



MUNAY KI

Vejen til kærlighed

En rejse gennem indvielserne, hjertet og livet



Michael Sommer Ulfeldt

En invitation til at vende hjem

Måske er der noget i dig, der længes.

En stille hvisken, som fortæller dig, at livet rummer mere end det, vi kan se og forklare.

Måske længes du efter større ro. Efter at mærke dig selv tydeligere. Eller efter at lade kærligheden flyde lidt mere frit i dit liv.

Måske ved du ikke helt, hvad det er, du længes efter.

Det behøver du heller ikke at vide.

Uanset hvad der har ført dig hertil, er du velkommen.

Denne bog er en invitation til at gå på opdagelse i Munay Ki – og måske også til at vende hjem til noget i dig selv, som du altid har båret med dig.

Munay Ki består af en række indvielser, som for mig bærer en dyb og kærlig energi. Jeg oplever dem som en invitation til at åbne nye døre i vores bevidsthed og styrke forbindelsen til den, vi allerede er – bag de erfaringer, overbevisninger og gamle mønstre, vi har taget med os på vejen.

I bogen deler jeg min forståelse af indvielserne, sådan som jeg har lært dem at kende gennem mine møder med Q'ero-folket i Peru og gennem min egen rejse. Jeg deler også øvelser og spørgsmål, som du kan bruge til at mærke, hvad de enkelte indvielser vækker i dig.

Det er min klare erfaring, at indvielserne kan støtte den udvikling, de peger mod. Samtidig har de valg, vi træffer i livet, betydning for, hvordan vi giver denne støtte plads. Jeg deler her mine erfaringer som en invitation til din egen udforskning. Vi oplever forskelligt, og en stille eller anderledes oplevelse betyder ikke, at du har gjort noget forkert.

Du behøver ikke at tro på noget bestemt for at læse med.

Måske vil noget give genklang med det samme. Måske vil andet først folde sig ud med tiden. Og måske er der noget, du oplever på din helt egen måde.

Lad det være, som det er.

Du er inviteret til at møde bogen med nysgerrighed og tage imod det, der føles meningsfuldt for dig.

For mig begynder denne rejse i kærligheden.

Den kærlighed, der ikke kræver, at vi skal være anderledes, end vi er.

Den, der ikke skynder på os, men bliver hos os, mens vi langsomt husker, hvem vi er.

Den, der nænsomt minder os om, at vi allerede hører til.

Velkommen til rejsen.

Munay

Michael Sommer Ulfeldt

Min rejse til Peru

Om navnene og rødderne

Munay Ki beskrives ofte som kærlighedens kraft. Betegnelser og oversættelser varierer mellem undervisere og kilder, og quechua findes i flere sproglige varianter. Her bruger jeg navnene sådan, som de optræder i moderne Munay Ki-materiale; stavemåderne kan også variere.

Munay Ki i den form, som mange kender i dag, er sammensat og formidlet af Alberto Villoldo med inspiration fra indvielsespraksisser i Andesbjergene, Amazonas og ved Perus kyst. Q'ero-folkets traditioner er en væsentlig del af den sammenhæng, men hele den moderne samling skal ikke forstås som en uændret gengivelse af én enkelt oprindelig tradition.

Mine beskrivelser af de feminine og maskuline principper og af balance er min egen måde at formidle dele af indvielserne på. Andre undervisere kan lægge vægt på andre betydninger.

Et møde med en dyb fred

I 2006 rejste jeg til Peru. Her mødte jeg mennesker fra Q'ero-folket og oplevede indvielserne på egen krop.

En dag vandrede vi op i bjergene til et tempel. Vi var en gruppe mennesker fra forskellige steder i verden, og vi blev inviteret til at tænke på noget, vi ønskede os i vores liv.

Jeg ønskede mig indre fred.

Den ældre shaman Don Umberto gik fra menneske til menneske med sin mesa – et ceremonielt bundt med sten og personlige genstande. Da han kom til mig, berørte han mig med sin mesa, lagde den på min og satte sin pande mod min.

Med ét oplevede jeg en dyb følelse af fred og healing skylle gennem kroppen. Jeg fik kuldegysninger, og tårerne kom frem. Jeg var dybt rørt og taknemmelig.

Som produktionsingeniør var jeg vant til at søge forklaringer. Her stod jeg med en oplevelse, som jeg ikke kunne forklare på den måde, jeg plejede. Den åbnede noget i mig – og blev en del af begyndelsen på en ny rejse.

Det, jeg deler her, er mine oplevelser og min forståelse. Andre, der arbejder med indvielserne, kan have andre erfaringer og beskrive dem på andre måder.



Et spørgsmål til dig

Hvor åben er jeg for at møde nye muligheder i mit liv – og for at lytte til det, der kalder indefra?

Første indvielse

Healeren - lyset i dig

Hampe Karpay · The Healer's Rite



Healeren forbindes i Munay Ki med en række af healere, der har vandret vejen før os. I min forståelse kan vi vende os mod denne forbindelse som en kilde til støtte, mens vi selv lærer at møde livet med mere kærlighed.

Jeg ser indvielsen som et frø: noget, der kan næres af vores opmærksomhed, af meditation og af den måde, vi møder os selv og andre på. Det er ikke noget, der skal præsteres. Et frø vokser i sit eget tempo.

Der findes et lys i dig.

Måske mærker du det tydeligt. Måske er det blevet sværere at få øje på gennem alt det, livet har bragt med sig.

Men det er der.

Som en stille flamme, der tålmodigt venter på, at du vender dig mod den.

For mig er den første indvielse, Healeren, en invitation til netop dette. Til at vende opmærksomheden mod lyset i dig. Mod den del af dig, der rummer kærlighed og livskraft – og som kan hjælpe dig med at møde dig selv med større omsorg.

