedeutet und Frauen werden Kaur genannt, was Prinzessin bedeutet.

Getaufte 3HO-Sikhs verwenden den zusätzlichen Namen Khalsa. Es bedeutet "rein" und steht für das Sikh-Ideal des "Krieger-Heiligen". Während die meisten Punjabi-Sikhs nicht in die Khalsa eingeweiht werden, schließen sich 3HO-Sikhs leichter der Khalsa an. Im Gegensatz zu Punjabi-Sikhs verwenden getaufte 3HO-Sikhs Khalsa als Nachnamen, und Singh und Kaur werden zu zweiten Vornamen. (Folgst du mir noch? Wenn nicht, keine Sorge. Das ist nicht entscheidend, aber trotzdem muss ich ein Minimum erklären.)

1974 gründete Yogi Bhajan den Khalsa-Rat. Eingeweihte Mitglieder, 'Geistliche', können Sikh-Initiationen, Eheschließungen und Todeszeremonien durchführen. Anfangs hatten nur seine Vertrauten, meist Gemeinde- oder Wirtschaftsführer, Sitze im Khalsa-Rat.²⁸ Laut khalsacouncil.com gab es im Jahr 2022 einundsiebzig aktive Geistliche, die meisten aus den USA. Männliche Mitglieder werden als Singh Sahib und weibliche als Sardarni Sahiba angesprochen.

Viele 3HO-Mitglieder der ersten Generation verzichteten auf ihren Geburtsnamen. Ihr spiritueller Name wurde zu ihrem offiziellen Namen, ein solides und klares Zeichen ihres Engagements für ihren neuen Lebensstil. Dies spielte Bhajan in die Hände, der seine Anhänger ermutigte, sich von ihrer natürlichen Familie zu distanzieren, besonders wenn Verwandte nicht daran interessiert waren, sich dem "Dharma" anzuschließen.

Als Yogi Bhajan noch lebte, riefen ihn 3HO-Eltern an, um einen Namen für ihr Neugeborenes zu erhalten. Es gibt eine Geschichte von einem Jungen, dem Bhajan den gleichen Namen wie seinem Bruder gab.

Die Eltern sagten: "Oh, Sir, du hast unserem Erstgeborenen diesen Namen schon gegeben."

Er antwortete: "Nun gut, das ist ihr Karma. Sie werden den gleichen Namen tragen."

Kinder, die in 3HO geboren wurden, bekamen diese seltsam klingenden Namen von Geburt an. GuruNischan zum Beispiel sagt, dass sie ihren Namen oft buchstabieren muss.

Verbannung nach achtzehn Jahren

"Warum willst du deine Geschichte erzählen?" fragt GuruNischan in ihrem allerersten *unangenehmen Gespräch* mit Gur und Bir am 20. November 2020. Der Ehemann, Bir, antwortet:

Weißt du, in unserer Gemeinschaft liebte jeder jeden. Wir beteten zusammen. Jeden Morgen machten wir gemeinsam unser Sadhana [Morgenpraxis]. Wir gingen zusammen zu Yoga-Kursen. Wir wuschen einander gegenseitig die Füße und gingen in die Gurdwara [das Gebetshaus der Sikhs]. ...

Und dann, plötzlich, wurde uns gesagt: "Oh! Diese Leute sind weg. Sie haben unseren Führer und das Dharma verraten. Sie sind nicht mehr willkommen. Verwehrt ihnen den Eintritt, wenn sie an der Tür auftauchen." Niemand wusste, was mit ihnen geschehen war. Wir hätten nie gedacht, dass wir eines Tages an der Reihe sein würden [*Bir und Gur lachen*].

Die Leute fragten uns: "Was ist mit euch passiert? Wohin bist du gegangen? Du bist einfach verschwunden?"«

Wir sagten ihnen: "Nein. Sind wir nicht. Und haben wir nicht."

Deshalb sind wir hier, um unsere Geschichte zu erzählen.

Bir bereitete eine Zusammenfassung dessen vor, was mit ihnen geschehen war, und las sie laut vor.

