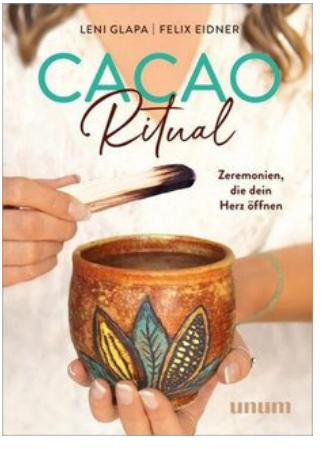
Glapa, L. / Eidner, F.
Cacao Ritual

Extrait du livre

Cacao Ritual
de Glapa, L. / Eidner, F.
Éditeur : Gräfe und Unzer Verlag



https://www.editions-narayana.fr/b32871

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

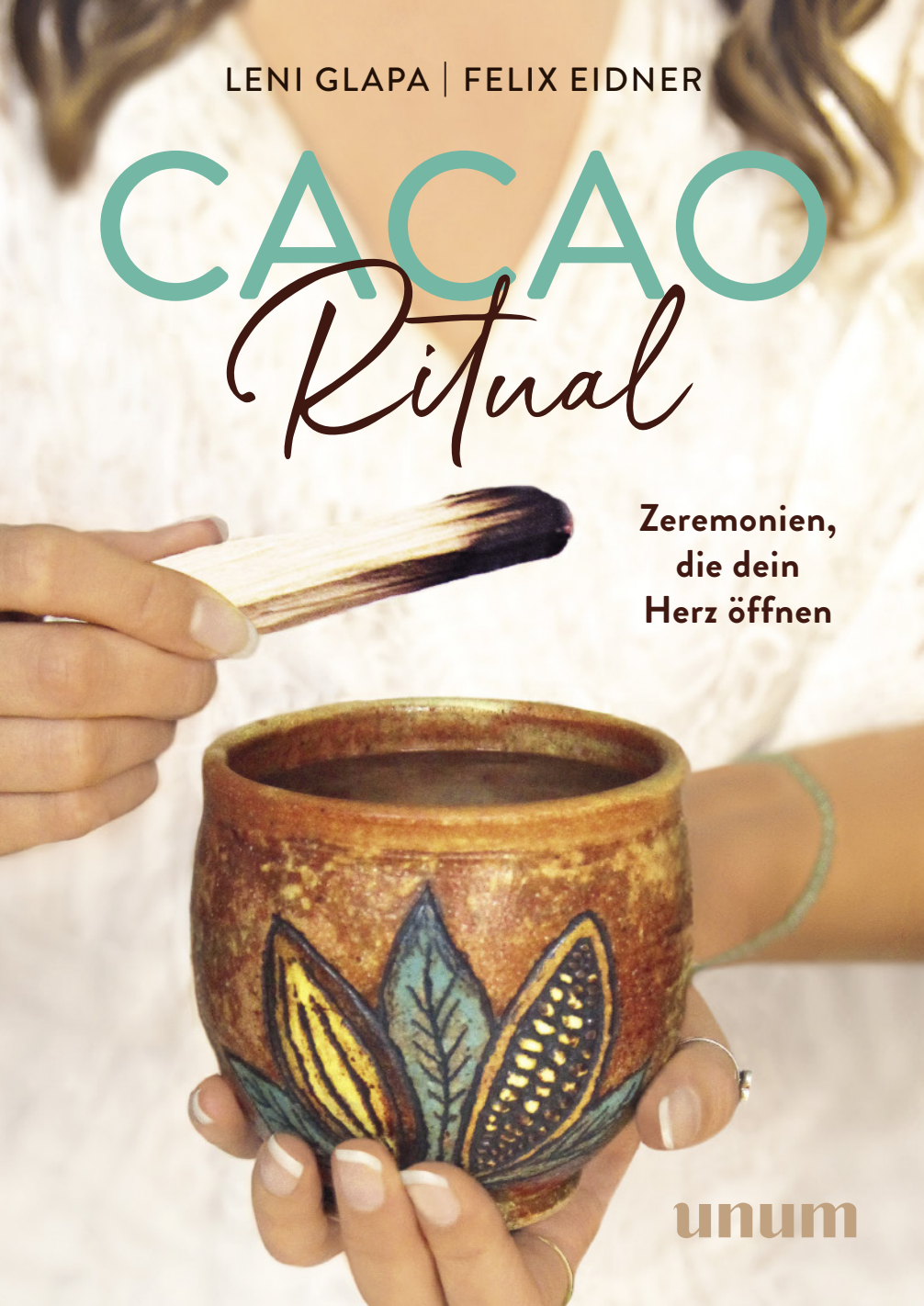
Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

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

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.

