

illumina cacao

Lass dich von ihr
zurück in dein
Herz und zu
deinem
einzigartigen
Leuchten führen

www.illumina-cacao.de



Inhalt

- 1) Einführung
- 2) Zeremonieller Cacao
- 3) Herkunft des Chuncho Cacaos
- 4) Kultureller Hintergrund von Cacao
- 5) Vor- und Zubereitung: Dein Ritual
- 6) Basis Rezept: Cacao
- 7) Cacao Rituale und Zeremonien
- 8) Wirkung auf spiritueller Ebene
- 9) Wirkung auf physischer Ebene
- 10) Fragen & Antworten
- 11) Kontakt

Hi, soul.

Es ist kein Zufall, dass Mama Cacao zu dir gefunden hat.

Cacao kommt in unser Leben, um uns an unsere bedingungslose Liebe zu erinnern.

Dieser Guide soll dich dabei begleiten, deine Reise mit Cacao zu beginnen oder zu vertiefen.

Hast du jemals diese Stimme tief in dir gehört? Vielleicht ist es nur ein Flüstern, ein nagendes Ziehen, das sagt: "Da gibt es noch mehr für mich." Erinnerst du dich an den Funken, die Lebendigkeit in dir als Kind? Was wäre, wenn du dieser inneren Stimme mehr vertrauen würdest als allem anderen?

Du bist hier, um mit der vollen Kraft deiner Seele zu leuchten und dein Licht mit dieser Welt zu teilen.

Einführung in die Medizin des Cacaos

Die Bezeichnung Mama Cacao rührt daher, dass die Energie, die diese Pflanze in sich trägt, sehr mütterlichen Qualitäten entspricht. Wir können mit ihr als Lehrerin Gefühle von Mitgefühl, Wärme, Weiche, bedingungsloser Liebe, Akzeptanz, Zugehörigkeit und Geborgenheit erfahren. Am besten erkundest du jedoch für dich selbst, wie sich der Spirit von Cacao in dir zeigt.

Cacao ist eine der nährstoffreichsten Pflanzen dieser Welt und bietet uns auf so vielen Ebenen Unterstützung, um unser wunderschönes Herz zu öffnen, unser Leuchten zu verkörpern und es in die Welt zu tragen.

Zeremonieller Cacao

Der Begriff "Zeremonieller Cacao" ist kein fest definierter Begriff und doch beschreibt er ein einzigartiges Produkt, das aus den gemahlenden Bohnen des Theobroma Cacao Baums hergestellt wird. So wird auch häufig von Roh-Cacao gesprochen. Nicht unbedingt, weil er den Kriterien der Rohkost entspricht (Cacao wird meist geröstet), sondern weil der reinen Frucht weder etwas weggenommen noch hinzugefügt wird.

So kannst du zeremoniellen Cacao erkennen:

Die Herkunft

Cacao Sorten sind nicht alle gleich. Im Gegensatz zu den Bohnen, die in Schokoladen-Produkten verwendet werden, entsteht zeremonieller Cacao aus hochwertigen, sortenreinen Cacao Bohnen, die in ihrer Ursprünglichkeit erhalten bleiben und die für ihren reicheren Geschmack und ihren höheren Nährstoffgehalt stehen. Die Bohnen werden ethisch beschafft und fair gehandelt. Der Anbau des Cacaos muss im Einklang mit der Natur stehen und diese im Laufe der Zeit regenerieren. Leider geschehen in der "normalen" Schokoladen-Industrie ganz schmerzhaft Dinge.

Die Absicht

Zeremonieller Cacao darf in deinem Leben einen besonderen Platz einnehmen – als ein Ritual, ein Zufluchtsort, eine Lehrerin. Alles ist Energie und so wird zeremonieller Cacao mit achtsamer, liebevoller Intention und Respekt vor dieser Pflanzenmedizin hergestellt. Er wird als Werkzeug für spirituelle Verbindung, Introspektion und der Öffnung des Herzchakras gesehen. Industrieller Kakao hingegen steht eher im Fokus seines Geschmacks und Genusses als Lebensmittel oder Getränk und wird in Masse und für Gewinn produziert.

Die Verarbeitung

Zeremonieller Cacao wird nur minimal verarbeitet, um seine Reichhaltigkeit an Nährstoffen zu schützen. Dazu gehören in der Regel das Trocknen der Bohnen in der Sonne, das Rösten bei niedrigeren Temperaturen und das Mahlen zu einer Paste. Im Gegensatz dazu durchläuft Industrie-Kakao häufig zusätzliche Verarbeitungsschritte wie Alkalisierung (zur Verringerung der Bitterkeit), Dutching (zur Entfernung von Fett) sowie Tempering (mehrfaches Verändern der Temperatur für eine glänzende Oberfläche der Schokolade).

Herkunft des Chuncho Cacao

Der Chuncho Cacao gilt als eine der ältesten Cacao-Sorten und somit als Edel-Cacao. Er wächst im Dschungel von Cusco, Peru, und wurde ursprünglich von den Machiguenga kultiviert.

Ganz in der Nähe liegt Machu Picchu, dieser magische Kraftort; eine bis heute gut erhaltene Ruinenstadt, die als bedeutendes Zeugnis der Inka-Kultur gilt.

Cacao nimmt die Energie seiner Umgebung auf, so spürst du vielleicht die tiefe Verbindung der Andenvölker mit Pachamama beim Trinken des Chunchos.

Der Chuncho Cacao hat verhältnismäßig kleine Früchte und Bohnen, jedoch einen sehr hohen Fettgehalt. Die natürliche hohe Konzentration an Kakaobutter sorgt für extreme Weichheit.