Indvielsen forbindes med healing, både i forhold til os selv og i mødet med andre. Jeg oplever den som en påmindelse om, at vi ikke behøver at stå

alene med det, der gør ondt.

Vi kan åbne os for støtte.

For nærvær.

For muligheden for at være med os selv på en ny måde.

Healing kan opleves forskelligt. For nogle kan det være en følelse af ro eller varme. For andre kan det være en indsigt, en følelse, der får lov at komme frem, eller en ny venlighed over for sig selv.

Der er ikke noget bestemt, du skal opleve.

Og der er ikke noget galt med dig, hvis du ikke mærker en forandring.

Velkommen til et rum, hvor du får mulighed for at lytte til dig selv og være med det, der er.

At lytte til kroppens visdom

Det er min egen oplevelse, at jeg er blevet mere sensitiv i min krop. Jeg mærker tydeligere, når jeg bevæger mig væk fra det, der er godt for mig. Det kan for eksempel ske, hvis jeg lader mig trække ind i en diskussion, som ikke længere giver mening for mig. I sådan en situation har jeg oplevet at få åndenød.

Jeg oplevede det som kroppens måde at kalde mig hjem på. Som om den sagde: Stands et øjeblik. Mærk efter. Er det her et sted, du ønsker at være?

Det er min overbevisning, at kroppen rummer en dyb intelligens. For mig er dens signaler blevet en vejviser til at mærke, hvad der nærer mig, og hvad der ikke er sundt for mig. Jeg skulle bare lære at lytte.

At lytte til kroppen betyder for mig også at tage dens symptomer alvorligt. Åndenød kan have mange årsager og bør ikke alene fortolkes som et spirituelt signal. Ny eller tilbagevendende åndenød bør vurderes af en læge; ved svær akut åndenød skal man søge akut hjælp.

Indvielsen i dit liv

Jeg oplever Healeren som en støtte til at komme tættere på sig selv og møde det, der har været svært, med mere kærlighed. Den kan åbne for en dybere ro, for følelser, der længes efter plads, og for en større tillid til den indre vejledning.

For mig bliver forbindelsen levende, når jeg vender tilbage til hjertet og lytter til det, jeg mærker. Måske kalder en indsigt på en samtale, en pause

eller en anden måde at behandle mig selv på. Når vi giver den plads i livet, kan det, vi oplever i indvielsen, få rødder i vores hverdag.

At give slip

I den andinske tradition er slangen et billede på transformation.

Når slangen vokser, skifter den ham. Den gamle ham er ikke forkert. Den har tjent sit formål, men er blevet for snæver.

Måske bærer vi mennesker også på noget, der engang hjalp os, men som ikke længere giver os den samme frihed.

En gammel overbevisning.

En måde at beskytte os selv på.

En forestilling om, hvem vi skal være for at høre til.

Noget af det har måske været hos os så længe, at vi næsten tror, det er en del af den, vi er.

Men måske er det blot noget, vi har lært at bære.

Nogle gange kan vi mærke, at vi er klar til at give slip. Andre gange har vi brug for tid, støtte og omsorg, før vi kan nærme os det, der har været svært.

Vi behøver ikke at forcere noget.

Måske begynder forandringen stille – når vi får øje på det, vi bærer, og møder det med lidt mere kærlighed.

Måske bliver åndedrættet frit igen.

En stille øvelse: Stenen

Denne øvelse kan du tage med dig ud i naturen.

Gå en tur et sted, hvor du føler dig godt tilpas. Lad tempoet være roligt, og læg mærke til dine omgivelser.

Måske er der en lyd, en duft eller et særligt lys, som kalder på din opmærksomhed.

Find en lille sten, som du føler dig tiltrukket af. Hold den i hånden, mens du går, og spørg nænsomt dig selv:

Er der noget, jeg bærer på, som føles tungt lige nu?

Det kan være en tanke om dig selv, en bekymring eller noget, du længes efter at give mere plads til.

Du behøver ikke at finde et svar. Giv blot spørgsmålet lov til at være der.

Hvis noget kommer til dig, kan du forestille dig, at du med dit åndedræt lægger det over i stenen.

Ikke fordi du skal være færdig med det.

Men som en lille symbolsk handling. En venlig påmindelse om, at du ikke behøver at holde så hårdt fast lige nu.

Når du er klar, kan du lægge stenen tilbage et passende sted i naturen.

Stand et øjeblik.

Mærk jorden under dine fødder.

Og læg mærke til, hvordan det er at være dig lige nu.

En meditation: Lyset fra hjertet

Sæt eller læg dig et sted, hvor du kan være i ro et øjeblik.

Hvis det føles rart, kan du lukke øjnene. Du kan også lade blikket hvile blødt foran dig.

Læg mærke til dit åndedræt, sådan som det er lige nu.

Du behøver ikke at ændre det.

Mærk blot, hvordan luften kommer ind – og hvordan den forlader kroppen igen.

Lad nu opmærksomheden bevæge sig hen til dit hjerte. Måske har du lyst til at lægge en hånd på brystet.

Forestil dig et blødt lys i dit hjerte.

Et lys, der ikke kræver noget af dig.

Et lys, der blot er der.

Lad det langsomt brede sig til brystet og ryggen. Videre ned gennem maven, bækkenet, benene og helt ud i fødderne.

Lad det derefter brede sig fra hjertet ud gennem skuldrene, armene og hænderne.

Og videre op gennem halsen, nakken og hovedet.

Forestil dig, at lyset nænsomt finder vej til alle de steder i dig, som længes efter omsorg.