Die Azteken waren schließlich diejenigen, die das Wort »xocolatl« zur Bezeichnung eines Getränks nutzten. Die genaue Übersetzung hierfür lautete »bitteres Wasser« (xócoc = bitter, atl = Wasser). Zudem finden sich Aufzeichnungen zum Kakao in der bedeutendsten Sprache Mittelamerikas, in Nahuatl: Die Nahua-Völker nannten die Kakaobohne »kakawa–kwawatl« oder verkürzt »kakawa«. Ursprünglich war das Kakaogetränk nämlich nicht gesüßt, sondern ein bitteres Getränk mit starker Wirkung. Erst die Spanier bereiteten eine süße Schokolade zu, indem sie Zucker und Honig hinzufügten.

Die Spanier lernten das Getränk aus Kakao von den Maya kennen, welche es »chocol haa« nannten, übersetzt »heißes Schokoladenwasser«. Es wird davon ausgegangen, dass die spanische Bezeichnung »chocolate« entstanden ist, indem man das Maya-Wort »chocol«, übersetzt »heiß«, mit dem aztekischen Wort »atl« für »Wasser« zusammenfügte. Die Endung auf »tl« kommt aus der Sprache der Azteken. Die Spanier konnten oder wollten das »tl« nicht aussprechen und so wurde aus »chocolatl« schließlich »chocolate«.

12 Kakaorituale *für das ganze Jahr*

Kakao wurde früher und wird ebenso heute gerne zu wichtigen Jahresereignissen und -übergängen genutzt. Deshalb reichen wir dir nun zwölf Rituale, mit denen du durch das ganze Jahr reisen kannst.
Wenn du möchtest, halte deine Erfahrungen und deine Erkenntnisse aus den einzelnen Kakaoritualen in einem dafür angelegten Buch fest. So kannst du am Ende des Jahres deine Reise und dein Erleben als Ganzes sehen.

Februar

Wohlfühlritual für innere Wärme

Dieses Ritual darf dein Herz und dein ganzes Gemüt erwärmen.

Der Februar ist für mich immer besonders herausfordernd.

Die Weihnachtszeit liegt schon eine Weile zurück und bis

zum Frühling dauert es auch noch.

In dieser dunklen Zeit finde ich es besonders wichtig,

sich innerlich zu nähren und mit Wärme aufzuladen.

Darum haben wir dieses Wohlfühlritual für dich gestaltet.

Möge es dir die kalten Tage erwärmen.

Vorbereitung zum Ritual

Mache dir einen warmen Kakao und kuschle dich in eine Decke ein. Zünde dir Kerzen an. Vielleicht möchtest du auch ein besonderes Duftöl nutzen. Alles, was dir hilft, in eine gemütliche Stimmung zu kommen, ist willkommen.

Beginne dein Ritual

1

Komm in einen aufrechten Sitz und nimm einen ganz tiefen Atemzug in dein Herz. Frage dein Herz, was es gerade braucht und was es sich wünscht. Das Erste, was kommt, ist richtig. Lass diesen Wunsch als Intention in deinen Kakao fließen.

2

Richte deine Aufmerksamkeit weiterhin auf dein Herz und stell dir vor, wie es mit jedem Atemzug ein wenig größer wird und anfängt zu leuchten.

3

In welcher Farbe leuchtet dein Herz? Stell dir vor, wie dieses Leuchten und die damit verbundene Wärme sich in deinem ganzen Körper ausbreitet.

4

Lass eine Person oder Situation vor deinem inneren Auge auftauchen, die dich sehr berührt hat. Die dein Herz erwärmte.