Wir haben vor schrecklich langer Zeit, im Jahre 1974, in 3HO und in der Welt Yogi Bhajans, mit Kundalini Yoga und dem Ashram-Leben angefangen. Wir nennen dies unsere 3HO-Abschlussgeschichte. Kurz gesagt: Am 30. April 1992 wurde ich verhaftet, mit Handschellen gefesselt und ins Gefängnis gebracht. Meine Verhaftung wurde publik gemacht in den Fernseh-Abendnachrichten und auf der Titelseite der Morgenzeitung. Infolgedessen verlor ich mein Geschäft, meine Frau verlor ihren Job, unsere Kinder wurden in der Schule gemobbt und wir verloren unser Haus.

Achtzehn Jahre lang waren wir der geliebte Sohn und die geliebte Tochter des Siri Singh Sahib [Yogi Bhajans Titel, der von seinen Anhängern oft verwendet wird]. Über Nacht wurden wir aus unserer Gemeinschaft ausgestossen.²⁹

Wir werden die Geschichte von Bir und Gur später noch ausführlicher erzählen, aber man hört bereits, dass das, was diese Familie durchgemacht hat, nichts mit sexuellem Missbrauch zu tun hatte.

Nach der Veröffentlichung von *Premka* Anfang 2020 ging es vor allem um Bhajans sexuellen Missbrauch. Die Geschichte von Bir und Gur ist anders, aber ebenso hart. Es zeigt, wie Yogi Bhajan nicht davor zurückschreckte, einer unschuldigen Familie mit zwei Kindern alles wegzunehmen und ihr Leben auf den Kopf zu stellen, um seine Haut zu retten. Viele Geschichten, die in diesem Buch behandelt werden, zeigen, dass Bhajans Mangel an Ethik extrem facettenreich war.

Treu bis zum Ende

GuruNischan gewährt ihren Gästen ausreichend Zeit, ihre Erfahrungen zu teilen. Die meisten Zoom-Interviews dauern zwischen neunzig Minuten und zwei Stunden. Und doch gibt es eines, das dem Ganzen die Krone aufsetzt: das Interview mit Siri Nirongkar, den wir einfach Siri nennen werden. Es dauert drei Stunden und achtunddreißig Minuten. Obwohl es lang ist, wird es nie langweilig.

Siri war neun Jahre alt, als er und seine Mutter 1976 in die 3HO eintraten. Sie lebten im Ashram, weil sie sich keine eigene Wohnung leisten konnten. Siri wohnte im Männerzimmer, das er sich mit den Akal Security Wachen teilte, die oft als Yogi Bhajans Leibwächter dienten. Siri wurde drei oder vier Männern unterstellt. Sie sollten sich um ihn kümmern, da seine Mutter als Krankenschwester für einen der Ärzte von 3HO arbeitete. Siri erzählt:

Meine Mutter dachte, sie habe das Richtige getan. Sie hatte keine Zeit. Ich habe sie nur ab und zu gesehen.

Mit all diesen Wärtern aufzuwachsen bedeutete, dass mich niemand ausnutzte oder schlug und auch dass ich nicht sexuell missbraucht wurde. Ich wurde jedoch vernachlässigt. Ich hatte Kleidung und Nahrung, mein körperliches Wohlergehen war nicht in Gefahr. Aber es interessierte nimenaden ob ich meine Hausaufgaben machte. Niemand frug, wie mein Tag in der Schule war. Niemand umarmte mich. Niemand kümmerte sich darum, ob es mein Geburtstag war, weil ich es selbst nicht wusste. Bis heute feiere ich meinen Geburtstag nicht. Wozu auch..?

Diese Wachen waren nicht gemein. Sie haben nicht absichtlich nicht gefragt, wie mein Tag war. Ich war nicht ihr Kind. Ich wette, sie wollten mich nicht mal um sich haben. Ich wette, der Siri Singh Sahib oder der Leiter des Ashrams hat ihnen einfach gesagt: "Nehmt ihn auf.."

Ich lebte mal im Haus des Leiters des Ashrams in Española, New Mexico. Das war interessant. Ich beobachtete die Machtdynamik, wie die Leute im Haus ein- und ausgingen und wie sie die Dinge in die Hand nahmen. Wenn Leute die Gemeinschaft verließen, hörte ich, was über sie gesagt wurde. Als Kind saugst du alles auf. Du schaust zu und stellst fest: "Ha, so funktioniert es."

...

