

INHALT

Vorwort 11

Einleitung 13

1 Verfolge die Angst: *Vom Opfer zum Jäger* 19

2 Befreie dich vom Schmerz: *Leiden ist optional* 60

3 Sprich die Wahrheit: *Entwickle das Herz eines Kriegers* 100

4 Die heftigste Medizin: *Eine kurze Pause, in der du stirbst* 137

5 Entscheide dich für das Leben: *Dein Ziel festlegen* 160

6 Hungerqualen: *Lerne, nach innen zu hören* 191

7 Geh den Guten Roten Weg: *Ein Heiler werden* 221

8 Verkörpere den Spirit: *Die Seele umwerben* 249

9 Verwandle Scheiße in Dünger: *Mit Rückschlägen fertigwerden* 277

10 Die Macht der Zeremonie: *Balance schaffen und feiern* 307

11 Entwickle dich oder stirb: *Veränderung annehmen* 318

Nachwort: *Das geflochtene Band der drei Wahrheiten* 342

Danksagung 347

Index der Yogapositionen 349

EINLEITUNG

KRACHENDER DONNER, knisternde Blitze und tobende Stürme haben mich mein ganzes Leben lang begleitet. Und ich spreche hier nicht nur von energiegeladenen Unwettern, sondern auch vom Missbrauch, der mich bereits im Alter von vier Jahren zum Alkohol, im Alter von sechs zu Zigaretten und ein paar Jahre später zu Gras und Pillen getrieben hat, und den tobenden Stürmen in meinem Körper: Epilepsie, Migräne, Lähmungserscheinungen und Bulimie.

Diese Stürme hatten verheerende Auswirkungen auf mich, hinterließen tiefe Spuren in mir, bis ich nach und nach herausfand, wie ich sie für mich selbst einsetzen konnte, um mich reinzuwaschen und ihre Energie für meine Heilung zu nutzen. Ich habe gelernt, den Wahrheiten des Donners und der Blitze in meinem Körper und meinem Geist eine Stimme zu geben.

Jetzt verstehe ich, dass einige meiner Talente darin bestehen, Umwälzungen herbeizuführen und eine *Wahrheitssprecherin* zu sein – jemand, der sich dazu verpflichtet, schwierige und verborgene Angelegenheiten auszusprechen und die Schönheit der Welt zu enthüllen, um zu lehren und zu heilen. In dem Bemühen, mich selbst zu heilen, musste ich zuerst einmal lernen, die gewaltsame, chaotische Energie in meinem Leben zu beherrschen. Ich habe festgestellt, dass ich ein Wegbereiter für die Wahrheiten anderer bin; dass ich ihnen helfen kann, sich durch die Stürme ihres Lebens zu navigieren und einen Weg aus ihrem Schmerz zu finden. Die Aufgabe meiner Seele ist es, andere Menschen durch einschneidende Transformationen zu begleiten.

Meine Suche nach Lehrern und Methoden, die mir auf meinem Weg helfen sollten, führte mich zu den großen Meistern Indiens, den Höhlen im Himalaja und den Medizinleuten der *Native Americans*, der Ureinwohner Nordamerikas. Um herauszufinden, ob sich die wilden Versprechungen bewahrheiten, machte ich beinahe jede der fortgeschrittenen, ausgeflippten esoterischen Praktiken, die die alten Sutras und Heilkünste zu bieten haben, ausfindig und meisterte sie. Ich kann keinem Konzept treu sein, das für mich nicht *wahr*

ist. Obwohl ich sogar Yogaunterricht bei B. K. S. Iyengar persönlich nahm, ist die wichtigste Lektion, die ich von ihm lernte, dem Guru nicht zu gehorchen, wenn der Charakter dieses Menschen nicht seinen Lehren entspricht. Ich lernte mehr über wahre Heilung und Weisheit von einer einfachen Frau, die sich der Armen in Indien annahm, und von den *Sadhus* des Landes – wilden und frommen Frauen und Männern – als von Menschen mit überbewertetem Ruf und deren Gefolgschaften. Ich lebte fast sechs Jahre in einem Reservat der Ureinwohner Nordamerikas, wo ich zuallererst lernte, die Stürme als meine Freunde zu sehen. Während der Ausbildung zur Pfeifenträgerin und Medizinfrau erfuhr ich die Kraft der Zeremonie. Ich lernte energetische Heiltechniken bei der international anerkannten Medizinfrau und Heilerin Rosalyn Bruyere. Ich verwarf, was sowohl aus alten wie auch modernen Weisheitstraditionen nicht funktionierte, und flocht stattdessen die Weisheit aus meiner Zeit als Pferdeflüsterin ein, um die einzigartige Methode zu entwickeln, die ich *Forrest Yoga* nenne. Mittlerweile lerne und unterrichte ich Yoga seit mehr als 36 Jahren.

