

RITUÁL CACAO

06

Ceremoniální kakao, známé také jako "nápoj bohů," je více než jen chutný nápoj. Jeho hluboké kořeny sahají do starověkých civilizací, kde bylo považováno za posvátný a léčivý nápoj, skrz který komunikovali s bohy.

Tento nápoj, bohatý na živiny, je ideálním společníkem (nejen) během tvé menstruace, kdy poskytuje úlevu a podporu díky svým blahodárným účinkům. Mimo jiné uvolňuje napětí a křeče v břišku, podporuje dobrou náladu i hladinu energie, pomáhá k celkové relaxaci.



PŘÍPRAVA CACAO

Příprava ceremoniálního kakaa je rituál sám o sobě. Tento proces není jen o vaření nápoje, ale také o vytvoření prostoru pro sebe, kde můžete vychutnat každý krok přípravy a následně jeho konzumaci.

INGREDIENCE:

- 25g ceremoniálního kakaa
- 100 ml vody (nebo libovolného rostlinného mléka)
-

VOLITELNÉ INGREDIENCE:

- Agáve sirup
- ½ lžičky vanilkového prášku
- Špetka skořice
- Špetka muškátového oříšku
- Špetka kajenského pepře
- Špetka kardamomu
- Špetka mořské soli

POSTUP:

1. Ohřej vodu mléka na teplotu 70~80°C. Nevař ho, aby se zachovaly všechny živiny a chuťové vlastnosti.
2. Přidej nakrájené nebo nastrouhané ceremoniální kakao do mléka.
3. Přidej volitelné ingredience
4. Míchej, dokud se kakao a koření nerozpustí a směs nezahustí.
5. Mixuj směs 20~30 sekund, aby se všechny složky dobře spojily a vytvořily krémovitý a pěnivý nápoj.



RITUÁL YONI CACAO

A glass of cacao with chocolate shavings and a green crystal on a wooden surface.

PŘÍPRAVA KAKAA

Zde tvůj rituál začíná. Zapal svíčku, očisti prostor, zapni si příjemnou hudbu nebo kakau při přípravě zazpívej. Můžeš se soustředit na vděčnost nebo své záměry, představuj, jak tě spojuje se zemí a tvou vnitřní silou.

STANOVENÍ ZÁMĚRU

Než začneš pít kakao, věnuj chvíli tomu, abys si stanovila svůj záměr pro tento rituál. Co chceš cítit? Co chceš prozkoumat? Jak se chceš propojit se svou yoni a srdcem? Zapoj do toho všechny své smysly

EMBODIMENT PROŽITEK

Vychutnávej si kakao a soustřed' se na to, jak tě naplňuje teplem a láskou. Vnímej, jak kakao otevírá tvé srdce a prohlubuje spojení s tvou yoni.

Posad' a začni s dechovým cvičením. Pomalu a hluboce dýchej, naplň své tělo energií a soustřed' se na spojení mezi yoni a srdcem. Nech svou intuici, aby tě vedla dál v pohybech, které tě spojí s tvou vnitřní moudrostí.

VĚDOMÍ VDĚČNOSTI

Poděkuj za své tělo, za spojení s yoni a srdcem, za moudrost, kterou jsi získala. Můžeš vyjádřit svou vděčnost i Matce zemi i Cacau za podporu.

UZEMNĚNÍ A JOURNALING

Pevně stiskni své tělo, nech zážitek dosednout a pak se pust do automatického psaní. Rituál vědomě ukonči.