

Ulrike Mönkemöller

# **Transformation mit der Inkatradition**

**Für ein neues Miteinander  
von Frau und Mann**

**Edition Forsbach**

## Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch bieten keinen Ersatz für eine möglicherweise erforderliche medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Garantie oder Gewährleistung seitens der Autorin und des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages ist ausgeschlossen.

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

# Edition Forsbach

*Bücher mit Herz*

© Edition Forsbach, Bamberg 2022  
[www.edition-forsbach.de](http://www.edition-forsbach.de)



Coverbild: © SL-Photography, Adobe Stock  
Covergrafik: Tim Gouder  
Autorenbild: © Petra Müller, Neckarsulm  
Schaubilder S. 30, S. 32: © Edith Mönkemöller,

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-95904-204-8 (Print)  
ISBN 978-3-95904-205-5 (E-Book)

*»Durch den Einfluss der Frau  
erhöht sich die Ausstrahlung des Mannes,  
durch den Schutz des Mannes  
entfaltet sich die volle Schönheit der Frau.«*

Ulrike Mönkemöller

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	9	<b>Den Horizont weiten</b>	118
<b>Einführung</b>	12	<i>Die Energietechniken der Inkatradition als alltägliche Helfer</i>	118
<i>Patriarchat und Matriarchat</i>	15	<i>Amsterdam: Verstand und Wissen weichen dem Fühlen und Erfahren</i>	123
<b>Zur Geschichte und Tradition der Inka</b>	22	<i>Korsika: Kraftvoll in meiner Energie stehen</i>	132
<i>Begriffserklärungen</i>	24	<i>Budapest: Kontaktaufnahme mit „ausgeblendeten Kindern“ in meinem Innersten</i>	143
<b>Einstieg in die Grundübungen</b>	33	<i>Budapest: Von Höhenflügen und Bodenhaftung</i>	159
<b>Die spannende Reise beginnt</b>	39	<b>Erfahrungen in heimatlichen Gefilden</b>	168
<i>Erste Schritte und Begegnung mit meiner Vision</i>	40	<i>Stuttgart: Von Ängsten, Widerständen, Verletzungen, möglicher Heilung und innerem Frieden</i>	168
<i>Wie diese Erfahrungen meine Vision im alltäglichen Leben nähren</i>	45	<i>Der Kampf um höchste Aufmerksamkeit und Heilung alter Wunden</i>	177
<i>Konkrete Vorschläge für den Alltag</i>	53	<i>Stuttgart: Harmonisierung der gleich- und gegengeschlechtlichen Energien beim Tanzen</i>	185
<b>Eintauchen in die Welt des Wandels</b>	58	<i>Auf der Schwäbischen Alb: Eine wichtige Erkenntnis</i>	192
<i>Löwenstein: Weichen fürs Leben stellen</i>	64	<b>Die Reiselust zieht mich wieder in die Welt</b>	200
<i>Assisi: Heilende Energien</i>	78	<i>Bukarest: Begegnung mit einem Glaubenssatz</i>	200
<i>Stuttgart: Unerwartete Wiederbegegnung mit Emotionen</i>	93	<i>An der Côte d'Azur: Erkenntnisse über meine Aufgabe mit der Inkatradition</i>	211
<i>Buenos Aires: Bewegte Inspirationen</i>	108	<i>Am Rand der französischen Alpen: Transformation schwerer Energien</i>	220
		<i>Barcelona: Heilung auch alter Verletzungen und alter Schuld ist möglich</i>	226

<b>Finale: Gemeinsamkeiten finden und kraftfördernd einsetzen</b>	<b>237</b>
<i>München: Energieforschung muss nicht todernst sein</i>	237
<i>Eine spannende Vereinigung männlicher und weiblicher Energie</i>	246
<b>Resümee: Zusammenfassung, Ausblick und Vision</b>	<b>248</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>252</b>
<b>Quellenverzeichnis</b>	<b>252</b>
<b>Danksagung</b>	<b>253</b>
<b>Zur Autorin</b>	<b>254</b>

## Vorwort

Dies ist eine Sammlung von Erfahrungen mit männlichen und weiblichen Energien, mit denen ich mich durch Anwendung von Inka-Energietechniken im Außen verbunden und sie in meinen Körper eingelassen habe. Dabei konnte ich beobachten, auf welcher unterschiedlichen Weise sie sich in mir verbanden, unterstützten und ergänzten.