Was ich hier vorstelle, sind Werkzeuge für Transformationen des Lebens, gebraut im Kessel meiner eigenen Erfahrungen, und erprobt an den Hunderten und Tausenden Schülern, die ich in dieser Zeit unterrichtete.

Dieses Buch stellt ein System von Übungen zur Verfügung, die im Yoga und in der Heilkunde der Ureinwohner Nordamerikas gründen. Dieses System spricht insbesondere Herausforderungen und Belastungen an – physische, emotionale, geistige und spirituelle –, mit denen *alle* Menschen konfrontiert sind. Der Lakota-Medizinnmann Black Elk musste miterleben, wie das Rückgrat seines Volkes gebrochen wurde. Als er die verzweifelte spirituelle Leere um sich herum beschrieb, sagte er: »The Rainbow Hoop of the People has been broken.« (Das Regenbogenband des Volkes ist zerstört worden.) *Rainbow Hoop* bezieht sich auf Menschen, die in Harmonie miteinander leben, so, wie die Farben eines Regenbogens Seite an Seite liegen. Das Volk, von dem er spricht, schließt auch alle anderen Bewohner der Erde ein, auch die Tiere. Ich habe *Forrest Yoga* entwickelt, um meinen Teil dazu beizutragen, das »Band des Volkes wie-

derherzustellen«. Das ist meine Lebensaufgabe, das Gelübde meines Spirits.

Viele Menschen kommen zum *Forrest Yoga*, weil sie merken, dass sich ein Sturm in ihnen zusammenbraut. Viele fühlen Schmerzen, obwohl sie manchmal nicht einmal erkennen, um welche Art von Schmerz es sich handelt. Sie haben versucht, sich mit Essen oder Fernsehen oder Sex oder Arbeit oder Alkohol oder Drogen zu betäuben, und sie möchten nun einen anderen Weg finden. Andere kommen, weil sie *überhaupt* nichts fühlen – Junge, Junge, wir sind echt gut darin, uns zu betäuben –, und sie möchten nun wieder in ihren Körpern leben. Andere wiederum kommen, weil sie sich mit einem tieferen Teil ihres Selbst verbinden oder wiederverbinden wollen – ein Verlangen, das sie nicht einmal zu benennen oder zu artikulieren gelernt haben. (Natürlich kommen manche auch, weil sie einen Christy-Turlington-Yoga-Hintern haben wollen, und auch ihnen bin ich behilflich.) Als Allererstes helfe ich diesen Leuten dabei, hören zu lernen, was ihnen ihr Körper zu sagen versucht.

Darin besteht meine Arbeit: Ich helfe Menschen, diese Momente zu erkennen, in denen ihr Körper von einer tieferen inneren Ebene zu ihnen spricht, und dann begleite ich sie dabei, durch Wachstum, Heilung und Entfaltung ihre Arbeit an sich selbst zu verrichten. Die Veränderungen sind oft dramatisch, und ich habe individuelle Revolutionen von unterschiedlichem Ausmaß miterlebt.

Wachstum beginnt oft in Quantensprüngen. Sie sind wertvolle, oft beängstigende Momente. Wenn sich ein solcher Sprung zeigt, kannst du ihn erkennen? Bist du bereit, ihn anzunehmen? Es ist dieser süße Moment der Geburt einer solchen Art von Transformation, der mich immer wieder antreibt. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben.

Obwohl unsere Anstrengungen einzigartig sind, tanzt jeder von uns oft mit den gleichen Monstern: Angst, Schmerz, Widerstand gegenüber Veränderungen, Zusammenbruch bei Misserfolgen, Zurückhaltung, wenn es darum geht, unser Herz zu öffnen. Ich habe mehr als nur ein paarmal mit diesen Seelentornados Tango getanzt – ich tanze immer noch –, also werde ich in jedem Kapitel meine eigene Geschichte erzählen und was ich daraus lernte; wie ich meine

Lektionen nutzte, um anderen über die gleichen schwierigen Punkte hinwegzuhelfen, und wie du sie jetzt sofort anwenden kannst.