5

Welche Eigenschaften oder Besonderheiten dieser Person oder Situation haben dich fasziniert? Lade diese Eigenschaften ein, auch Teil von dir zu werden. Beobachte danach, wie all das in dich fließt. Spüre weiter die Wärme in deinem Körper.

6

Mache dir nun entspannende Musik an und lege dich auf den Rücken. Verbinde dich wieder mit all den Bildern und Gefühlen, die aufgekommen sind. Lass diese so lange deinen ganzen Körper durchströmen, bis du dich vollkommen wohlig und aufgeladen fühlst.

7

Komm wieder zum Sitzen, strecke die Hände nach vorne und oben und sende ein bisschen von dieser aufgekommenen Liebe und Wärme zu einer Person oder zu einem Ort deiner Wahl. Schließe damit dieses Ritual ab.

Walpurgis-
nacht

Entfache dein Feuer mit einem Beltane-Ritual

Am 30. April ist Walpurgisnacht und in der Nacht
zum ersten Mai wird auch Beltane, das keltische Fest, gefeiert.
Beltane verkündet den Sommer.
Es heißt, dass die Grenzen zwischen den Welten in dieser Nacht
sehr durchlässig sind. Der 30. April eignet sich deshalb besonders gut,
um mit deinem Kraftwesen in Kontakt zu treten und
um in deine Zukunft zu sehen.
Außerdem ist es die richtige Gelegenheit, neue Samen zu säen.
Lade für die kommende Zeit mehr Kreativität, Fülle,
Gesundheit und Liebe in dein Leben ein.

Vorbereitung zum Ritual

Ein wichtiges Element für Beltane ist das Wasser. Nimm am Abend des 30. April ein reinigendes Salzbad und spüle damit Altes ab. Alternativ kannst du auch deine Hände in Salzwasser reinigen. Das eigentliche Ritual kannst du am 30. April oder am 1. Mai durchführen. Bereite dir hierfür mit viel Achtsamkeit deinen Kakao zu und stelle dir eine feuerfeste Schale bereit.

Beginne dein Ritual

1

Mache es dir mit deinem Kakao gemütlich und lade den Kakao-Spirit ein, dich bei deinem Ritual zu unterstützen. Trinke deinen Kakao in Stille.

2

Wenn du einen Garten oder Balkon hast, kannst du in einer Feuerschale ein Feuer entfachen. Bist du in der Wohnung, zünde symbolisch eine große Kerze an. Stelle dir beim Anzünden dieses Feuers vor, wie du dein inneres Feuer entfachst. Du kannst dir den Satz sagen: »Nach den dunklen Wintertagen darf mein inneres Feuer jetzt wieder ganz klar und warm leuchten.«

3

Halte kurz inne und schau in dich. Wofür brennst du? Schreibe dir ein oder mehrere Dinge auf, für die du brennst. Welche Samen dürfen jetzt gesät werden,

um in den nächsten Wochen zu erblühen?
Und was brauchst du, damit diese Samen aufblühen können?
Sei hier möglichst konkret.
Etwa: »Um mein zweites Standbein aufblühen zu lassen,
nehme ich mir jeden zweiten Abend von 20 bis 22 Uhr Zeit,
um an meiner Idee zu arbeiten und sie umzusetzen.«

4

Begib dich in eine bequeme Sitzhaltung und lasse
Bilder in dir aufkommen. Frage dich, wie es sich anfühlt,
wenn deine Samen sprießen und sich dein Vorhaben erfüllt.

Wie gesagt, die Grenzen der Welten sind in dieser Nacht sehr offen. Dir wird es viel leichter fallen, einen Blick in die Zukunft zu erhaschen.

Bade in diesen Bildern und Gefühlen.
Der Kakao-Spirit wird dich auf dieser Reise begleiten
und kann dir Botschaften senden.

5

Bedanke dich am Ende bei all den Kräften, die dich unterstützt
haben, und schließe damit das Ritual ab.

12 Kakaorituale *für jeden Tag*

Du möchtest wahrscheinlich nicht erst zum nächsten Jahresereignis wieder ein Kakaoritual machen. Deshalb haben wir die folgenden zwölf Rituale für dich entwickelt. Immer, wenn du das Bedürfnis nach Verbindung mit deinem Inneren hast, kannst du durch diese Seiten blättern und dich zu dem in diesem Moment für dich richtigen Ritual führen lassen. Es ist auch wunderschön, ein Ritual mit einem oder mehreren Herzensmenschen durchzuführen.