Diese Erfahrungen sind meine Vision, wie das gegenwärtig noch bestehende Patriarchat durch eine völlig neu entstehende Energie abgelöst werden kann, ohne dass wir in ein Matriarchat wechseln müssen.

Diese neue Energie entsteht aus der vollkommenen Verschmelzung von weiblicher und männlicher Energie.

Was ich in der Verbindung der männlichen und weiblichen Energie in mir selbst wahrnehme, ist auch im Außen im Zwischenmenschlichen möglich. Es schenkt uns eine neue Form des Miteinanderlebens, die im Respekt, Anerkennen und Wertschätzen des anderen und seiner Fähigkeiten liegt.

Indem wir den Wert des Anders-Seins erkennen und anerkennen, müssen wir dieses Andere nicht mehr als „Feind“ bekämpfen. Stattdessen können wir uns gemeinsam auf dem Weg unterstützen und so unsere jeweiligen Kräfte in vollem Maße und in bislang weitgehend unbekannter Form zum Ausdruck bringen.

Diese neu entstehende Kraft ist der Antriebsmotor in und für die Zukunft. Dieses Anerkennen des Anders-Seins erstreckt sich auch noch weiter über die unterschiedlichen Geschlechter hin zu unterschiedlichen Religionen, Hautfarben, Nationalitäten und vielem mehr. Doch in diesem Buch beschäftige ich mich mit den unterschiedlichen Geschlechtern.

Wenn ich im Buch vom Mann spreche, meine ich damit allgemein Personen, die ihre männlichen Aspekte stärker leben als die weiblichen. Und wenn ich umgekehrt von der Frau spreche,

meine ich damit allgemein Personen, die ihre weiblichen Aspekte mehr leben als die männlichen.

Während ich dieses Buch geschrieben habe, hat sich viel in meinem persönlichen Leben bewegt, hin zu den neuen Energien zwischen Mann und Frau. Mein Buch soll das Interesse an der Inkaarbeit wecken und zur Anwendung der Techniken anleiten. Es soll Appetit auf den Transformationsprozess machen, der durch die Energietechniken angeregt wird.

Hierfür habe ich in den einzelnen Kapiteln oft Erfahrungen aus meinem Leben mit den Energietechniken in Verbindung gebracht. So werde ich an meinem persönlichen Beispiel deutlich machen, wie Transformation aussehen kann.

Es ist mir ein Anliegen, all diese Erfahrungen hier zusammenzuführen, um dich daran teilhaben zu lassen, dich davon schmecken zu lassen, dich neugierig zu machen, damit du nicht aufhören kannst mit dem Lesen, bis du am Ende des Buches gelandet bist. Ich habe immer wieder Übungen eingefügt, als Anregung, mit diesen Techniken zu experimentieren.

In meinem Buch werde ich dich, liebe Leserin und dich, lieber Leser, mit dem wertschätzenden Du ansprechen. Es ist mir ein Anliegen, dir über die Schilderung meiner Forschungen nahezubringen, was mich so begeistert: die Idee einer neuen Zukunft und unser gemeinsamer Weg dorthin.

#### **Ein Hinweis noch zur Durchführung aller Übungen in diesem Buch:**

In der Arbeit mit den Energietechniken der Inkatradition benötigen die Übungen nur ganz wenig Zeit, nur wenige Minuten. Das ist natürlich auch ein wenig Übungssache. Mache ich häufig solche Übungen, geht es meist schneller, als wenn ich mich nur zweimal im Jahr damit beschäftige.