Du skal ikke gøre det på en bestemt måde. Måske ser du lyset for dit indre blik. Måske fornemmer du det blot. Og måske mærker du ingenting særligt.

Alt er velkomment.

Hvis du har lyst, kan du stille sige til dig selv:

Jeg giver mig selv lov til at være her.

Jeg møder mig selv med kærlighed.

Jeg er åben for det, der kan støtte mig.

Bliv et øjeblik i stilheden.

Når du er klar, kan du igen lægge mærke til lydene omkring dig. Bevæg nænsomt hænder og fødder, og åbn øjnene, hvis de har været lukkede.

Tag den tid, du har brug for.

Til refleksion

Hvordan er det for mig at møde mig selv med omsorg?

Er der noget, jeg længes efter at give slip på?

Hvad kunne være en kærlig måde at støtte mig selv på lige nu?

Du behøver ikke at kende alle svarene.

Måske er det nok at begynde med at lytte.

Og langsomt lade lyset vise dig vejen.

Anden indvielse

Kraftens bånd - at stå i dit eget lys

Chumpi Karpay · The Bands of Power



I den overlevering, jeg har modtaget, beskrives båndene som energier, der væves omkring kroppen. De kan ses som et billede på vores forbindelse til elementerne – og på muligheden for at finde et kærligt ståsted i mødet med verden.

Jeg har selv oplevet, at opmærksomheden på båndene kan gøre mig mere bevidst om min egen udstråling. For mig handler beskyttelse også om helt jordnære valg: at mærke, hvad jeg har brug for, sige fra og give mig selv mulighed for at hvile.

Nogle dage kan vi mærke os selv tydeligt. Andre dage kan verden omkring os føles så nær, at det bliver svært at skelne mellem det, der er vores eget, og det, vi har taget ind fra andre.

Kraftens bånd, Bands of Power, er for mig en invitation til at finde hjem i min egen energi. Ikke ved at lukke verden ude, men ved at møde den fra et sted med mere ro og bevidsthed.

De fem bånd forbindes i min forståelse med jord, vand, sol, vind og lys. Jeg forestiller mig dem som en kærlig påmindelse om de kræfter, vi er en del af.

Indvielsen i dit liv

Det er min erfaring, at arbejdet med kraftens bånd kan styrke oplevelsen af at være centreret og hjemme i sin egen energi. Vi kan blive mere opmærksomme på, hvornår vi tager andres uro eller forventninger ind, og lettere finde tilbage til vores eget ståsted.

Jeg oplever båndene som en støtte til at kunne være åben uden at glemme mig selv. Den støtte får også udtryk gennem mine valg: hvilke sammenhænge jeg indgår i, hvilke grænser jeg sætter, og om jeg lytter, når kroppen og hjertet kalder på ro.

At møde andre uden at overtage deres uro

Forestil dig, at du møder et menneske, som er stresset. Ordene kommer hurtigt, og måske mærker du, at uroen begynder at brede sig i din egen krop. Her kan du vende opmærksomheden mod kraftens bånd og forestille dig dem som et lysende rum omkring dig. Mærk fødderne mod jorden, og lad åndedrættet finde sin egen rytme.

Du kan stille minde dig selv om: Jeg må gerne være her med dig og samtidig blive hjemme i mig selv. Du kan lytte til den andens oplevelse og møde vedkommende præcis dér, hvor han eller hun er, uden at gøre stressen til din egen.

Hvis du møder fordømmelse, kan du lade båndene minde dig om din egen værdighed. Du behøver ikke at tage den andens vurdering ind som en sandhed om dig. Måske er dit svar at lytte roligt. Måske er det at sætte en kærlig grænse. For mig ligger beskyttelsen i forbindelsen til mig selv, mens hjertet stadig må være åbent.

En øvelse med de fem bånd

Forestil dig et sort bånd ved hoften, som forbinder dig med jorden. Et rødt bånd ved maven, som minder dig om vandets bevægelse. Et gyldent bånd ved hjertet, som bærer solens varme. Et sølvfarvet bånd ved halsen, som vinden og dit udtryk. Og et hvidt bånd ved panden, som minder dig om lyset og din bevidsthed.

Lad eventuelt regnbuens farver favne dig. Mærk efter, om billedet giver dig en oplevelse af ro og nærvær. Lad det være enkelt.

Til refleksion

Hvornår mærker jeg tydeligt mine egne grænser?

Hvad hjælper mig med at være nærværende uden at miste mig selv?

Forestil dig, hvordan du kan skærme af for andres stress og stadig møde dem præcis, hvor de er. Hvordan kunne det se ud i en konkret situation i dit liv?

Tredje indvielse

Arketyperne - naturens visdom i dig

Ayni Karpay · The Harmony Rite



I min forståelse overføres arketyperne som frø til kroppens syv chakraer. Chakraerne kan ses som et spirituelt billede på forskellige sider af vores liv og bevidsthed. Hvert frø inviterer os til at udforske en kvalitet, som kan vokse med vores opmærksomhed.

Slangen

Slangen forbindes med rodchakraet og med forvandling. Som slangen skifter ham, kan vi langsomt give slip på mønstre og overbevisninger, der er blevet for snævre. Jeg oplever dens energi som en støtte til at møde det gamle med omsorg og slippe, når vi er klar.

Jaguaren

Jaguaren forbindes med området ved maven og bærer modet til at stå i sig selv. Den inviterer os til at møde frygten med nærvær og vælge med større klarhed. Frygten behøver ikke at forsvinde, før vi kan tage det næste skridt.

Kolibrien

Kolibrien forbindes med solar plexus og minder mig om livets sødme, nænsomhed og udholdenhed. Den inviterer os til at tage imod næring, glæde os over de små øjeblikke og møde både os selv og andre med en lettere hånd.

