

LENI GLAPA | FELIX EIDNER

CACAO

Ritual

Zeremonien,
die dein
Herz öffnen

unum

Inhalt



TEIL 1

Kakao lieben 6

Einleitung 8

Unsere Geschichte 13

Unser Warum 21



TEIL 2

Kakao verstehen 26

Tradition und Herkunft 28

Kakao & Cocoa & Ritual Cacao 28 | Die Speise der Göttinnen und Götter 32 |

Kakaobohnen als Tauschmittel 35

Die Kakaosorten 36

Ritual Cacao kommt zurück 38

Die Wirkung: Das Superfood und seine Inhaltsstoffe 41

Ein wacher Geist durch Kakao 47 | Kakao als Aphrodisiakum 49 |

Kakao und die Schwangerschaft 51 | Kakao während der Menstruation 55 |

Kakao tut der Seele gut 58 | Das Innere Kind liebt Kakao 60



TEIL 3

Kakao erfahren 64

Kakao in deinem Leben 66

So bereitest du deinen Kakao zu 68

Die Dosis 69 | Die Wirkung der Zutaten 69 |

Für wen Kakao nicht geeignet ist 71 | Was sonst beachtet werden sollte 72

Der Spirit des Kakaos 73

Lade den Kakao-Spirit ein 74

Kraftvolle Intentionen 75

Anleitung: Eine kraftvolle Intention setzen 77

Tipps für dein Ritual zu Hause 78

Kakaorituale mit anderen 80

Einladung zu einem geführten Kakaoritual 86



12 Kakaorituale für das ganze Jahr 88

Jahresbeginn – Verbinde dein Herz mit deinem Verstand 90

Februar – Wohlfühlritual für innere Wärme 94

Frühjahr – Komm in deine Kraft mit dem Löwenherz-Ritual 98

Walpurgisnacht – Entfache dein Feuer mit einem
Beltane-Ritual 102

Sommer – Ein Liebesritual für Verbindung &
Leidenschaft 106

Juni – Ein Energieritual für Veränderung &
Neuausrichtung 110

Sommersonnenwende – Ein Kakaoritual für mehr
Dankbarkeit und Freude 114

Spätsommer – Ein Ritual für deine Schöpfer- und
Verantwortungskraft 118

September – Ein Ritual für Erdung & Stabilität 122

Samhain – Komm in Kontakt mit deinen Ahnen 126

Wintersonnenwende – Lasse dein Licht leuchten 130

Jahresende – Ein Ritual für den bewussten Wechsel
vom Alten ins Neue 134



12 Kakaorituale für jeden Tag 138

- Reinigung – Ein Ritual zum Klären deiner Energien 140
- Visionsfindung – Im Einklang mit deinem Herzen 144
- Wurzelchakra – Ritual zur Stärkung deines Urvertrauens 148
- Spiegelritual – Für mehr Selbstliebe & Verbundenheit 152
- Secret Love – Ein Ritual für Paare 156
- Guten Morgen – Starte kraftvoll in den Tag mit Kakao 160
- Nachmittagsbooster – Ein Ritual gegen das Tagestief 164
- Abendruhe – Ritual für einen friedlichen Abschluss 168
- Zum Geburtstag – Ein besonderer Moment an deinem Tag 172
- Loslassen – Schaffe Platz für Neues 176
- Inneres-Kind-Ritual – Komm in Kontakt mit deinem Sonnen- und Schattenkind 180
- Manifestationsritual – Aus deinem Herzen in dein Leben 184



Ausklang 188



A close-up photograph of a woman's chest. She is holding a large, dark red cacao pod against her skin with both hands. Her fingernails are painted white. She is wearing a white lace top and a gold necklace with geometric pendants. The background is dark, possibly her hair.

TEIL 2

KAKAO
verstehen

Tradition und Herkunft

Die Faszination, die Kakao in sich trägt, liegt in einer Vielzahl an historischen An- und Verwendungen sowie in Legenden und Geschichten, die sich um die einst sehr wertgeschätzte Bohne ranken. In früheren Zeiten galt Kakao als Trank der Göttinnen und Götter.

Kakao hat eine Jahrtausende alte Geschichte und er war und ist weltweit traditioneller Bestandteil vieler Kulturen: Von den Ureinwohnern Mittel- und Südamerikas verehrt als Göttertrunk, von aztekischen Soldaten als Wachmacher verwendet, von europäischen Mönchen zum Fasten getrunken, in der heutigen Zeit geschätzt als Genussmittel und – in Form hundertprozentiger Kakaomasse – als Ritual Cacao.

Kakao & Cocoa & Ritual Cacao

Die ersten Aufzeichnungen über Kakao finden sich bereits 3500 v. Chr. Aus dieser Zeit wurden in Ecuador Keramikgefäße mit Kakaoresten gefunden. 1500 v. Chr. sollen die Olmeken mit dem Anbau von Kakao begonnen haben. Circa 1000 Jahre später entdeckten auch die Maya diese Wunderpflanze für sich.