

Deine Kakao- Zeremonie

Eine Kakao- Zeremonie kannst du für dich alleine oder in einer Gruppe mit anderen machen. Es geht darum zu entspannen, loszulassen und nach innen zu schauen. Du trinkst bewusst deinen Kakao und beobachtest, welche Emotionen und Gedanken auftauchen. Du spürst nach innen und lässt dich bei deiner Herzöffnung unterstützen.

Kakao gilt als „Teacher Plant“. Das bedeutet, er kann dir etwas zeigen oder vermitteln, was du in deiner jetzigen Situation gerade brauchst. Deswegen kann es nützlich sein, zu Beginn der Zeremonie eine Intention zu setzen oder Frage zu stellen.

Eine Kakao-Zeremonie kann heilend wirken und ein Gefühl von „Aufgehobenheit“ schenken. Außerdem stärkt sie deine weibliche Seite, deine Yin Energie (loslassen, hingeben, nach innen gerichtet...), und schafft so einen wohltuenden Ausgleich zum hektischen Alltag. Hier ist meist deine männliche Seite, deine Yang-Energie (machen, tun, nach außen gerichtet....) aktiv.

Ich habe dir eine Audio-Datei zur Begleitung aufgenommen. Sie kann dich anfangs unterstützen, bis sich der Ablauf bei dir integriert hat und von ganz alleine auftaucht.

Wirkung von Kakao

Kakao wurde schon von den Azteken und Mayas zur Heilung und spirituellen Verbindung genutzt. Bei Schamanen wird dieses Ritual bis heute vollzogen.

Kakao entfaltet seine Wirkung auf spiritueller, emotionaler und physischer Ebene.

Diese Wirkung kann Rohkakao haben:

- herzöffnend, schafft Verbindung
- holt Emotionen hervor
- erdend
- anregend und energetisierend
- stärkt die Intuition, kann Erkenntnisse und Eingebungen bringen
- hilft dir, dich mit dir selbst zu verbinden
- fördert die Verbindung mit der weiblichen Energie
- wärmend, nährend
- aphrodisierend

Es gibt sogar Erkenntnisse, dass Kakao eine Wirkung auf die Gesundheit haben kann, zum Beispiel bei Herz-Kreislauf-Krankheiten, für eine gesunde Darmflora, ein starkes Immunsystem oder ein gesundes Nervensystem.

Welcher Kakao für eine Zeremonie?

Backkakao, Schokolade oder Kuvertüre eignen sich nicht für eine Zeremonie – sondern Rohkakao sollte es sein.

Rohkakao ist 100%-iger Kakao ohne Zucker oder Zusätze. Die Bohnen bleiben **ungeröstet** und enthalten somit noch einen Großteil ihrer ursprünglichen Nährstoffe.

Im Gegensatz zu Schokolade oder Backkakao ist Rohkakao sehr **nährstoffreich** und enthält viel Kalzium, Magnesium, Eisen, Vitamin C und Protein.

Für Zeremonien noch interessanter: Er trägt noch die **Energie** der Pflanze in sich, die für die herzöffnende Wirkung sorgt.

Den Unterschied kannst du auch schmecken: Rohkakao **schmeckt bitter und kräftig**. Je nach Sorte und Anbau schmeckt er etwas anders.

Er wird meist angeboten als Pulver, als Block oder in Kakaoplättchen. Ich persönlich bevorzuge die Plättchen, ist aber beides gleich gut.

Achte beim Kauf deines Kakao auf eine faire Herstellung:

- Bevorzuge Kakao, der von Einheimischen angebaut und hergestellt wird.
- Achte auf nachhaltigen und umweltfreundlichen Anbau.
- Zahle einen fairen Preis, von dem die Farmer einen gerechten Lohn bekommen.

So wertschätzt du die Menschen und ihre Kultur, denen wir das Wissen zu verdanken haben. Und du lädst die positiven Energien ein, die der Kakao bei der Herstellung aufnimmt.

Schau einmal im Internet oder im Bioladen deines Vertrauens.

Rezept

Du benötigst:

- 20-40 g Rohkakao (Wenn du wenig Erfahrung mit Kakao hast, nimm erstmal weniger)
- 200 ml **Wasser** oder
- 100 ml Wasser + 100 ml **Pflanzenmilch** (dann ist es milder)
- **Gewürze** nach deinem Geschmack: z.B. Kokosblütenzucker oder Rohrohrzucker, Kardamom, Chili, Zimt

Zubereitung:

1. Falls du einen Kakao-Block hast, zerkleinere deine Portion mit einem Messer.
2. Fülle deine Tasse zu einer Hälfte mit Wasser und wenn du die Mischung nimmst, zur anderen Hälfte mit Pflanzenmilch. Gieße die Flüssigkeit in einen Topf und erhitze sie auf niedriger Stufe.
3. Füge den Rohkakao und deine ausgewählten Gewürze hinzu.
4. Rühre regelmäßig, damit der Kakao sich auflöst.
5. Schmecke ab, ob du mehr Zucker oder Gewürze möchtest.
6. Achte darauf, dass die Mischung nicht kocht – dabei würden Nährstoffe verloren gehen.
7. Wenn der Kakao sich aufgelöst hat (bei vielen Sorten bleibt er leicht „klumpig“, das ist in Ordnung), ist er fertig zum Genießen.
8. **Mache das Ganze in Ruhe, möglichst ungestört und schau, ob sich schon eine Intention zeigt. Das kann eine Frage sein, auf die du eine Antwort suchst, eine Affirmation oder ein Wunsch.**

Die Zeremonie

Die Zeremonie beginnt bereits mit der Vorbereitung.

- Zur **Vorbereitung**: Esse 3-4 Stunden vor der Zeremonie besser nichts mehr oder nur leicht. Richte dir einen schönen Platz für das Ritual ein: Mit Decken, Kerzen, Kissen... und einem Notizbuch, falls du etwas aufschreiben möchtest.
- Achte darauf, dass du für mindestens 30 min. nicht gestört wirst
- **Bereite deinen Kakao zu**. Halte ihn am besten in einem Thermobecher warm.
- Mache das in Ruhe und schau, ob sich schon eine Intention zeigt. Das kann eine Frage sein, auf die du eine Antwort suchst, eine Affirmation oder ein Wunsch.
- **Setze dich in deinen Raum** und mache es dir gemütlich. Du bist jetzt ungestört.
- Fokussiere dich auf deinen Herz-Raum und stelle dir dort ein warmes goldenes Licht vor, das sich ausbreitet.
- Wenn du beim Zubereiten keine Intention oder Frage entdeckt hast, nimm jetzt, in Verbindung mit deinem Herzen die Haltung ein, ganz offen zu sein, für das, was sich dir zeigt.
- **Trinke den Kakao**. Nehme ihn dabei bewusst wahr: Wie er riecht, wie er schmeckt, wie warm er ist. Lass dir Zeit.
- **Lege dich bequem hin** und decke dich vielleicht noch zu. Bleibe 20 Minuten, oder so lang du möchtest, liegen und lasse die Gedanken und Emotionen kommen.