

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Überblick über das Buch und dessen Ziele	9
Einleitung: Die Magie des Kakaos	11
Bedeutung des Kakaos in verschiedenen Kulturen	12
Kapitel 1: Der Kakaobaum – Ursprung der Zeremonie	15
Botanische Betrachtung des Kakaobaumes	16
Spirituelle Betrachtung des Kakaobaumes	17
Kapitel 2: Von der Bohne zum Genuss – Die Verarbeitung	19
Der Weg von der Kakaobohne: Ernte, Fermentation, Trocknung.	20
Traditionelle vs. moderne Verarbeitungsmethoden	22
Kapitel 3: Die Geschichte der Schokolade	25
Vom heiligen Getränk zum weltweiten Genussmittel	26
Kapitel 4: Kakao in der Vergangenheit	29
Olmeken, Maya und Azteken: Kakao als göttliches Elixier.	30
<i>Olmeken</i>	30
<i>Maya</i>	30
<i>Azteken</i>	32
Die Rolle von Kakao in Europa	34
Kapitel 5: Großer Geist des Kakao	37
Weiser Pflanzengeist	38
Kapitel 6: Der Weg der Achtsamkeit mit Kakao	41
Achtsamkeit	42
Wie Kakao die Herzöffnung und Selbstliebe fördern kann	45
Kapitel 7: Die Essenz der Rituale	47
Definition und Bedeutung von Ritualen allgemein	48

Kapitel 8: Das Herzstück – Zeremonieller Kakao	51
Was macht Kakao zeremoniell? Unterscheidung und Auswahl.	52
Grundrezept für einen Zeremoniekakao.	53
Auswahl und Bedeutung weiterer Zutaten	55
Kapitel 9: Vorbereitung für dein Kakao-Ritual	57
Einstimmung und Schaffung eines heiligen Raumes	58
Innere Vorbereitung: Absicht	59
Kapitel 10: Kraftvolle Begleiter für dein Ritual	61
Die Rolle von Salbei, Rose, Zimt, grüner Tee und Pfefferminz im Ritual	62
<i>Salbei</i>	62
<i>Rose</i>	64
<i>Zimt</i>	64
<i>Grüner Tee</i>	65
<i>Pfefferminz</i>	66
Heilsteine im Ritual: Bergkristall, Rosenquarz, Citrin, Aragonit, Rauchquarz	67
<i>Bergkristall</i>	68
<i>Rosenquarz</i>	68
<i>Citrin</i>	70
<i>Aragonit (gebändert)</i>	70
<i>Rauchquarz</i>	71
Kapitel 11: Rhythmus und Stille – Bewegung und Reflexion im Ritual	73
Die Bedeutung von Trommel, Stimme und Tanz.	74
<i>Trommel</i>	74
<i>Stimme</i>	75
<i>Tanz</i>	77
Die Kraft der Stille und des Fokus im Ritual	77
Kapitel 12: Anleitungen für spezifische Rituale	79
Emotionale Rituale	80
<i>Herzöffnung</i>	81
<i>Loslassen</i>	83

<i>Trauer</i>	85
<i>Gefühle zulassen</i>	88
Tiefe innere Heilung	90
<i>Innere-Kind Heilung</i>	90
<i>Klarheit: Entscheidungen treffen</i>	93
<i>Energieheilung – Energie erhöhen</i>	96
<i>Erdung</i>	98
<i>Aura-Reinigung</i>	100
<i>Selbstliebe</i>	103
Kapitel 13: Verbindung mit Mutter Erde	107
Kakao als Medium zur Stärkung der Naturverbundenheit.	108
<i>Mutter-Erde-Ritual</i>	108
Kapitel 14: Weitere Rituale	111
Dankbarkeits-Ritual	112
Liebes-Ritual: Verbindung stärken	114
Liebes-Ritual: Nähe.	117
Entspannung und Meditation.	119
Kapitel 15: Dein ganz persönliches Kakao-Ritual	123
Impulse für dein individuelles Ritual.	124
Kapitel 16: Rituale im Alltag	127
Integration kleiner Rituale in den täglichen Ablauf.	128
Kapitel 17: Ritualkekse – Backen mit Intention	131
Rezept mit Anleitungen für Ritualkekse	132
<i>Mit Kakao</i>	132
<i>Ohne Kakao mit Ritualhelfern</i>	134
Wie Backen zum meditativen Ritual werden kann	135
Kapitel 18: Abschluss und Integration	137
Tipps zur Nachbereitung und Integration der Ritualerfahrungen	138
Schlusswort	139