Ich war nicht das einzige Kind, das bei den Wachen lebte. Als ich in Española war, waren wir zu siebt oder zu acht. Wir alle wurden gute Freunde. Wir liebten es zu verschwinden. Wir spielten in den Bewässerungsgräben und kletterten in der alten Scheune herum. Wir bewarfen uns gegenseitig mit Dreckbrocken. Da zehnjährige Jungs nicht besonders schlau sind, wurden wir von ab und zu erwischt. Zur Strafe mussten wir Liegestütze oder Frösche machen [eine der Lieblingsübungen von Yogi Bhajan: Man sitzt als Frosch, die Fingerspitzen auf dem Boden, streckt die Beine hoch und setzt sich wieder hin, auf und ab, auf und ab, auf und ab]. so sagte ich: "Du willst, dass ich Frösche mache? Ich kann das." Also habe ich einfach mit Fröschen weitergemacht. Meine Fähigkeit, das weiter zu tun ... [*lacht und schüttelt den Kopf*]. Als Kind fand ich heraus, dass ich die Bestrafung länger ertragen konnte, als sie daran interessiert waren, mich zu bestrafen. ...

Wir wussten das Spiel zu spielen. Es war gar nicht so schwer. Ich lernte, im Stillen zu tun, was ich wollte. Wie ich meine eigenen Pläne mache und Probleme vermeide. Ich kannte die Machtdynamik und konnte besser und besser damit umgehen. Wir haben gelernt, wie gedruckt zu lügen. Es gab keinen anderen Weg. Wir alle logen und Heuchelei war die Norm. Aber versteh mich nicht falsch. Ich will nicht, dass es so klingt, als wäre alles gut. Ich erinnere mich daran, dass ich sehr einsam war. Wie sehr sehnte ich mich nach einem Erwachsenen, der mich in den Armen halten würde. Jemand, der sich wirklich um mich kümmern würde. Ich ging jedes Jahr auf eine andere Schule. Ich hatte davon geträumt, auf eine Militärschule zu gehen, aber im Alter von vierzehn Jahren [1981] wurde ich zusammen mit anderen 3HO-Kindern auf ein Internat in Indien geschickt.

Kurz nachdem die Kinder in Mussoorie angekommen waren, an den Ausläufern des Himalaya in der Region Uttarakhand gelegen, wo sich die Schule befand, kehrten die beiden amerikanischen Erwachsenen, die sie von den USA nach Indien begleitet hatten, nach Hause zurück.

Ich sah zu, wie sie weggingen, und ich erinnere mich, dass ich dachte: *Das ist meine einzige Verbindung zu den USA. Ich weiß nicht, wie ich in die USA telefonieren würde. Ich weiß nicht, wie man einen Brief in die USA schreibt. Ich weiß nichts. Das ist meine einzige Verbindung zu den USA, die jetzt einfach weggegangen ist.* Das war ein seltsames Gefühl. Wow, es war wie, *OK, ich bin jetzt wirklich auf mich allein gestellt. Ich bin wirklich auf mich allein gestellt. ...*

Am Ende war Indien der stabilste Teil meiner Kindheit. Ich schätzte diese Zeit in Indien. Wenigstens wusste ich, wo ich nächstes Jahr zur Schule gehen würde, und ich musste keine neuen Freunde finden.

Siri blieb die nächsten fünf Jahre in Indien. Ein paar Tage nachdem er in die USA zurückgekehrt war, aß er mit sieben Kommilitonen bei einem Gemeindetreffen zu Mittag. Yogi Bhajan gesellte sich zu ihnen an den Tisch.

"Ihr werdet alle aufs College gehen", sagte er. "Keiner von euch wird dafür bezahlen müssen. Ich werde für euch alle bezahlen."

Als sich die Jungen später erkundigten, wie sie an das Geld kommen würden, wurde ihnen gesagt: "Das hat er nicht so gemeint. Es war nur ein Scherz."

Siri fing an, für Akal Security zu arbeiten und diente oft als persönlicher Leibwächter des Meisters.