Meine Lehrer Juan Victor Nuñez del Prado Bejar und Ivan Franz Nuñez del Prado Murillo haben gerne erwähnt, dass es sich bei den Übungen nicht um eine Meditation handelt, sondern nur um eine knackige Vereinigung von Energien.

Ich selbst mache in der Anwendung auch immer wieder die Erfahrung, dass sich diese Energien in mir viel lebendiger anfühlen, wenn ich nicht versuche, mich darin zu suhlen, sie unnötig lang festzuhalten. Verbinden mit der Energie, sie einfließen lassen, durchfließen lassen und weiterfließen lassen. So könnte man ein solches Experiment auf Energieebene beschreiben.

Während meiner Schilderungen tauchen manchmal auch etwas verrückt wirkende Übungen als „Neukreationen“ in mir auf. Bevor ich dir diese anbiete, probiere ich sie immer selbst aus, damit ich eine mögliche Wirkung einschätzen kann.

Ich freue mich, wenn ich dich damit neugierig machen kann und du Freude an dieser gemeinsamen Reise bekommst. Vielleicht bist du selbst hinterher kreativ und findest immer neue Ideen im Umgang mit den universellen Energien.

Alle aufgeführten Übungen gebe ich so wieder, wie ich sie in den Kursen mit meinen Lehrern verstanden habe, und wie ich sie mir selbst notiert habe. Es ist meine Interpretation der Übungen. Ich gebe sie so weiter, wie ich sie in der Anwendung erfolgreich wahrnehme. Auch die Neukreationen haben das als Basis, was ich selbst übermittelt bekam. Die Ergänzungen entstanden durch erfolgreiche Anwendungen in meiner Heilarbeit.

Nun lade ich dich, liebe Leserin, lieber Leser, zu einer kleinen Reise in die Inkatradition ein. Eine Reise in Energieerlebnisse mit weiblichen und männlichen Energien und vielleicht zum Beginn deiner eigenen Transformation mit der Inkatradition, hin zum Aufbruch in ein neues Miteinander.

Während des Schreibens verwende ich künftig im Wechsel die weibliche und die männliche Form und versuche so, beiden Geschlechtern gerecht zu werden, ohne gleichzeitig beide Formen zu benennen.

Ich wünsche dir viele inspirierende Erkenntnisse beim Lesen und viel Freude bei der Umsetzung!

Deine Ulrike Mönkemöller

# Einführung

Schon seit mehr als 30 Jahren beschäftige ich mich mit dem Thema *Energien im menschlichen Körper* und damit, wie ich die Energien, die sich um mich herum befinden, für mein körperliches und seelisches Wohlbefinden nutzen kann.

Auf diesem Wege wurde ich Heilpraktikerin und bekam im Austausch mit Gleichgesinnten Zugang zu einem immer größeren Spektrum von Energiequellen und Techniken, mit denen ich mir diese Quellen nutzbar machen konnte.

Verschiedene Energiemethoden, die ich praktizierte, trugen dazu bei, dass mein persönlicher Energiehaushalt und meine Gesundheit immer stabiler wurden und ich mich leistungsfähiger als zuvor wahrnahm. Auch stellte ich fest, dass ich den Anforderungen und Anfechtungen des Lebens viel besser gewachsen war als jemals zuvor.

Unter anderem lernte ich so die Energien von Edelsteinen kennen. Mit ihnen konnte ich dank eines Freundes, der auf diesem Gebiet sehr viel Ahnung hatte, viel erforschen und erfahren. Er besaß sehr kraftvolle Steinchen und hatte Freude daran, mich von ihren Energien kosten zu lassen.

Wenn wir uns trafen, zeigte er mir immer wieder neue Errungenschaften mit ganz besonderen Energien. Wir experimentierten mit den Steinen, verbanden sie mit anderen Energiemethoden und machten ganz unterschiedliche Erfahrungen damit.