Ørnen

Ørnen forbindes med hjertet og evnen til at se den større sammenhæng. Når vi løfter blikket, kan en fastlåst situation åbne sig. Måske får vi øje på en mulighed, som var skjult, mens vi stod midt i det hele.

Huascar

Huascar knytter jeg til halschakraet og til den nedre verdens vogter. I dette mytologiske billede kan vi nærme os drømmene, det ubevidste og de erfaringer, som endnu længes efter at blive mødt. For mig er det en invitation til at lytte til det indre og give det et nænsomt udtryk.

Quetzalcoatl

Quetzalcoatl knytter jeg til pandens chakra og til den mellemste verdens vogter. Den fjerklædte slange forbinder i dette billede jorden og himlen. For mig peger den mod vågen opmærksomhed og mod at lade vores indsigter få liv her og nu.

Pachakuti

Pachakuti knytter jeg til kronechakraet og til den øvre verdens vogter. Billedet åbner mod fornyelse og muligheden for at drømme en ny fremtid frem. Hvad bliver muligt, når vi lader noget større end vores vante forestillinger få plads?

Navnene og billederne har forskellige kulturelle rødder. Her deler jeg den måde, de indgår i min forståelse og undervisning af Munay Ki. Jeg oplever dem som levende ledsagere, hvis kvaliteter får rødder gennem vores opmærksomhed og de valg, vi træffer i hverdagen.

Indvielsen i dit liv

Jeg oplever, at arketypernes kvaliteter bliver tydeligere, når vi bevidst inviterer dem ind i vores liv. Det kan være at møde et vanskeligt valg med jaguarens mod eller lade kolibriens nænsomhed præge en samtale. Så får det indre arbejde et enkelt og konkret udtryk.

Vi behøver ikke at arbejde med alle arketyperne på én gang. Måske er der én, der bliver ved med at kalde. Giv den din opmærksomhed, og læg mærke til, hvad der ændrer sig i din måde at møde livet på.

En øvelse med arketyperne

Tænk på en situation i dit liv. Hvilken arketype kalder på dig netop nu? Forestil dig, at dens kvalitet står ved din side. Hvad bliver muligt at se, når du møder situationen med denne kvalitet?

Til refleksion

Hvad er jeg klar til at give slip på?

Hvor i mit liv kalder mod, nænsomhed eller et større perspektiv?

Fjerde indvielse

Seeren – at lytte med hjertet

Kawak Karpay · The Seer's Rite



I den beskrivelse, jeg har modtaget, væves en lysende forbindelse mellem panden, baghovedet og hjertet. For mig er det et smukt billede på, at vi kan lade vores evne til at se og vores evne til at føle arbejde sammen.

Når jeg arbejder med andre, kan jeg nogle gange fornemme en stemning eller en energi. Jeg ser det som et udgangspunkt for en samtale, ikke som en facitliste. Den anden kender sit eget liv, og det, jeg oplever, skal altid mødes med respekt og nysgerrighed.

Vi ser ikke kun med øjnene. Vi mærker også stemninger, lytter til kroppens signaler og fornemmer noget, før vi helt kan sætte ord på det.

Seeren er for mig en invitation til at lade hjertet og tanken mødes. Til at være åben for min intuition og samtidig undersøge mine indtryk med ydmyghed. En fornemmelse er en invitation til nysgerrighed – ikke nødvendigvis en sandhed om et andet menneske.

I mit arbejde med organisationer har jeg oplevet, hvor meget stemningen mellem mennesker betyder. Når vi giver plads til at tale om det, vi mærker, kan der opstå en ny forståelse og et fælles udgangspunkt for forandring.

Indvielsen i dit liv

For mig kan Seeren styrke evnen til at lytte til intuitionen og mærke stemninger med større klarhed. Nogle gange bliver det lettere at få øje på noget, jeg tidligere overså, eller mærke, at der er brug for at standse op og undersøge en situation nærmere.

Jeg oplever, at denne klarhed vokser, når jeg giver plads til stilhed og samtidig er villig til at spørge og lytte. Intuitionen kan pege på en mulighed. Det er i mødet med livet og med andre mennesker, at jeg må undersøge den og vælge, hvordan jeg vil handle.

En øvelse i nærvær

Tænk på et møde, der har fyldt hos dig. Læg mærke til, hvad du fornemmer, uden at dømme det. Spørg dig selv: Hvad ved jeg? Hvad forestiller jeg mig? Og hvad kunne jeg spørge om for at forstå den anden bedre?

Til refleksion

Hvordan oplever jeg min intuition?

Hvordan kan jeg møde mine indtryk med både åbenhed og omtanke?

Femte indvielse

Det feminine princip - at tage imod

Pampa Mesayok Karpay · The Daykeeper's Rite



I Munay Ki-overleveringen fortæller der om Daykeepers, dagens vogtere, som en slægtslinje af medicinkvinder og medicinmænd, der tjener fællesskabet. De holder de hellige altre levende og ærer elementerne gennem bøn og ceremonier. Deres omsorg forbinder menneskenes liv med Moder Jord og naturens rytmer.

For mig bærer denne indvielse det guddommelige feminine. At ære og elske denne kraft er at give plads til det modtagende, nærende og favnende i os selv og i livet. Jeg mærker den i jordens gavmildhed, i hvilen og i det stille rum, hvor noget nyt kan spire.

Jeg oplever, at den omsorg, vi giver os selv, kan blive en kilde til omsorg for andre. Ikke fordi vi skal være fyldt op hele tiden, men fordi også vores egne behov fortjener at blive hørt. At tage imod kan være en lige så kærlig handling som at give.