Ich war bereit, mein Leben für ihn zu geben, weil er etwas Großem diente. Und ich diente ihm, um das zu tun. Ich bedrohte Menschen für ihn. Ich hörte, wie er zu den Leuten sagte: "Du wirst zu einer Prostituierten werden." Er sagte zu einem Freund: "Wenn du am Peterstor ankommst, werde ich da sein. Ich werde dafür sorgen, dass du nicht reinkommst." Mein Freund hat jahrelang damit gerungen. Rational wusste er, dass es ein Haufen Scheiße war, aber im Hinterkopf hatte er Angst, dass es so sein könnte. Ich beobachtete, wie Siri Singh Sahib diese Dinge tat. Und ich hätte nicht daneben stehen sollen. Aber ich war zweiundzwanzig Jahre alt, weißt du.

Zu einer Zeit war Siris Chefin bei Akal Security eine junge Frau. Er hielt sie für inkompetent, arrogant und eine Tyrannin. Sie wurde jedoch vom Siri Singh Sahib beschützt. Regelmäßig wurden Siri und seine Teamkollegen auf die Ranch gerufen. Bei diesen Gelegenheiten schrie Yogi Bhajan sie wegen ihres Verhaltens ihr gegenüber an. Eines Tages wurden wir wieder auf die gleiche Weise zu ihm hin zitiert.

Ich hatte einen Grundsatz, den ich mir zu Herzen nahm: "Ich verneige mich vor niemandem. Ich verneige mich nur vor dem *Guru*." [*Guru* bedeutet das heilige Buch der Sikhs, der *Guru Granth Sahib*.] Ich habe also nie die Füße von Yogi Bhajan berührt, wie es die meisten Menschen taten. An diesem Tag sagte er mir, ich solle zu ihm hinüberkommen. Meine Körpersprache zeigte wahrscheinlich: "Es ist mir scheißegal. Können wir einfach angeschrien werden, damit wir gehen können?" Er bat mich, seine Füße zu massieren. Ich dachte, *OK, ich gebe keine Massagen, ich bin schrecklich darin, aber ich werde es tun*.

"Was machst du da?" rief er.

"Ich massiere dir die Füße."

"Komm her."

Er erhob sich von seinem Stuhl. Wir gingen in den hinteren Teil der Ranch zu seinem Schlafzimmer. Er öffnete die Tür. Ich ging zuerst hinein. Er schlug mich so hart in den Nacken und dann auf den Kopf. Ich sah Sterne. Ich schlug auf dem Boden auf und er trat mich hart, während ich am Boden lag. Er trat mich in eine Fötusposition. Ich bin nicht klein. Ich hatte meine Schutzweste an und trug eine Waffe.

Er schaute auf mich herab und sagte: "Du bist total nutzlos."

Ich war schockiert. Ich sprang auf und sagte: "Gib mir eine Minute, es zu erklären."

Er sah auf seine Uhr.

Ich sagte: "Wenn du diese Firma umkrepeln wollen, feuere die Chefin. Und hole ein paar Leute herein, die wissen, was sie tun. Wenn du möchtest, dass die Dinge funktionieren, müssen wir dieses und jenes tun ..."

Er schaute mich von oben bis unten an. Dann sagte er: "Ich werde dieses verdammte Geschäft niederbrennen, bevor ich sie feuere. Deine gesamte Aufgabe besteht darin, dafür zu sorgen, dass sie gut aussieht." Er ging hinaus. Er war nicht daran interessiert, dieses Geschäft zu verbessern. Wenn du genug von diesen Erfahrungen hast, stellst du fest, dass du daran arbeitest, die Dinge zu verbessern, aber das System ist nicht darauf ausgelegt, den Ort besser zu machen. Das Seltsame ist, dass es mir nicht einmal wehgetan hat. Es hat sich gelohnt, dass er mich so hart geschlagen hat, und ich einen Moment Zeit hatte, zu sagen, was ich brauchte, und es mir von der Seele zu reden. Wenn es das war, was er brauchte, damit er sich öffnete und mir eine Minute lang zuhörte ... Ich fühlte mich so viel besser, wenn ich mich ehrlich äußern durfte.

1992, als Siri fünfundzwanzig Jahre alt war, beschloss er, endlich seinen alten Traum zu verwirklichen. Er fing an, Vorkehrungen zu treffen, eine Militärschule zu besuchen.

Aber Yogi Bhanjan zog mich zu sich und sagte: "Die Kinder ziehen nach Amritsar [in Indien, wo 3HO eine neue Schule baute]. Ich brauche jemanden, der dorthin geht und sich um diese Kinder kümmert. Du kennst Indien. Du kennst das Programm. Du kennst diese Kinder. Du kriegst das hin."