Wurzelchakra

Ritual zur Stärkung deines Urvertrauens

Urvertrauen ist ein großes Thema und für mich die Basis,
auf der unser Leben aufbaut. Viele Menschen versuchen,
Dinge in ihrem Leben zu heilen oder besser zu machen,
und kratzen hier aber oftmals lediglich an der Oberfläche.
Sie kümmern sich um die Symptome und nicht um die Ursachen.
Urvertrauen wurzelt in einer der tiefsten Ebenen,
die sich vor allem in den ersten drei Lebensjahren entwickeln.
Die gute Nachricht ist, auch das Urvertrauen kann nachgenährt werden
– zum Beispiel durch die Stärkung deines Wurzelchakras.
Hierzu reichen wir dir dieses Ritual.

Vorbereitung zum Ritual

Bereite dir deinen Kakao zu. Gehe am besten nach draußen. Setze dich auf die Erde. Ist unser Urvertrauen nicht ausgeprägt, fühlen wir oft das Bedürfnis, wie ein Kind von unserer Mama gehalten zu werden. Wir können uns daran erinnern, dass es Pachamama – Mutter Erde – gibt, die uns hält und trägt.

Beginne dein Ritual

1

Komme in einen aufrechten Sitz und sprich deine Intention in den Kakao. Es könnte so etwas sein wie: »Ich erlaube mir, Urvertrauen in mich einzuladen.« Oder: »Ich erinnere mich an das Gefühl von Urvertrauen.« Schau, ob noch etwas Eigenes kommt, das du in den Kakao geben möchtest.

2

Trinke deinen Kakao mit geschlossenen Augen und stell dir vor, wie Wurzeln von dir in die Erde gehen. Diese Wurzeln verbinden dich mit der Erde und mit einem großen Netzwerk an Informationen und Gefühlen. Du kannst dafür auch aufstehen und aufrecht fest auf dem Boden stehen.

3

Lade den Cacao Spirit und Mutter Erde ein, dich zu halten und dir Gefühle wie Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Vertrauen in das Leben, Mut und Weichheit zu schicken.

4

Stell dir vor, wie du mit deinen Wurzeln rote Energie aus dem Boden ziehst und diese in deinem ganzen Körper verteilst.
Sage dir innerlich: »Ich öffne mich für das Leben.
Ich fühle, dass jederzeit für mich gesorgt ist
und ich mich dem Leben hingeben darf.«

5

Frage dein Inneres:
»Wo und bei wem fühle ich mich zu Hause?«
»Wer oder was gibt mir ein Gefühl von Sicherheit?«
»Was kann ich heute tun, um mein Urvertrauen weiter zu festigen?«

6

Bedanke dich bei Mutter Erde, dem Cacao Spirit
und dir selbst und schließe dieses Ritual ab, indem du dich einmal schüttelst und/oder eine Musik anmachst und noch mal bewusst und stark in deinem Körper bist.

Ich wünsche dir viel Freude bei diesem Ritual. Sei liebevoll und sanft mit dir. Wie anfangs schon geschrieben, ist dies ein tiefes und großes Thema. Dieses Ritual dient als Einstieg, und du kannst es auch immer wieder einmal für dich wiederholen. Vielleicht ist auch noch weitere Arbeit nötig, um dieses wichtige Gefühl nachzunähren.

Secret
Love

Ein Ritual für Paare

Mit diesem Kakaoritual kannst du dein Liebesleben auf das nächste Level heben. Bei diesem ersten Satz denken sicher viele an ausgefallene Techniken, Optimierung und dass man mehr tun muss, um ein gutes Liebesleben zu haben. In meinen Augen geht es genau um das Gegenteil. Es geht darum, den Druck herauszunehmen, allen Schnickschnack wegzulassen und mit einem anderen Menschen einfach zu SEIN. Dieses Ritual hilft euch dabei, einander mit offenem Herzen wirklich wahrzunehmen.