Ich machte die Erfahrung, dass ich die Energien sehr vieler, sehr kraftvoller Steine gleichzeitig aushalten konnte, ohne in meinem Energiesystem irritiert oder überfordert zu werden. Das hatte dieser Freund noch nicht bei vielen Menschen beobachtet.

Eines Tages kam er mit einem Stein, dem *Pentagonit*, zu mir, der in seinen Energien und seiner Wirkung zu diesem Zeitpunkt noch wenig erforscht war. Gemeinsam wollten wir diesen Stein und sein Wirken kennenlernen. Es war der erste Stein, bei dem

ich merkte, dass ich diese Energie nur eine begrenzte Zeit lang ertragen konnte. Danach musste ich den Stein einpacken. Das irritierte mich ein wenig, weil ich das bis dahin noch nicht erlebt hatte, im Gegenteil: Ich konnte immer unendlich viel dieser kostbaren Energien in mich aufnehmen, ich trank sie förmlich.

Dennoch wurde ich nicht müde, in kurzen Zeitintervallen mit diesem Stein zu experimentieren. Ich hatte den Eindruck, dass es sich hierbei für mich um eine Transformation in ein höheres Energieniveau handelte.

Zu dieser Zeit bekam ich ein Angebot für einen Workshop in der Inkatradition. Als ich die Beschreibung las, war mir sofort klar, dass ich diesen Workshop besuchen musste, da es hier für mich in meinen persönlichen Forschungen mit Energien weitergehen würde. So buchte ich im Frühjahr 2012 „Kurs 1-4: Einweisung in die Inkatradition“, gleich von der Grundstufe bis zur Masterclass.

Meine Lehrer Juan Victor Nuñez del Prado Bejar und Ivan Franz Nuñez del Prado Murillo kommen immer wieder aus Peru in verschiedene europäische Länder, um die Inkatradition zu verbreiten, so auch zu diesem Kurs nach Deutschland.

Es waren neun intensive Tage, die mein Leben sehr bereichert haben. Ich durfte Energietechniken kennenlernen, erlernen und erfahren, die mein Leben und Forschen auf energetischer Ebene grundlegend verändert haben.

Ich bekam ein Handwerkszeug, mit dem ich mein Energieniveau so hoch setzen konnte, dass ich mühelos manches im Leben aushalten konnte, was mir zuvor als zu viel erschienen war. Diese Techniken und Übungen gaben mir die Kraft, zur Beobachterin zu werden, über Dinge lächeln zu können, die mich vorher wütend gemacht hatten, weil ich die Zusammenhänge dahinter nun erkennen und mich entscheiden konnte, ob ich mitspielen wollte in alten Lebensspielen oder nicht.

Meine Lehrer aus Peru vermittelten diese Techniken auf eine sehr pragmatische Art und Weise, ohne große Schnörkel und Drumherum. Am meisten gefiel mir, dass sie die Kursteilnehmer immer wieder ermunterten, gleich mit der Anwendung der

Techniken loszulegen, wenn wir vom Kurs nach Hause kommen würden. Sie versicherten uns, wir könnten nichts falsch machen, selbst wenn wir die Techniken nicht exakt so anwenden würden, wie wir sie im Kurs gelernt hatten.

Das gefiel mir sehr und ich probierte es noch auf der Heimfahrt im Auto aus. Dort konnte sich ein Stau auflösen ... Ich hatte die neu erlernten Techniken angewendet und schrieb den wieder entstandenen Verkehrsfluss dieser Arbeit zu. Im Kurs hatte ich gelernt, dass es Kraft meiner Absicht möglich ist, Energien von einem Ort zum anderen zu bewegen. So habe ich versucht, mit den neu gelernten Energietechniken die blockierte Energie eines Staus zu bewegen, sie wieder ins Fließen zu bekommen. Selbst falls es nicht wirklich so gewesen sein sollte, dass ich das beeinflusst hatte, in diesem Moment gefiel mir das außerordentlich gut.