Natürlich hat er mir alle möglichen Dinge versprochen, die er nie gehalten hat. Aber er kannte mich. Sobald ich dort angekommen war, würde ich mich um diese Kinder kümmern. Es ging nicht um mich. Ich würde es zum Laufen bringen, weil mir diese Kinder am Herzen lagen. Ich kam ich dort an, und es war einfach furchtbar. Wir hatten hundert Kinder, die in einem Haus lebten. Fünfzig Jungen blieben unten und etwa fünfzig Mädchen oben. Ich hatte drei Badezimmer für fünfzig Jungen. Sie kamen gerade von einer anderen ziemlich schlimmen Schule in einer beschissenen Situation. Die Akademiker in der Schule, auf die sie gingen, waren ein Witz. Die Lebensbedingungen waren vollkommen dürftig. ...

Ich hatte nicht genug zu essen für die Kinder. Auch die Kleinen mussten ihre Wäsche selbst waschen, da ich kein Geld für den Wäscheservice hatte. Währenddessen rief mich Siri Singh Sahib regelmäßig an, um politische Aufträge zu erledigen und andere Dinge für ihn [in Indien] zu bewerkstelligen.

Ich sagte: "Sir, ich brauche diese Dinge und diese Dinge, um die Schule zu leiten und die Dinge zu tun, die du von mir erwartest."

"Ja, ich werde sie für dich besorgen."

Er hat nie sein Wort gehalten. Dann rief er mich an: "Hast du getan, wonach ich dich gefragt habe?"

"Nein, denn du hättest mir dies und jenes geben sollen."

Er hatte jedes Mal Ausreden. Langsam dämmerte es mir: Wenn mein Wort eisern sein soll, ist dein Wort dann nicht noch wichtiger? Wenn man die Vorteile der Verantwortung in Anspruch nimmt, erhält man auch selbst die Verantwortung, und wird so an einen höheren Standard gehalten. Das ist einfach so. Wenn du Ehre hast, soll es so funktionieren. Ich fing an, desillusioniert zu werden. Ich sagte: "Schau, ich brauche einen halben Dollar pro Tag und Kind, um sie zu ernähren. Warum habe ich nicht genug zu essen für die Kinder?" Ich fing an, ihn direkt herauszufordern, immer höflich, aber bestimmt. ...

Die Dinge waren auf der Führungsebene komplett unzusammenhängend und unorganisiert. Es war ein Chaos damals in Amerika und in Indien. Wir deckten Betrug im Gebäude der Schule auf. Niemand kümmerte sich darum. Es kam zu Veruntreuung von Geldern. Die Leute sagten mir: "Wir wissen, was die Kinder bezahlen." Aber das Geld war nicht da. Wir wussten nicht, wo es war. Also sagte ich: "Ich hoffe, du kannst es herausfinden. Ich muss zurückgehen und mich um diese Kinder kümmern." Ich hatte nicht die Bandbreite, mit all dem fertig zu werden.

Nach zwei Jahren kehrte Siri in die USA zurück. Er war nun entschlossen, seinen eigenen Weg zu verfolgen und wurde Sanitäter. Er arbeitete einige Jahre auf eigene Rechnung. Als sich Yogi Bhajans Gesundheitszustand zu verschlechtern begann, riefen die Krankenschwestern Siri regelmäßig auf die Ranch, um dem Meister seine Injektionen zu geben.

Er war so ein Baby in Sachen Nadeln. Er hatte große Angst vor Nadeln. Ich sagte: "Du bist ein großer, starker Mann. Gib mir deine Hand." Und zack! Es war mir scheißegal. Kannst du nicht mit einer Nadel fertigwerden? Verdammt noch mal, mein Sohn [*lacht*].

"Weißt du, all diese Käsestangen, Pizza und all der Scheiß sind es, die dich hierher gebracht haben."

Weißt du, was er früher im Kino gemacht hat? Wie er zu seinem Popcorn kam?

GURUNISCHAN. Ja, mit M&Ms unten und Popcorn oben.