Ich habe diese Lektionen um das herum aufgebaut, was ich den *Spirituellen Fokus* und den *Körperlichen Fokus* nenne. Das sind keine schnellen Binsenweisheiten und hübsche Stellungen (denn wie Sun Bear, einer der Ältesten des Washington-Reservats, zu sagen pflegte: »Wenn kein Mais drauf wächst, ist's keinen Scheißdreck wert.«) Es sind spezielle spirituelle und körperliche Übungen, die jeder ausführen kann, solange er dazu bereit ist, an sich zu arbeiten.

Ich habe meine Geschichte meinen Schülern erzählt, und ich erzähle sie hier in diesem Buch, denn, obwohl sich die Einzelheiten unterscheiden, sind die meisten von uns auf der Suche nach derselben Sache: nämlich nicht nur nach Heilung, sondern nach einer Verbindung zu etwas Höherem als zu uns selbst. Ich nenne es Spirit. Da ich nun von der Süße meiner Verbindung zum Spirit gekostet habe, möchte ich ihn verkörpern, seinen Weg gehen und dir zeigen, wie auch du das tun kannst. Dafür musst du die seit Langem verborgenen Erfahrungen in deinem Körper freilegen und spüren, damit die Traumata aufgearbeitet werden können. Das beinhaltet auch, solche Entscheidungen nochmals zu überprüfen, die wir aus Angst und unserem Trauma heraus getroffen haben. Diese Arbeit kann uns helfen, unsere Erfahrungen zu verarbeiten und daraus Weisheit zu schöpfen. Unser Körper erzählt uns Geschichten, und er sagt uns immer die Wahrheit, wenn wir zuhören. Ich möchte dir helfen, dass du die Geschichte deines Körpers hörst und ihm dann beibringst, seine *Wahrheit auszusprechen*.

Ich unterrichte meinen individuellen, einzigartigen Stil von Yoga – viel wichtiger aber ist mir, zu vermitteln, wie man dieses kritische Bewusstsein nutzen kann, das mit Yoga auf eine Weise einhergeht, die Heilung für Körper und Geist bringt. Diese Form von heilendem Bewusstsein hilft letztlich den Menschen, Kontrolle und Macht über ihr Leben zu erlangen – um dann, was vielleicht sogar das Allerwichtigste ist, ihr Leben so gestalten zu können, wie sie es leben möchten. Ich hoffe, dass dieses Buch dir nicht nur dabei helfen wird, dich zu heilen, sondern auch zu erkennen, was dich erfüllt und was dich bereichert. Ich hoffe, dass es dir helfen wird, dein eigenes Band zu re-

parieren, und dass es dich lehrt, auch anderen von deinem inneren Ort der Fülle zu geben.

Nach der Tradition der Ureinwohner Nordamerikas, von der ich so viel an Weisheit und Inspiration erhielt, bezieht sich *Beauty*, die Schönheit, auf eine sehr spezielle Wahrnehmung der Welt durch anmutige Balance und Harmonie. *To walk in Beauty*, seinen Weg in Schönheit zu gehen, ist eine der Regeln, um sein Leben richtig zu leben. Ich glaube, dass wir alle die Verantwortung haben und in der Lage sind, den Weg zu gehen, den uns unser Spirit vorgibt. Das ist es, was *Walking in Beauty* bedeutet. Wenn du das für dich in deinem Leben willst, kannst du lernen, deinem Spirit zuzuhören – und du kannst dich aufmachen, deinen Weg der *Schönheit* zu gehen.