Immer wieder bin ich seitdem verblüfft von der Wirksamkeit dieser Techniken. Anfangs war ich noch ein wenig skeptisch, doch zunehmend glaube ich daran, dass ich Kraft meiner Absicht Energien in Bewegung bringen und damit Veränderungen herbeiführen kann. Nicht zuletzt bin ich deswegen überzeugt davon, weil sich die Anwendung dieser Techniken in meiner Naturheilpraxis als wunderbare Heilungsunterstützung erweist.

Anfangs gebrauchte ich einige Techniken tatsächlich manches Mal vollkommen falsch, indem ich sie nicht in der exakten erlernten Reihenfolge anwendete. Das fand ich heraus, als ich mich in einer Gruppe mit anderen Anwendern der Inkatradition bei gemeinsamen Treffen austauschte.

Das Erstaunliche war, dass sie trotzdem gute Wirkung zeigten. Später versuchte ich die „korrekte“ Anwendung ... Es ist möglich, dass die Techniken vielleicht dadurch noch ein klein wenig kraftvoller wurden, aber das war nicht signifikant.

Diese Erkenntnis begeisterte mich so sehr, dass ich begann, mit diesen Methoden in alle möglichen Richtungen zu experimentieren. Auch machte ich mehrere Reisen mit meinen Lehrern, bei denen wir uns an ausgesuchten kraftvollen Orten auf unterschiedliche Weise mit den gegenwärtigen Energien und de-

nen aus vergangenen Zeiten verbanden. Wir konnten uns auch mit den Inkaenergien in Cusco/Peru, dem Ursprung dieser Tradition, verbinden, obwohl wir gar nicht dort gewesen sind.

Die Reisen fanden in Deutschland, Italien, Niederlande, Schweiz, Österreich, Liechtenstein und Griechenland statt. Auf diesen Reisen mit meinen Lehrern lernte ich, wie kreativ ich diese Energietechniken der Inkatradition anwenden kann, wie ich damit spielen kann. Wenn einmal die Grundlagen der Tradition erkannt sind, gibt es fast keine Grenzen bei der Erforschung, wie das Leben zu mehr Leichtigkeit hin verändert werden kann.

Ich habe für mich sehr bald herausgefunden, dass ich gerne mit den *Yanantin-Energien* forschen möchte, es handelt sich hierbei um gegensätzliche Energien.

Bei einer der Reisen mit meinen Lehrern wurde mein Fokus auf die männlichen und weiblichen Energien gelenkt. Dabei hatte ich eine Vision, wie das derzeitige Patriarchat abgelöst werden kann, ohne dass wir in ein Matriarchat wechseln müssen.

## Patriarchat und Matriarchat

Unter Patriarchat verstehe ich eine Gesellschaftsform, in der die männlichen Werte zählen und gefördert werden und mit diesen männlichen Attributen Macht ausgeübt wird. Weibliche Werte zählen weniger als männliche und werden nicht so stark gefördert, oft sogar unterdrückt. In unserer derzeitigen Gesellschaft dürfen Frauen, die ihre männlichen Werte leben, auch in hohen Positionen mitspielen, auch wenn sie dort meist weniger als ein Mann in der gleichen Position verdienen.

***Im Patriarchat geht es darum, wer der oder die Stärkste ist und sich an die höchste Position vorkämpft.***

Ist eine Frau auf einem hohen Posten angekommen, muss sie dort aber in der Regel mit männlichen Werten dienen. Gesetze, Re-

geln, Wirtschaft und vieles mehr werden nach männlichen Erkenntnissen erschaffen. So bleibt es weiter ein Patriarchat, auch wenn Frauen an Führungsspitzen geduldet sind.

Unter Matriarchat verstehe ich eine Gesellschaftsform, in der die Frauen mit ihren weiblichen Werten das Sagen haben. Das hat eine ganz andere Kraft, da geht es mehr um Gemeinschaft um Intuition, aber die Frauen erschaffen die Regeln und Werte für die Gesellschaft. Männer haben darin anerkannte, wichtige Positionen, aber die Frauen teilen diese zu.