Det feminine princip forbinder jeg med evnen til at lytte, modtage, nære og give plads. Disse kvaliteter tilhører ikke et bestemt køn. De er muligheder, som kan leve i os alle.

Måske kender du det at være så optaget af at give, at det bliver svært at tage imod. Eller at stille så høje krav til dig selv, at der næsten ikke er plads til at hvile.

Denne indvielse minder mig om jordens gavmildhed og om den omsorg, livet har brug for. Også den omsorg, vi selv har brug for.

Indvielsen i dit liv

Det er min erfaring, at denne indvielse kan støtte en større modtagelighed og nænsomhed. Vi kan blive mere opmærksomme på vores behov og lettere give plads til hvile, følelser og den omsorg, vi måske længe har givet til andre.

For mig viser virkningen sig også i det små: at tage imod hjælp, lade en følelse være der uden straks at ændre den eller møde mig selv venligt, når noget er svært. Sådan kan omsorgen langsomt få mere plads og brede sig til vores relationer og til livet omkring os.

En øvelse i at modtage

Læg en hånd på hjertet og spørg: Hvad længes jeg efter at modtage lige nu? Måske er det hjælp, ro eller blot et øjeblik uden krav. Se, om du kan give en lille smule plads til det i dag.

Til refleksion

Hvor i mit liv kan jeg være mere nænsom mod mig selv?

Hvordan viser jeg omsorg for livet omkring mig?

Hvor kan jeg overgive mig mere til at tage imod livets gaver?

Hvor kan jeg lige nu ære Moder Jord bedst muligt?

Sjette indvielse

Det maskuline princip - at handle fra hjertet

Alto Mesayok Karpay · The Wisdomkeeper's Rite



I Munay Ki-overleveringen fortælles der om Wisdomkeepers, visdommens vogtere, som mennesker med en dyb forbindelse til bjergene og deres vogterånder. I Andesbjergenes fortællinger kan Alto Mesayok kalde på lynet og føre samtale med naturens kræfter. Visdommen er levende og næres af forbindelsen mellem hjertet, naturen og det hellige.

For mig rummer denne indvielse en invitation til at ære og elske det guddommelige maskuline. En kærlig kraft, som giver retning, tager ansvar og lader hjertets visdom blive til handling.

Jeg forbinder også det maskuline med at give. Med gavmildheden i at dele ud af sig selv og sine gaver: sin tid, sit nærvær, sine evner og det, man har lært på vejen. Ligesom det feminine åbner for at modtage, kan det maskuline række ud og give det modtagne videre. Begge bevægelser lever i os alle og har brug for hinanden.

Handlekraft kan vokse ud af stilhed. Når vi giver os tid til at lytte, bliver det lettere at mærke, hvad vi ønsker at stå for. Nogle gange er det modigste skridt at sige ja. Andre gange er det at sige nej, bede om hjælp eller blive stående i sin sårbarhed.

Det maskuline princip forbinder jeg med mod, klarhed, styrke og evnen til at handle. Også disse kvaliteter kan findes i os alle, uanset køn.

For mig handler styrke ikke om at lukke af for det sårbare. Den kan også vise sig, når vi tør mærke vores følelser, sætte en kærlig grænse eller stå ved det, der er vigtigt for os.

Den fredelige kriger behøver ikke at besejre nogen. Han eller hun lytter, står ved sig selv og handler med respekt for andre og for livet.

Indvielsen i dit liv

Jeg oplever denne indvielse som en støtte til mod, klarhed og handlekraft. Den kan hjælpe os til at stå mere ved det, vi mærker, og føre vores indsigter ud i livet med respekt for både os selv og andre.

Det kræver stadig, at vi vælger at tage skridtet. Måske skal en grænse siges højt. Måske skal en drøm have tid og opmærksomhed. Når vi handler fra et sted med mere indre ro, kan handlingen blive mere enkel, og vi kan være stærke uden at miste nænsomheden.

Et lille skridt

Mærk efter, om der er noget, du længe har vidst, at du gerne vil tage hånd om. Hvad kunne være et lille og omsorgsfuldt første skridt? Du behøver ikke at se hele vejen, før du begynder.

Til refleksion

Hvornår føler jeg mig stærk og samtidig åben?

Er der en grænse eller en drøm, som kalder på min opmærksomhed?

Hvor kan jeg sætte ind med min maskuline handlekraft?

Syvende indvielse

Balance - at høre til i helheden

Kuyak Akuyek Karpay · The Earthkeeper's Rite



I Munay Ki-overleveringen fortæller der om Earthkeepers, jordens vogtere, som vise og lysende væsener, der ser livet fra solens og stjernernes perspektiv. I nogle beskrivelser møder vi dem som opstegne mestre, der holder en større vision for Jorden og nænsomt giver deres visdom videre til menneskene.

For mig åbner fortællingen et rum for at mærke, at vi hører til i en større helhed. Jordens vogtere minder mig om vores ansvar for alt levende og om at lade kærligheden til Moder Jord få udtryk i vores valg.

Jeg forbinder også indvielsen med balancen mellem det guddommelige feminine og det guddommelige maskuline. Vi kan ære begge kræfter i os og lade dem støtte hinanden, uden at vi behøver at passe ind i bestemte roller.

At lytte og at handle. At modtage og at give. At være blød og at stå fast.

For mig handler balance ikke om at dele livet op i lige store dele. Den er en levende bevægelse, som ændrer sig med det, livet kalder på.

Når jeg taler om feminine og maskuline principper, bruger jeg dem som billeder på forskellige kvaliteter i os. Ingen af dem er forbeholdt et bestemt køn, og der findes ikke én rigtig måde at udtrykke dem på.