May we all walk in Beauty,
Ana Tiger Forrest



VERFOLGE DIE ANGST: VOM OPFER ZUM JÄGER

MAN HAT MIR ERZÄHLT, dass ich verkrüppelt geboren wurde, ein merkwürdig aussehendes Kind, meine Füße und die linke Seite meines Körpers verdreht. Die Familienüberlieferung besagt, der Arzt habe meiner Mutter mitgeteilt, dass sie mir alle Knochen auf der linken Seite des Körpers brechen und mich dann in einen Ganzkörpergips legen müssten. Glücklicherweise hatten wir einen Verwandten, der Chiropraktiker war, was in den Fünzigern in etwa so war, als hätte man einen Hexenmeister in der Familie. Er sagte meiner Mutter: »Ihre Knochen sind weich, du kannst sie auseinanderziehen.«

Meine früheste Kindheitserinnerung sind die Hände meiner Mutter, die durch die Stäbe meines Gitterbetts langten, und das Entsetzen und der Schmerz, wenn sie immer wieder meine Füße und Beine hin und her verdrehte. Was immer sie mir auch im Gitterbett antat, war vermutlich der Versuch, die Anweisungen unseres Verwandten zu befolgen. Es muss funktioniert haben; das nächste Mal, als mich meine Mutter zum Kinderarzt brachte, war vom Knochenbrechen und Ganzkörpergips keine Rede mehr. Ohne auch nur auf irgendwelche Aufzeichnungen oder in die Akte zu schauen, wies der Arzt sie ab: »Sehen Sie, ich habe Ihnen gesagt, dass sie zurechtkommen wird.«

Ich kam vielleicht zurecht, aber wiederhergestellt war ich noch lange nicht. Ich krabbelte als kleines Kind so viel wie möglich herum, weil das Gehen so anstrengend war und ich dabei so komisch aussah. Als ich fünf oder sechs Jahre alt war, zwang mich meine Mutter dazu, schwere orthopädische Schuhe zu tragen, die an der Innenseite mit Stahlstützen versehen waren, was das Gehen noch schwieriger machte. Jeden Tag sollte ich auf einem Poster entlanggehen,

das sie auf dem Boden ausgebreitet hatte. Dieses Poster war mit gepunkteten Fußabdrücken versehen, wo ich drauftreten sollte, eine Art übler Twist. Die Stahlstützen verursachten Blasen und Schwielen an meinen Füßen, und durch die tägliche Therapie bluteten sie. Gott, wie ich diese Schuhe hasste! Einmal versuchte ich, sie im Kamin zu verbrennen, aber diese verdammten Stahlstützen wollten einfach nicht brennen. Das brachte mir eine Ohrfeige von meiner Mutter ein.

Das war nichts Neues. Unser Zuhause war ein schrecklicher Ort, wo ich mich nie sicher fühlte. Von außen muss unser Leben ganz normal gewirkt haben. Wir lebten in einem eigenen ziemlich neuen Haus in einer Wohnsiedlung in Kalifornien. Es hatte vier Schlafzimmer und zwei Badezimmer für fünf Personen: meine Mutter, meinen Papa, meinen älteren Bruder, meine Schwester und mich. Im Inneren jedoch war es die Hölle. Mein Vater war schon vor Langem in ein separates Schlafzimmer umgezogen. Im Haus war es immer schmutzig, und es roch widerlich; verkrustetes Geschirr, das sich in der Spüle stapelte, überall Ameisen, eingetrockneter Katzenkot in den Ecken und unter den Sofas. Mein krankhaft fettleibiger Bruder hortete Essen, vor allem nachdem ein Schloss an der Kühlschranktür befestigt wurde. Also kamen auch aus seinem Zimmer merkwürdige Gerüche.

Meine Mutter, die ebenfalls fettleibig war, schlug mich immer aus irgendeinem Grund. Sie konnte sich von einem Moment zum anderen von einer hilflosen, wimmernden Hypochonderin in eine gewalttätige, außer Kontrolle geratene Tyrannin verwandeln. Die kleinste Ungehorsamkeit – oder manchmal auch überhaupt nichts – brachte sie zum Toben, was oft darin ausartete, dass sie mich schlug und mir an den Kragen ging. »Satansbrut«, nannte sie mich, oder »böse Brut«, oder »gottverfluchtes Kind«, schrie sie mich an.

Sie ging auch bei meinem Bruder in die Luft. Ich kann mich nicht daran erinnern, ob sie meine Schwester jemals im Visier hatte. Aber ihre bevorzugte Zielscheibe war ich. Ich weiß nicht, warum. Vielleicht hatte es sie ausgelaugt, meine irren Füße und Beine in Ordnung zu bringen, und sie hatte die Nase voll von mir. Vielleicht war sie nur erschöpft und frustriert, Mutter von drei kleinen Kindern zu