

KAKAO ZEREMONIE



YOUNIVERSES

VORBEREITUNGEN

Ich empfehle Dir das letzte Mal Stunden vor unserer Kakao Zeremonie etwas Leichtes zu essen. So kann der Kakao tiefer in Dir wirken. Sollte Dein Magen leicht gereizt sein, iss am besten 2,5 bis 3 Stunden vor unserer Zeremonie das letzte Mal.

Dieses Ritual ist nur für Dich. Es gilt nicht, irgendjemanden zu beeindrucken. Überlege Dir, wo Du die Zeremonie machen möchtest, stelle Dir Kerzen auf und lege Dein Räucherwerk bereit. Vielleicht möchtest Du eine schöne Kette oder ein Oberteil tragen, das Dich bei Deiner Intention unterstützt. Gern kannst Du auch einen Kraftgegenstand (Edelstein, Muschel, o.ä.) bei Dir tragen. Lege Dir ein Journal und ein Glas Wasser bereit.

RICHE DICH AUS

Sobald Du Dich für eine Kakao Zeremonie entscheidest, achte auf Deine Gedanken. Kakao bringt sehr leicht Prozesse in Gang, fördere mit Deinen Gedanken die, die Du Dir wünschst.

GIB DIR RAUM

Erlaube Dir heute im Laufe des Tages nach Innen zu spüren, zu horchen. Vielleicht ist da eine Stimme, ein Bedürfnis, ein Gefühl, das gesehen werden möchte.

ZUBEREITUNGEN

Nimm Dir so viel Zeit, wie Du möchtest. Meine Empfehlung ist ca. 0,5 bis 1 Stunde, bevor wir beginnen. Kleide Dich so, dass Du Dich wohl fühlst und wie Du die Zeremonie beginnen möchtest. Mache Dir **Musik** an, bewege Dich und räuchere den Raum und den Kakao.

1. Nimm Deinen Kakao zur Hand und wiege 30g ab
2. Zerkleinere die den Kakao vorsichtig mit einem Messer
3. Nimm Dir einen kleinen Topf
4. Erwärme darin 200 ml (vegane) Milch oder Wasser (mein Favorit ist Hafermilch)
5. Gib nun die 30 g zerkleinerten Kakao langsam in die Flüssigkeit. WICHTIG: Es darf nicht kochen
6. Lade während des Rührens den Kakao Spirit ein, verbinde Dich mit ihm. Achte auf Deine Gedanken und sende das in den Kakao, womit Du ihn aufladen möchtest.
7. Genieße das Rühren und bewege Dich zur Musik, singe, summe
8. Wenn der Kakao sich in der erwärmten Flüssigkeit komplett aufgelöst hat, nimm Deine Lieblingstasse und schenke ihn Dir genüsslich ein.

Optional: Würze Deinen Kakao intuitiv. Ich empfehle, den Kakao pur zu trinken oder etwas Zimt, essbare Blüten, Nelke, Kardamom, Vanille, Pfeffer oder Chili hinzuzufügen. Solltest Du es süß mögen, empfehle ich Dattelsüße, Agavendicksaft oder Kokosblütenzucker.