Vorbereitung zum Ritual

Macht es euch gemütlich, zündet Kerzen an,
stellt Blumen in eure Nähe und spielt leise Musik ab.
Legt euch etwas zu schreiben bereit.
Bereitet euren Ritual Cacao am besten gemeinsam zu
und lasst das bereits Teil des Rituals sein. Beobachtet eure Dynamik,
ohne zu werten.
Setzt euch voreinander in einen aufrechten Sitz.

Beginne dein Ritual

1

Schließt die Augen und spürt in euch hinein und fragt euch:
»Was ist mein Wunsch / meine Intention für das heutige Ritual?
Wie möchte ich mich in Bezug auf die andere Person
nach dem Ritual fühlen?«
Teilt eure Wünsche mit geschlossenen Augen
und gebt diese so auch in den Kakao.

2

Trinkt den Kakao Schluck für Schluck und atmet bewusst.
Jede*r kommt ganz bei sich an.

3

Erst dürfen wir mit uns selbst verbunden sein,
unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse klar spüren, um dann aus
der Klarheit und Fülle in den Kontakt nach außen zu gehen.

4

Wenn sich jede*r von euch angekommen und entspannt fühlt, könnt ihr die Augen öffnen. Schau in die Augen deines Gegenübers und versuche, dich durch diesen Kontakt noch mehr selbst zu spüren. Wie fühlst du dich? Wie fühlt sich dein Herz an? Es geht nicht darum, was der oder die andere denkt. Nutze die Augen deines Herzensmenschen, um dich selbst noch mehr zu spüren.

5

Schließt die Augen wieder. Beim nächsten Augenöffnen schau dein Gegenüber mit dem Herzen an. Teile das erste Wort oder den ersten Satz, der dir kommt, wenn du die andere Person so wahrnimmst.

6

Verratet euch ein Geheimnis. Egal, wie klein oder groß – irgendetwas, was der/die andere noch nicht von dir weiß.

7

Schließt das Ritual ab, indem ihr euch ein geheimes Zeichen ausdenkt, das nur ihr kennt und euch an dieses Ritual erinnert. Diese Zeichen könnt ihr nutzen, um euch gegenseitig an das Gefühl von Liebe und Verbundenheit zu erinnern, wenn es gebraucht wird.

THE SPIRIT OF CACAO *is calling you!*

EXTRA: QR-Code zu einem Ritual-Video!

Kakao öffnet das Herz. Kakao verbindet. Kakao ist ursprünglich, sinnlich und pur. Kein Wunder, dass Rituale mit dem braunen Superfood so beliebt sind. Wer seine Wirkungen erfahren und in die Welt des Kakaos eintauchen möchte, findet hier:

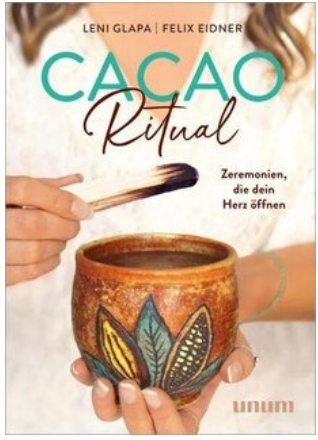
- 12 Rituale, die dich durch das Jahr begleiten: eine Zeremonie für jede Jahreszeit sowie für den Jahresbeginn, die Walpurgisnacht, die Sommersonnenwende, Samhain, Wintersonnenwende und zum Jahresabschluss

- 12 Rituale für besondere Anlässe: für Reinigung, Vision und Loslassen, ein Morgen- und Abendritual, zum Geburtstag, für das Innere Kind, ein Liebes- und ein Manifestationsritual

Leni und Felix, die Kakaorituale seit vielen Jahren anleiten, erklären alles, was du darüber wissen musst: Rezepte zur Zubereitung und spannende Infos rund um die braune Bohne.

Hol auch du dir die Magie des Kakaos in dein Leben!

WG 481 Ratgeber
ISBN 978-3-8338-9299-8
9 783833 892998
€ 19,99 [D]
www.unum-verlag.de



Glapa, L. / Eidner, F.

Cacao Ritual

Zeremonien, die dein Herz öffnen

192 pages, relié
publication 2024

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr