

Kakaozeremonien – Dein Weg zu Herzöffnung, Achtsamkeit und innerem Frieden

In einer Welt, die oft laut, schnell und verkopft ist, erinnert uns Kakao an das **Wesentliche: das Fühlen**.

Er lädt dich ein, ins Herz zu kommen – nicht nur im spirituellen Sinn, sondern ganz praktisch: zu entschleunigen, zu genießen, dich selbst zu spüren.

Ob als tägliches Morgenritual, als Teil deiner Meditation oder einfach als bewusster Genussmoment – **Kakao verbindet**.

Mit dir selbst, mit anderen, mit dem Leben.

Was ist eine Kakaozeremonie?

Eine Kakaozeremonie ist weit mehr als nur das Trinken einer heißen Schokolade, sie ist ein bewusstes Ritual.

Ursprünglich stammt die Tradition aus Mittel- und Südamerika, wo Kakao als *heilige Pflanze* verehrt wurde. Schon die Maya und Azteken nutzten ihn, um mit dem Herzen in Verbindung zu treten, Dankbarkeit zu kultivieren und Gemeinschaft zu feiern. Heute erleben Kakaozeremonien eine Renaissance – als sanfter Weg zu innerer Ruhe, Bewusstsein und Selbstliebe.

Was macht zeremoniellen Rohkakao so besonders?

Zeremonieller Rohkakao ist **unverarbeitet, rein und energetisch kraftvoll**.

Er unterscheidet sich deutlich vom herkömmlichen Kakaopulver aus dem Supermarkt:

Zeremonieller Rohkakao	Gewöhnlicher Industriekakao
Wird schonend fermentiert & nur leicht erhitzt	Wird stark erhitzt & alkalisiert
Enthält noch alle wertvollen Inhaltsstoffe (Theobromin, Magnesium, Antioxidantien)	Viele Nährstoffe gehen bei der Verarbeitung verloren
100 % pur, ohne Zucker oder Zusätze	Oft mit Zucker, Milchpulver & Aromen versetzt
Wird bewusst als Pflanzenmedizin genossen	Wird als Genussmittel oder Süßigkeit konsumiert

Rohkakao ist sozusagen die **Uressenz der Kakaopflanze** – bitter, vollmundig cremig, erdend & herzöffnend.

Wie wirkt zeremonieller Kakao?

Kakao ist ein echter *Herzensöffner* – nicht nur spirituell, sondern auch körperlich:

- **Theobromin** wirkt sanft anregend, ohne nervös zu machen (anders als Koffein).
- **Magnesium** entspannt Muskeln & Nerven.
- **Tryptophan & Anandamid** fördern Glücksgefühle – Kakao ist buchstäblich *Nahrung für die Seele*.
- Spirituell öffnet er das Herz, bringt dich in deine Mitte und stärkt die Verbindung zu dir selbst und anderen.

Viele Menschen berichten nach einer Kakaozeremonie von tiefer Entspannung, Klarheit, Inspiration und emotionaler Heilung.

Tipps für deine ganz persönliche

Kakaozeremonie Zuhause

Du brauchst keinen Kreis oder Schamanen, um den Zauber des Kakaos zu erleben. Du kannst **deine eigene kleine Zeremonie** ganz leicht zuhause gestalten:

Vorbereitung

- Schaffe dir einen ruhigen, gemütlichen Ort.
- Zünde eine Kerze oder Räucherwerk an.
- Lege dir ein Notizheft und Stift zur Hand, falls du etwas aufschreiben möchtest. Vielleicht hast du auch Karten die du ziehen kannst.

Kakao-Zubereitung (Basisrezept)

- stelle 25–40 g zeremoniellen Rohkakao bereit (starte mit einer geringen Menge, wenn du Rohkakao noch nie getrunken hast)
- erhitze 200 ml warmes Wasser oder Pflanzenmilch (Wichtig ist, dass du deinen Kakao nicht über 45°C erhitzt, weil er sonst die Nährstoffe verliert. Ich trinke meinen Kakao gerne mit Hafer-Mandel-Milch. Das macht ihn wundervoll cremig und leicht süß. Ein wahrer Genuss)
- Gib dann den **gehackten Rohkakao** oder die **Kakaopaste** hinein und rühre langsam, bis er sich vollständig aufgelöst hat.
So entsteht eine wunderbar cremige, nährstoffreiche Trinkschokolade.
- etwas Süße, falls du brauchst (z. B. Ahornsirup, Dattelmus, Kokosblütenzucker)
- Optional: Gewürze wie Zimt, Cayenne oder Vanille.

Rühre den Kakao achtsam an, vielleicht in Stille oder mit Musik.

Trinke ihn **langsam, bewusst, in Dankbarkeit** – spüre, wie er

Wärme und Verbindung in dir ausbreitet.