SIRI. Nicht nur M&Ms. Eine Schicht Popcorn, eine ganze Bestellung Nachos, eine ganze Schachtel M&Ms und Popcorn obendrauf, damit seine Betreuer und Diener es nicht sehen. Er aß schrecklich! Das ist es, was ihn krank gemacht hat.

In dieser Zeit haben veränderte sich die Atmosphäre zwischen uns. Ich saß auf dem Rücksitz des Autos, als er kilometerweit ins Krankenhaus in Albuquerque gefahren wurde. Er hatte Herzinfarkte und fehlende Zehen aufgrund von Diabetes. Mit einer ihm verbleibenden Niere hatte er ständig Schmerzen und war bis zu den Haarwurzeln betäubt. Sein Leben war miserabel. Mitfühlend sagte ich: "Ich vergebe dir. Beeil dich und stirb. Du hast keine Lebensqualität. Woran hängst du noch fest?" Es fühlte sich gut an, dass ich mich am Ende um ihn kümmern konnte. Für all den Mist, den er den Leuten, die ich kenne, und mir angetan hat. Nach allem, was ich bei ihm beobachtet hatte, sagte ich: "Ich werde groß in dieser Situation sein und ein grosses Herz beweisen. Ich werde für dich sorgen. Ich werde bei dem Tod dabei sein." Es kam zu einem Punkt, an dem unsere Gespräche so offen waren.

Die Mitarbeiter baten Siri immer öfter, Yogi Bhajan zu besuchen. "Wir bitten dich, weil du nichts von ihm willst", sagten sie. "Du wirst seine Energie nicht aufzehren. Du bist eine Ablenkung, ein paar Minuten Unterhaltung für ihn. Er freut sich wirklich, dich zu sehen." Also schaute Siri gelegentlich vorbei. Eines Tages riefen sie ihn herein, um ihm eine weitere Injektion zu geben. Während sich alle anderen im Raum angewöhnt hatten, Flüsterstimmen zu verwenden, benutzte Siri nur seine normale Stimme, um ihn zu begrüßen.

"Wie geht es dir, Sir?" Ich beugte mich vor, um zu hören, was er zu sagen hatte.

"Gut genug, um dir in den Hintern zu treten."

"Oh, wow", ich stand einfach auf und lachte. "Kein Zweifel, Sir. Überhaupt kein Zweifel. OK, wofür sind wir denn heute hier?"

Das war mein Abschied. Ich fühlte mich wirklich gut, wo wir standen.

Zwei Tage später starb Yogi Bhajan. Siri hatte mit seinem Chef im Krankenwagen vereinbart, den Leichnam von Yogi Bhajan zum Bestattungsinstitut in Santa Fe zu fahren. Es war nachts. Sie mussten in eine dunkle Gasse hinter dem Bestattungsinstitut gehen, wo sich die begehbare gekühlte Leichenhalle befand. Mit bloßen Händen legte Siri den Leichnam des Meisters auf ein Regal im Stahlkühlschrank.

"Es sah aus, als hätte es eine Großküche sein können, aber stattdessen lagerte es Leichen."

Er schloss die Tür und stand in der Gasse, schaute auf die begehbare Kühltür und sagte: "Das ist ein ziemliches Ende, Kumpel. Wo ist all deine Energie, deine Juwelen, deine Autos und deine

Menschen? Sie sind jetzt alle weg." Das war das Ende. Siri ging nicht zur Beerdigung. Er vergab Yogi Bhajan.

Siri beendet sein dreieinhalbstündiges Interview mit folgenden Worten:

Es gibt einen sichtbaren großen Bruch in unserer Gemeinschaft im Moment. Es gibt Leugner und Gläubige. Ich weiß nicht, warum wir nicht alle miteinander auskommen. Warum kann jemand, der das alles leugnet, nicht einfach sagen: "Ich kann damit nicht umgehen. Er ist immer noch mein spiritueller Lehrer, der mich zu den Füßen des Gurus gebracht hat. Yoga und Meditation funktionieren für mich, und ich werde es dabei belassen. Ich will dich nicht als Lügner bezeichnen."

Und für die Menschen, die das alles glauben. Ich möchte Mitgefühl von ihnen hören und sagen: "Er hat diese Dinge getan. Er ist nicht mehr mein Lehrer. Ich kann nicht mit ihm umgehen. Aber du bekommst deine Erfahrung. Nenn mich nur nicht einen Lügner."