***Hier geht es nicht um das Kämpfen um die beste Position, sondern darum, wie Gemeinschaftsleben gut und gerecht organisiert werden kann.***

Meine Vision benötigt weder die eine noch die andere Position, weil durch das Zusammenführen der weiblichen und männlichen Energien etwas komplett Neues entsteht. Etwas, das zur vollen Entfaltung der männlichen sowie der weiblichen Qualitäten führt und damit in der Lage ist, eine neue Gesellschaftsform zu kreieren, in der sich die unterschiedlichen Qualitäten ergänzen und bereichern.

Lass mich noch einmal auf meine Erfahrungen mit dem Edelstein Pentagonit zurückkommen: Nach meiner Ausbildung in der Inkatradition konnte ich den Pentagonit immer und zeitlich unbegrenzt anwenden. Das überraschte mich zunächst, bis mir klar wurde, dass mir die neu erlernten Techniken das Handwerkszeug dafür gegeben hatten, mit diesen Energien richtig umzugehen. Also war die ursprüngliche Einschätzung, dass es bei diesem Stein für mich um eine Transformation geht, gar nicht so verkehrt.

Inzwischen arbeite und forsche ich bereits zehn Jahre mit den Energietechniken der Inkatradition und bin immer wieder überrascht, wie das regelmäßige Praktizieren einiger Übungen ganz sanft und fast unscheinbar mein Leben verändert, ordnet und mit Leichtigkeit beschenkt.

Die Techniken der Inkatradition sind für mich die Krönung aller bis dahin von mir erlernten Methoden. Sie bringen in mir, aber auch in meinen Klienten, oftmals das ans Licht, was andere Methoden allein nicht geschafft hätten.

Diese Tradition ist in sieben verschiedene Entwicklungsebenen gegliedert: Ich wurde auf der 4. Ebene dieser Tradition eingeweiht. Ein Merkmal dieser Ebene ist, dass Verschiedenes nicht unterschiedlich bewertet wird, sondern gleichwertig auf einer Ebene nebeneinander existieren kann. Es wird das Gemeinsame gefunden, nicht das Trennende.

So ist z. B. keine Religion besser als eine andere, keine Hautfarbe wertvoller als eine andere, männlich nicht wichtiger als weiblich.

Dieses Buch habe ich aus dem Bauch geschrieben, nicht aus dem Verstand. Das bezeichne ich als den weiblichen Weg. Nachdem das Gerüst meiner Energieerfahrungen auf meinen Reisen als Leitfaden stand, machte ich mich empfänglich dafür, die Inhalte, die sich darum herum bildeten, durch mich hindurchfließen zu lassen.

Erst nachdem der Inhalt frei fließen durfte, nutzte ich den Verstand, um es in eine optimal lesbare Form zu bringen. So ist es durch die Zusammenarbeit meiner weiblichen und männlichen Anteile entstanden. Vielleicht wird dir beim Lesen dieses Buches schon die neue Kraft fühlbar, von der meine Vision erzählt.

Die Kraft, die entsteht, wenn der Mann die Frau beschützt, damit sich ihre Kraft voll entfalten kann, um mit der männlichen Kraft zu verschmelzen und Neues entstehen zu lassen.

Die Kraft, die entsteht, wenn die Frau die kämpferischen Energien des Mannes in der Vereinigung schmelzen lässt, damit diese ihr als beschützende Kraft zur Verfügung stehen.

Während ich dieses Buch schreibe, mich noch einmal in die Erfahrungen mit den gegensätzlichen Energien von Mann und Frau hineinversetze, bemerke ich, wie meine eigenen inneren weiblichen und männlichen Anteile immer mehr in ein harmonisches Gleichgewicht kommen. Es fühlt sich nun so an, als wenn



das Männliche in mir das Weibliche in mir schützt und in seiner Entfaltung nach außen unterstützt.