Indvielsen forbindes også med jorden og med at være en del af en større helhed. Måske vokser omsorgen for verden, når vi også husker at tage os kærligt af os selv.

Indvielsen i dit liv

For mig kan denne indvielse støtte en større balance mellem at mærke og at handle, mellem at give og at tage imod. Vi kan få lettere ved at opdage, hvor noget er blevet for ensidigt, og hvad der kan bringe mere bevægelse og frihed ind i vores liv.

Jeg oplever også, at balancen kan åbne for en stærkere fornemmelse af at høre til i helheden. Den bliver levende i vores relationer og valg: hvordan vi lytter, tager ansvar, giver hinanden plads og værner om naturen. Balancen er noget, vi vender tilbage til igen og igen.

En øvelse i balance

Spørg dig selv: Har jeg mest brug for at lytte eller for at handle lige nu? For at hvile eller for at bevæge mig? Lad svaret være en invitation frem for en regel.

Til refleksion

Hvordan mærker jeg balance i min krop og i mit liv?

Hvordan kan jeg bidrage til fællesskabet uden at glemme mig selv?

Ottende indvielse

Tiden der kommer - ro i forandringen

Mosoq Karpay · The Starkeeper's Rite



I Munay Ki-overleveringen forbindes Mosoq Karpay med en af de helt store profetier for menneskehedens evolution: overgangen fra Homo sapiens til Homo luminous, det lysende menneske. Profetien fortæller om en ny måde at være menneske på, hvor vi lever med større bevidsthed, kærlighed og ansvar for livet.

Starkeepers, stjernernes vogtere, forbindes i denne fortælling med vores kommende tilblivelse. Indvielsen beskrives som en forankring i tiden efter den store forandring og som en forbindelse til det menneske, vi er ved at blive. Jeg møder den som en levende invitation til at lade fremtidens lys få plads i nutiden.

I Munay Ki-læren findes også beskrivelser af, at indvielserne kan påvirke os på DNA-niveau og ændre den måde, vi ældes på. Jeg forbinder selv den ottende indvielse med en oplevelse af fornyelse og af, at aldringen bremses. Det er noget, jeg selv har mærket på egen krop. Min oplevelse er personlig og kan ikke i sig selv fastslå en biologisk ændring; påvirkning af DNA og en bremsning af aldringsprocessen er ikke dokumenterede virkninger af riten.

Når jeg oplever usikkerhed, vender jeg opmærksomheden mod kroppen og hjertet. Jeg har erfaret, at det kan hjælpe mig til at stå mere roligt i situationen og se, hvad jeg faktisk kan handle på. Nogle gange er den mest kærlige handling at søge støtte hos andre.

Når verden omkring os er præget af stress, frygt og hastværk, kan det blive svært at høre vores egen indre stemme. Vi kan blive revet med af uroen og glemme, at vi også rummer et stille sted at vende tilbage til.

For mig er denne indvielse en invitation til at finde et stille sted i mig selv – som orkanens øje. Ikke et sted, hvor følelserne forsvinder, men et sted, hvor jeg kan møde dem og finde fodfæste.

Jeg forbinder også indvielsen med billedet af det lysende menneske: en måde at beskrive den bevidsthed og kærlighed, vi kan lade komme til udtryk i verden.

Indvielsen i dit liv

Det er min erfaring, at denne indvielse kan støtte en dybere ro og evnen til at bevare kontakten til sig selv midt i forandringer. Jeg oplever det som at kunne finde tilbage til orkanens øje, også når livet omkring mig bevæger sig hurtigt.

Vi kan stadig blive berørte, trætte eller usikre. For mig ligger støtten i at kunne mærke det, der sker, uden helt at miste fodfæstet. At give sig tid, søge støtte og vælge, hvad man vil rette sin opmærksomhed mod, kan være en del af at lade indvielsen leve i hverdagen.

En øvelse: Find dit ståsted

Stå eller sid, så du føler dig støttet. Mærk kontakten med underlaget. Lad åndedrættet finde sin egen rytme, og hvis det føles rart, kan du lade udåndingen være lidt længere.

Læg mærke til, om der er en lille smule mere plads i dig. Du kan stille kalde på din sjæl med ordene »Hampuy Hampuy«, som jeg selv gør, og mærke, hvad det vækker i dig.

Til refleksion

Hvad hjælper mig med at finde hjem i mig selv, når livet forandrer sig?

Hvem eller hvad kan støtte mig, når jeg har brug for det?

Hvordan kan jeg komme hjem til mig selv, hvis jeg mærker stress, frygt eller angst?

Niende indvielse

Skaberen – at drømme med livet

Taitanchis Rantis Karpay • The Creator's Rite



Skaberens indvielse forbindes i den overlevering, jeg har modtaget, med lyset fra det guddommelige – den skabende kraft, som livet udspringer af. For mig vækker den en følelse af ansvar og mulighed: Hvad ønsker jeg at nære gennem mine tanker, mine valg og mine handlinger?

Jeg har selv brugt visualisering, når jeg stod over for opgaver, som virkede store. Når jeg forestillede mig et godt forløb, hjalp det mig til at møde opgaven med mere tillid og finde de næste skridt. Det var ikke et løfte om et bestemt resultat, men en støtte til min måde at være i processen på.

En drøm må gerne være stor. Den må også gerne ændre sig undervejs. Måske er det nok at være tro mod den længsel, vi kan mærke i dag, og lade livet være medskaber.

Der findes drømme, som føles som en stille invitation fra sjælen. De behøver ikke at være store for at være betydningsfulde.