Denn ein und dieselbe Person kann von verschiedenen Menschen unterschiedlich wahrgenommen werden. Damit habe ich kein Problem. Weil wir Menschen sind. Und wir kompliziert und komplex sind.³⁰

NOTIZEN

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

² Es gibt zahlreiche Beispiele für Sekten und Fälle von bekanntem Missbrauch oder Fehlverhalten, an denen östliche spirituelle Meister beteiligt waren, die in den späten 1960er und frühen 1970er Jahren in den Westen kamen. Bhagwan Shree Rajneesh, der sich später Osho nannte, musste 1985 aus den USA fliehen und nach Indien reisen, um einem Gerichtsverfahren wegen Einwanderungsbetrugs zu entgehen. Zu den Yoga-Meistern, die ihre Schüler sexuell missbraucht haben, gehören Pattabhi Jois von Ashtanga Yoga, Vishnudevananda von Sivananda Yoga, Bikram Choudhury und Greg Gumucio von Bikram Yoga und Manouso Manos von Iyengar Yoga. Während viele Vorfälle Jahrzehnte zurückliegen, haben Überlebende in der Yogawelt erst seit der #MeToo Welle der Aktivistinnenbewegung im Jahr 2017 begonnen, ihre Geschichten zu teilen.

³ Time, "Religion: Yogi Bhajan's Synthetic Sikhism", 5. September 1977.

⁴ Ein Assistant District Attorney (ADA) ist ein Strafverfolgungsbeamter, der die Landesregierung im Namen des Bezirksstaatsanwalts bei der Untersuchung und Verfolgung von Personen vertritt, die mutmaßlich eine Straftat begangen haben.

⁵ Guru Bir Singh und Gur Siri Kaur, Interview mit GuruNischan, *Uncomfortable Conversations Podcast: The Untold Stories of the 3HO Kundalini Yoga Community*, Ep. 1, 22. November 2020.

⁶ Piccalo, "Das Requiem eines Yogis".

⁷ US-Kongress, "United States Statutes at Large 2005", Bd. 119, Teil 3, gleichzeitige Resolutionen, 3631. Einen Link zur digitalisierten Version von Google finden Sie auf <https://www.abuse-in-kundalini-yoga.com/media>.

⁸ Gurumustuk Singh, "Yogi Bhajan Memorial Highway", 29. April 2006, Seite <https://www.mrsikhnet.com/2006/04/29/yogi-bhajan-memorial-highway>; Roswell Daily Record, "Memorial Highway im Norden von New Mexico sollte umbenannt werden", 2. Juli 2022, Seite <https://www.rdrnews.com/memorial-highway-in-northern-new-mexico-should-be-renamed>.

⁹ Eine Kapitalgesellschaft ist eine juristische Person, die aus einem einzigen eingetragenen Büro besteht, das von einer natürlichen Person bewohnt wird.

¹⁰ Informationen von <https://www.espanolaashram.com/pages/history-ashram/>.

¹¹ Seit 2008 veröffentlichen die Website und der Blog von RishiKnots Zeugnisse und Geschichten von Kindern, die in der Gemeinde geboren und aufgewachsen sind: rishiknots.com und <https://www.instagram.com/rishiknots/>. Seit 2001 ist die alte Website von The Wacko World of Yogi Bhajan: <https://forums.delphiforums.com/kamallarose/start>; Neue Seite: wackoworldofyogibhajan.com. Das Gurmukh Yoga Forum unter der Leitung von Gursant Singh ist seit 2009 aktiv: <http://gurmukhyoga.com/forum/>.

¹² An Olive Branch Associates, LLC, "Bericht über eine Untersuchung zu Vorwürfen sexuellen und damit verbundenen Fehlverhaltens von Yogi Bhajan", 10. August 2020. Erhältlich bei <https://epsweb.org/an-olive-branch-report/>.

¹³ Alexandra Stein, "Bericht über Themen und Auswirkungen der 3HO-Kindheit. Vorbereitet für das Independent Healing & Reparations Program", Oktober 2022, veröffentlicht im Januar 2023. Erhältlich bei https://www.alexandrastein.com/uploads/2/8/0/1/28010027/childhoods_in_3ho.pdf.