Je mehr die beiden Anteile in mir in Harmonie kommen, umso mehr erkenne ich, dass auch in meinem Umfeld diese Energien nicht mehr gegeneinander kämpfen müssen, sondern immer mehr in Harmonie kommen. So kann ich als lebendiges Beispiel vorangehen und den Weg weisen in ein neues Miteinander von Mann und Frau, unterstützend, beschützend, kreativ und gegenseitig nährend.

Seit dieser Ausbildung und Einweihung in die Inkatradition faszinieren mich die Möglichkeiten, die ich geschenkt bekam und mit denen ich mein Leben und mein Glück so einfach beeinflussen kann.

Ein sehr beeindruckendes Beispiel möchte ich kurz schildern: Ich musste wegen einer Eigenbedarfskündigung aus meiner Traumwohnung, meinem Ruheplatz, meinem Reifungsort ausziehen. In einer Zeit, in der es nicht einfach war, eine Wohnung zu finden, sollte dies nun möglichst innerhalb von drei Monaten geschehen.

Nachdem ich sehr viele Objekte angeschaut hatte, wovon mir viele überhaupt nicht gefielen, andere, die mir gut gefielen, an andere Interessenten vergeben wurden, besann ich mich auf die Kraft der Inkatradition.

Ich machte ein *Despacho*. Das ist ein Ritual, in dem man eine Art Mandala aus Naturmaterialien auf einem Papier auslegt und währenddessen seine Wünsche da hinein gibt, während man die Naturkräfte um ihre Hilfe und Unterstützung zur Erfüllung der Wünsche bittet.

Dieses *Despacho* verbrannte ich anschließend, damit die darin gesammelten Energien ins Universum fließen konnten.

Man kann daran glauben oder nicht, doch zwei Wochen später hatte ich eine Wohnung gefunden, die mir in mancher Hinsicht noch besser gefiel als jene, die ich verlassen musste.

Anfangs dachte ich, ich schreibe hier mal eben meine Energieerfahrungen auf und füge ein paar Übungen aus der Inkatra-

dition bei, doch dann entwickelte sich das Ganze wie von selbst. Während ich die Übungen selber machte, landete ich in einem eigenen, tiefen Wandlungs- und Heilungsprozess.

Da dies offensichtlich durch die Inkatradition ausgelöst und unterstützt wurde, gebe ich mich dem hin und vertraue darauf, dass du mein Buch gefunden hast, weil du genau diese Mischung aus alter Tradition, Übungen und persönlichen Erfahrungen als Anregung brauchst, um deine eigene persönliche Reise beginnen zu können.

### ***Ich sehe mein Buch nicht als ein Lehrbuch zur Inkatradition.***

Es geht mir hier nicht darum, diese Tradition in allen Einzelheiten vor dir auszubreiten, ihre Entwicklung zu erklären oder dich in diese Tradition einzuweihen. Dies wirklich zufriedenstellend tun zu können, dazu sehe ich mich nicht in der Lage. Da gibt es Menschen, die schon wesentlich länger in dieser Tradition unterwegs sind und sicher viel fundierter als ich über die Ursprünge und Zusammenhänge berichten können.

Mir geht es darum, das, was ich bisher an Erfahrungen mit dieser Tradition gemacht habe, in diesem Buch zu teilen. Ich möchte zeigen, dass diese Tradition das Werkzeug zur Verfügung stellt, mit dem wir unsere eigene Transformation in Gang setzen und begleiten können. Weiter möchte ich darstellen, wie wir mit unserer eigenen Transformation Einfluss nehmen können auf die globale Transformation.

Ich möchte die Erkenntnisse weitergeben, die ich selbst mit der Inkatradition, aber auch mit anderen Traditionen und Methoden machen durfte und damit deinen Appetit anregen, mit deiner eigenen Transformation zu beginnen oder fortzuschreiten.

Mit alledem, was ich in zehn Jahren Beschäftigung mit der Inkatradition erfahren und gelernt habe, stehe ich dir gerne als Lehrerin zur Verfügung und begleite dich bei Schritten, die ich bereits hinter mich gebracht habe. Ich bin Praktizierende dieser Tradition und möchte dir deshalb die praktische Anwendung

dieses kraftvollen Werkzeugs nahebringen, die Theorie hingegen nur, wo es dringend notwendig ist.