Skaberen minder mig om, at vores opmærksomhed og handlinger kan være med til at forme vores liv og det, vi giver videre til verden. Vi har ikke kontrol

over alt, der sker. Men vi kan lytte til det, der kalder, og tage de skridt, som er mulige for os.

Jeg har oplevet, hvordan mennesker finder ny glæde ved at male, skrive eller skabe noget, der betyder noget for dem. Måske er skabelse også at være til stede på en ny måde – i en samtale, i en have eller i mødet med sig selv.

Indvielsen i dit liv

Jeg oplever Skaberen som en støtte til kreativitet og til modet til at give vores drømme liv. Den kan åbne for nye muligheder og for en stærkere forbindelse mellem det, vi længes efter, og det, vi vælger at gøre.

For mig har visualisering og indre lytning været værdifulde redskaber. Men drømmen har også brug for vores deltagelse: at vi undersøger muligheder, over os, rækker ud og handler på det, vi mærker. Vi kan give næring til en retning og samtidig være åbne for, at livet folder sig ud anderledes, end vi forestillede os.

En øvelse: En drøm til alles bedste

Sæt dig et øjeblik i stilhed. Forestil dig noget, du længes efter at skabe, og mærk, hvordan det føles at give drømmen plads. Spørg derefter: Hvilket lille, muligt skridt kan jeg tage? Og hvordan kan det, jeg skaber, også være nænsomt mod livet omkring mig?

Til refleksion

Hvad længes efter at blive skabt gennem mig?

Hvad kan jeg give næring i dag?

Et rum for omsorg og skabelse

Kisma Karpay · The Rite of the Womb



Livmoderens rite omtales i nogle sammenhænge som den trettende rite og i andre som en tiende indvielse. Den har sin egen historie og får her sit eget rum efter de ni Munay Ki-indvielser. For mig handler den om at møde både sårbarhed og skaberkraft med respekt.

Erfaringer med underliv, seksualitet, graviditet, tab og krop er meget forskellige og kan være dybt personlige. Derfor er det vigtigt, at den enkelte selv vælger, om en øvelse føles tryk, og at der er plads til at sige fra.

For mig er riten en invitation til at møde livmoderen og det, den kan symbolisere, med respekt og kærlighed. Den kan vække forskellige følelser og minder, og der findes ikke én rigtig måde at opleve den på.

Uanset om du har en livmoder eller ej, kan billedet af et indre rum for omsorg og skabelse måske tale til dig. Du vælger selv, om og hvordan du ønsker at arbejde med denne rite.

Indvielsen i dit liv

I min forståelse kan denne rite støtte et mere kærligt forhold til kroppen og give plads til at møde følelser knyttet til sårbarhed, skabelse og det at modtage livet. Oplevelsen kan være stille og personlig og behøver ikke at ligne nogen andens.

Vi bestemmer selv, hvor meget vi ønsker at nærme os, og i hvilket tempo. At lytte til egne grænser og søge støtte, når noget føles svært, er også en måde at tage kærligt ansvar for processen på. Riten beskrives her som spirituel praksis, ikke som behandling af fysiske lidelser. I en spirituel forståelse kan kropslige reaktioner opleves som en fysisk udrensning fra livmoderen. Det er en fortolkning og ikke en dokumenteret fysiologisk virkning af riten. Uventet blødning, smerter eller ændret udflåd bør ikke blot tilskrives udrensning, men vurderes lægefagligt. Blødning efter overgangsalderen bør altid undersøges.

En nænsom øvelse

Hvis det føles trygt, kan du lægge hænderne på underlivet eller et andet sted på kroppen, hvor de føles godt at have. Træk vejret roligt og forestil dig, at du giver området venlig opmærksomhed. Du kan stille sige: »Jeg giver plads til omsorg og til livet i mig.«

Du kan til enhver tid standse øvelsen eller åbne øjnene.

Til refleksion

Hvad betyder omsorg for min krop for mig?

Hvad ønsker jeg at give plads til i mit liv?

Solen

At lade lyset bevæge sig

En personligt modtaget indvielse fra 2026

I 2026 modtog jeg en ny indvielse, som jeg kalder Solen. Jeg oplever den som kanaliseret til mig, som noget, jeg har fået lov til at tage imod og give videre. Her deler jeg den som min egen indvielse ved siden af Munay Ki og Livmoderens rite.

Solen er for mig Skaberen af Liv. Den spreder sit kærlige lys til vores planet. Til planter, sten, vand, træer, blomster, mennesker og dyr. Til alt liv på Moder Jord.

Jeg oplever solens lys som en kærlighed, der kan løfte vores bevidsthed, når vi åbner os for at tage imod. Lyset berører det, som allerede lever, og giver næring til det, som endnu ligger som et frø i mørket.

Vi kan også selv være en sol. Et menneske, hvis nærvær bringer varme ind i et rum. Hvis ord giver mod. Hvis kærlighed gør det lidt lettere for noget nyt at spire.

Det er, hvad denne indvielse handler om for mig: at tage lyset ind og lade det leve videre gennem os.

Lys i bevægelse

Når Solen er integreret, oplever jeg den som et levende lys i bevægelse. Et lys, der selv søger hen til de steder, som kalder på det. Som morgensolen, der finder vej gennem en sprække og stille lægger sin varme dér, hvor natten endnu hviler.

Jeg behøver ikke at kende alle de steder, lyset vil hen. Jeg kan lytte og lade mig bevæge. Måske kalder det på omsorg i min egen krop. Måske på nærvær i en samtale eller på modet til at give en gave videre, som jeg længe har holdt tilbage.

For mig hænger Solen fint sammen med Healeren og Skaberen. Healeren minder mig om lyset og kærligheden i mig. Skaberen inviterer mig til at give mine drømme liv. Solen lader varmen brede sig, så de frø, vi planter, får næring til at vokse.