¹⁴ Die Website informiert compassionatereconciliation.com die Leser über das Projekt der Heilung, Reparatur und Transformation für die 3HO-, Kundalini-Yoga- und Sikh-Dharma-Gemeinschaft.

¹⁵ EPS, The SSSC Office of Ethics and Professional Standards, "Ankündigung des Anerkennungs-, Entschuldigungs- und Wiedergutmachungsprogramms", <https://epsweb.org/reparations>.

¹⁶ Harvard Divinity School, Programm für die Evolution der Spiritualität, Frühjahrskonferenz "Gebrauch und Missbrauch von Macht in alternativen Spiritualitäten", 26.–29. April 2023, Cambridge, Massachusetts, <https://hds.harvard.edu/faculty-research/programs-and-centers/program-evolution-spirituality/uses-abuses-power-alternative-spiritualities-conference-spring-2023>.

¹⁷ Nirinjan Kaur Khalsa-Baker, "Der schmerzhafteste Prozess des Erwachens: Schaden und Heilung in der gesunden, glücklichen heiligen Kundalini-Yoga-Gemeinschaft", *Sacred Matters Magazine* (o.J.), <https://sacredmattersmagazine.com/the-painful-process-of-awakening-harm-and-healing-in-the-healthy-happy-holy-kundalini-yoga-community/>.

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

¹⁹ Yogi Bhajan Kundalini Missbrauch Facebook-Seite, 17. Juni 2023, <https://www.facebook.com/yogi.bhajan.abuses>

²⁰ Gothe, Neha P. et al., "Yoga-Effekte auf die Gesundheit des Gehirns: Eine systematische Überprüfung der aktuellen Literatur", 26. Dezember 2019, <https://content.iospress.com/articles/brain-plasticity/bpl190084>.

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

²² Die Analyse des 3HO Kundalini Yoga Kultes nach dem BITE-Modell findet sich auf <https://freedomofmind.com/blog/>; und auf <https://abuse-in-kundalini-yoga.com/bite-model-analysis>.

²³ Stein, "Bericht über Themen und Auswirkungen auf die 3HO-Kindheit", Seite 23.

²⁴ Steven Hassan, *Combating Cult Mind Control* (Newton, MA: Freedom of Mind Press, 2018), Kapitel 3, "Die Bedrohung. Gedankenkontrolle heute", 82.

²⁵ Alexandra Stein, *Terror, Liebe und Gehirnwäsche: Bindung in Sekten und totalitären Systemen* (Routledge, 2021), 2.

²⁶ Jajna Lalich, *Bounded Choice: Wahre Gläubige und charismatische Sekten*, University of California Press, 2004, Seite 14–15.

²⁷ Interviews moderiert von:

- Mina Bahadori, von Juli 2020 bis November 2020, Instagram-Account-Serie "*Diskutieren von Missbräuchen in der Kundalini Yoga Community*", insgesamt einunddreißig Interviews, <https://www.instagram.com/minamorphosis/>.
- GuruNischan, ab November 2020, *Uncomfortable Conversations Podcast* und YouTube-Kanal, mehr als fünfzig Episoden, <https://www.gurunischan.com>.
- Rachel Bernsteins *Indoctrination-Podcast*, der sich mit Sektenthemen in verschiedenen Organisationen befasst, 3HO-Sitzungen am 11. November 2020, 20. Dezember 2020 und 11. Mai 2022 <https://www.facebook.com/indoctrinationpodcast/>.
- *Generation Cult* Podcast-Interviews mit Menschen, die in Sekten geboren und/oder aufgewachsen sind, 3HO-Interview am 16. September 2019 <https://generationcult.libsyn.com/ep-1-no-horses-in-india>.

²⁸ Doris Jakobsh, "3HO/Sikh Dharma der westlichen Hemisphäre: Die 'vergessene' neue religiöse Bewegung?"
Religionskompass 2 (2008): 10.1111/j. 1749-8171.2008.00068.x.

²⁹Guru Bir Singh und Gur Siri Kaur, Interview mit GuruNischan, *Uncomfortable Conversations Podcast*, Ep. 1, 20. November 2020.

³⁰ Siri Nirongkar, Interview mit GuruNischan, *Uncomfortable Conversations Podcast*, Folge 11, 30. Dezember 2020.