Wenn ich Methoden aus anderen Kulturen hier in Europa, in meinem Lebensbereich weitergebe oder anwende, möchte ich sie dem Kulturbereich, in dem ich wirke, entsprechend weitergeben.

Ich spreche weder Spanisch noch *Quechua* (*indigene Sprache in Südamerika, besonders verbreitet in Peru*), deshalb bemühe ich mich, wenn möglich, nahezu gleichbedeutende Begriffe für meinen Kulturbereich zu finden und zu verwenden.

Da wir insgesamt hier nicht so eng mit der Natur verbunden sind, wie die *Q'eros* (*Q'ero Indianer bezeichnen sich als direkte Abkommen des legendären ersten Inka*) in den Anden, versuche ich, die Praxis auch meinem Lebensumfeld anzupassen.

Mit meinem Buch möchte ich Menschen aus unterschiedlichen Bereichen ansprechen, deshalb versuche ich, das, was ich an Erfahrungen und Übungen anbiete, so einfach wie möglich zu halten.

Ich habe für mich erkannt, dass all mein Wissen über die Zusammenhänge und Traumatisierungen in meinem Heranwachsen nicht dazu beitragen konnten, meinen Körper, meinen Geist und meine Seele zu heilen. Erst ab dem Moment, wo alles Wissen auch in Erfahrungen umgewandelt werden konnte, begann meine Heilung auf allen Ebenen

So sollen die in diesem Buch aufgeführten Übungen dazu dienen, aus dem Wissen in die Erfahrung zu kommen. Dann kannst du am Ende vielleicht verstehen, warum alles genauso sein musste, wie es war und immer neu genauso sein muss, wie es gerade ist. Es ist immer der ganz individuelle Weg, der eine Seele auf ihrer Erdenreise reifen lässt.

Wir befinden uns auf dem Weg in eine neue Zeit und mit diesem Buch möchte ich dir einen Begleiter zur Seite stellen.

Wann immer du Übungen ausprobierst, die ich in diesem Buch vorschlage, denke daran, dass es sein kann, dass sie nicht sofort Wirkung bei dir zeigen. Manchmal muss man sich mit der Wahrnehmung von Energien erst etwas vertraut machen durch

anhaltendes, regelmäßiges Üben, bis die Wirkung erkennbar und fühlbar wird.

Alle in diesem Buch aufgeführten Übungen kannst du in meiner persönlichen Begleitung erfahren, falls du sie nicht selbst mit Hilfe des Buches praktizieren kannst.

Nun möchte ich dir gerne eine kleine Übung nahelegen, die auf ganz einfache Weise zeigt, dass Energie immer und überall vorhanden ist, und dass du sie dir jederzeit nutzbar machen kannst, auch ohne Techniken aus irgendwelchen Traditionen.

## Übung: Energien wahrnehmen

Lege beide Handinnenflächen einmal flach aneinander, dann reibe deine Handflächen gegeneinander in einem raschen Tempo, bis sie sich ganz warm anfühlen.

Wenn du nun langsam die Handflächen voneinander löst und einen kleinen Spalt entstehen lässt, spürst du möglicherweise außer der Wärme auch noch eine Kraft zwischen den Handflächen.

Spiele ein wenig mit der Distanz zwischen den Handflächen, vergrößere und verkleinere mal die Entfernung der Hände voneinander, dann kannst du diese Kraft immer deutlicher wahrnehmen.

Möglicherweise spürst du einen Widerstand, wenn du die Handflächen zusammenführst und eine Art Festhalten oder Ziehen, wenn du die Handflächen voneinander entfernst.

Das macht dir die Kraft wahrnehmbar, die überall um uns herum existiert und vielleicht sensibilisiert dieses kleine Experiment deine Wahrnehmung für späteres Forschen mit Energien.