Indvielsen i dit liv

Solen inviterer til at mærke, hvor dit lys ønsker at komme til udtryk. Det kan være gennem dine evner, din glæde eller din måde at være til stede på. En lille handling kan bære meget varme.

Du må også selv tage imod. Lad lyset få lov til at dvæle hos dig, dér hvor du trænger til omsorg. Du behøver ikke at give mere, end du har at give, eller vide, hvad et andet menneske har brug for. Spørg, lyt, og lad mødet vise vej.

En meditation med Solen

Sæt dig et sted, hvor du føler dig godt tilpas. Lad blikket hvile, eller luk øjnene, hvis det føles rart. Denne øvelse foregår i dit indre; du skal ikke se direkte ind i solen.

Mærk underlaget og dit åndedræt. Forestil dig en blød, gylden sol ved dit hjerte. Lad dens varme brede sig i sit eget tempo. Måske er der et sted i dig, som længes efter lidt mere lys. Lad opmærksomheden hvile nænsomt dér, uden at noget skal ændres.

Hvis du har lyst, kan du forestille dig, at lyset langsomt breder sig omkring dig. Lad det være en kærlig intention, som giver plads til både dine egne og andres grænser. Sig eventuelt stille: Jeg tager imod lyset. Jeg lader min kærlighed finde sin vej.

Vend tilbage til rummet, mærk fødderne og bevæg hænderne. Tag den tid, du har brug for.

En øvelse med et frø

Spørg dig selv, hvor noget nyt længes efter at spire i dit liv. Vælg én lille handling, som kan give det næring i dag. Måske vil du skrive et par linjer, række ud til et menneske eller give en spirende idé lidt uforstyrret tid. Læg mærke til, hvordan det føles at give fra et sted med varme.

Til refleksion

Hvor i mig længes noget efter solens varme og kærlighed?

Hvor mærker jeg, at mit lys ønsker at bevæge sig hen?

Hvilke gaver er jeg klar til at dele med livet?

Hvilket frø kan jeg give lys og næring i dag?

Hvordan kan jeg lade mit lys skinne og samtidig være tro mod mine egne grænser?

Kærlighed

Ringe i vandet

For mig er kærligheden en af de smukkeste gaver, vi kan give – til os selv, til hinanden og til livet.

Den kan være stille. Den kan vise sig i et blik, en hånd, et ærligt ord eller i modet til at sætte en grænse. Den kan også være at give et andet menneske frihed til at gå sin egen vej.

Selvkærlighed er ikke et mål, vi skal nå. Måske er det en relation, vi langsomt lærer at pleje. En måde at blive hos os selv på – også når livet gør ondt, eller vi ikke lever op til vores egne forventninger.

Når vi bliver mere frie, bliver der mere af os selv til stede.

Og måske kan den kærlighed, vi giver plads til i os selv, brede sig som stille ringe i vandet.

Et øjeblik med hjertet

Læg en hånd på hjertet og spørg: Hvad ville være en kærlig handling for mig i dag? Lad svaret være enkelt. Måske er det en pause. Måske en samtale. Måske blot at trække vejret og være her.

Til refleksion

Hvordan mærker jeg kærligheden i mit liv?

Hvordan ønsker jeg at lade den komme til udtryk?

En sidste invitation

Tak fordi du har været med på rejsen.

Måske tager du en øvelse med dig. Måske et spørgsmål, et billede eller en fornemmelse, som endnu ikke har ord.

Lad det få lov at folde sig ud i sit eget tempo.

Og når du har brug for det, kan du vende tilbage til hjertet, til åndedrættet og til lyset i dig.

Munay

Michael Sommer Ulfeldt

Kilder til navnene

Alberto Villoldo og The Four Winds: Munay Ki Course Workbook. Beskrivelse af riternes baggrund og navne.

https://d1aettbyeyfilo.cloudfront.net/thefourwinds/31070966_1684339884105MKI_Course_Workbook_-_All_Pages.pdf

Earthkeepers Spirit: Munay Ki Rites. Oversigt over betegnelserne.

https://www.earthkeeperspirit.com/_files/ugd/29ab0a_919f1e55601a4baebe014d3af932bac0.pdf

Stavemåder og beskrivelser varierer. Bogen giver ikke en autoritativ sproglig oversættelse af quechua-navnene.

Kilder og læsenoter til denne revision

Overlevering og personlige erfaringer

Revideret oktober 2026

De mytologiske beskrivelser er gengivet som fortællinger i den moderne Munay Ki-formidling. De er ikke præsenteret som historisk eller naturvidenskabelig dokumentation. Michaels egne fortolkninger og Solen som personligt modtaget indvielse er markeret i teksten.

The Four Winds: Munay-Ki Online. Beskrivelser af dagens, visdommens og jordens vogtere. <https://products.thefourwinds.com/munay-ki-info>

The Four Winds: The rites of the Munay-ki. Beskrivelse af den ottende indvielse og Homo luminous.
<https://products.thefourwinds.com/munay-ki-special-offer>

The Four Winds: What is the Munay-Ki? Kilde til traditionens udsagn om DNA og en ændret måde at ældes på. Udsagnene er spirituel lære og dokumenterer ikke en biologisk virkning.
<https://thefourwinds.com/what-is-the-munay-ki/>

NHS: Shortness of breath. Lægefaglig baggrund for bemærkningen om åndenød. <https://www.nhs.uk/symptoms/shortness-of-breath/>

NHS: Postmenopausal bleeding. Lægefaglig baggrund for bemærkningen om blødning efter overgangsalderen.
<https://www.nhs.uk/symptoms/post-menopausal-bleeding/>