Die kleineren Bohnen bedeuten eine intensivere Geschmackskonzentration.

Der Chuncho wächst am liebsten im Schatten anderer Bäume und Pflanzen und genießt somit die Permakultur.

Der Chuncho Cacao fördert die Wirtschaft und das Wohlbefinden der lokalen Gemeinden in Cusco. Die Kleinbäuer:innen schließen sich Kooperativen an, die sich um die Weiterverarbeitung nach hohen Hygienestandards kümmern und zugleich die Bäuer:innen weiterbilden mit Hinblick auf Nachhaltigkeit und Permakultur.

Mit deinem Kauf unterstützt du die lokale indigene Bevölkerung, die in den letzten Jahren sehr unter der Pandemie sowie politischen Unruhen gelitten hat.

Kultureller Hintergrund

Chocolate is a divine, celestial drink, the sweat of the stars, the vital seed, divine nectar, the drink of the gods, panacea and universal medicine.

– Geronimo Piperni



Lange Zeit galt Mesoamerika als der Ursprungsort des Cacaos. Sowohl die Maya als auch die Azteken schätzten Cacao als heiliges Geschenk der Götter. Sie verwendeten die Bohnen für zeremonielle Getränke, Rituale und als Zahlungsmittel.



Cacao symbolisiert für die Maya und Azteken Fruchtbarkeit, Leben, Reichtum und Glück. Bis heute wird Cacao als Opfergabe für Götter und Ahnen dargebracht. In Guatemala und Mexico sind Cacao- & Feuer-Zeremonien noch heute der Heilung gewidmet.



In den letzten Jahren wurden im Norden Perus und Süden Ecuadors Ruinen entdeckt, in denen die bislang ältesten Rückstände von Cacao in Keramikgefäßen von vor 5.400 Jahren in einem Grab gefunden wurden.

Cacao hat sich vermutlich von dort dann über Handelswege in den Norden des Kontinents verbreitet und so entstand eine hohe genetische Vielfalt dieser einzigartigen Pflanze.



Im Zentrum einer spiralförmigen Steinstruktur von 400 Kubikmetern liegt die letzte Ruhestätte einer Person, die mutmaßlich den höchsten Rang in der damaligen Gesellschaft belegte. Die Spirale, als ältestes Symbol der Menschheit, versinnbildlicht das ewige kosmische Spiel von Transformation, Tod und Wiedergeburt. In diesem Grab fand die Person ihren Übergang in die Anderswelt, in Begleitung von Cacao..

Vor- und Zubereitung: Dein Ritual

Wir begeben uns mit Mama Cacao in die **feinstoffliche Ebene**. Wenn möglich, nimm dir einen Moment bevor du sie zubereitest, um dich **mit der Natur zu verbinden**, vielleicht sogar ein paar achtsame Momente in der Natur zu verbringen. Diese sehr sanfte Pflanzenmedizin wirkt in uns intensiver, wenn wir **vorab** auf Kaffee, Alkohol, Nikotin und Zucker **verzichten** und nur eine **leichte, bestenfalls pflanzliche Kost** zu uns nehmen, bestenfalls sie sogar auf leeren Magen in unser System einladen.

Cacao lässt sich auf viele verschiedene Arten zubereiten. Du findest auf der nächsten Seite ein **Basis Rezept**, dem du sämtliche Gewürze, die dich intuitiv rufen, hinzufügen kannst.

Achtung: Cacao sollte nicht zu heiß werden (also **nicht kochen**), so dass die Antioxidantien nicht verloren gehen. Manche Menschen sagen, Cacao sollte nicht über 40°C bzw. 60°C erhitzt werden - hier scheiden sich die Meinungen stark, denn ich habe schon Maya gesehen, die ihn direkt über dem offenen Feuer zubereiten. Ich selbst mag es total, wenn mein Cacao etwas wärmer ist und halte ihn mir dann auch teilweise in einer Thermosflasche warm. Spür hier gerne einfach für dich rein, was sich stimmig anfühlt.

Basis Rezept: Cacao

Zutaten

- 25 - 30 g zeremonieller Cacao
- 200 ml gefiltertes Wasser
- Topf & Schneebesen ODER
- Wasserkocher & Mixer

Methode

1. Setze eine Intention für deinen Zubereitungsprozess. Verbinde dich bewusst mit dem Moment, um dein Herz und vor allem deinen Verstand auf dieses Ritual auszurichten.
2. Verwende Räucherwerk und/oder Musik.
3. Erwärme das gefilterte Wasser auf 60 - 70 °C.
4. Option 1: Löse 25 - 30 g zeremoniellen Cacao im Topf oder Wasserbad auf.
5. Option 2: Gebe die Wassermenge zusammen mit dem Cacao in deinen Mixer und mixe bis der Cacao cremig wird.
6. Gieße den Cacao in deine Lieblingstasse, halte ihn an dein Herz um dich mit der Energie zu verbinden. Setze eine Intention und trinke achtsam Schluck für Schluck dein Getränk.

[Mehr Rezepte findest du auf dem Blog.](#)

Cacao Rituale und Zeremonien

Ein Ritual der Verbundenheit

Rituale sind nicht an Religionen gebunden und tragen zu mehr **Ruhe, Verbundenheit und Vertrauen** in unserem modernen Leben bei. Im Vergleich zu Gewohnheiten treten wir an Rituale mit einer **bewussten Intention** und Achtsamkeit bei der Durchführung heran. Egal ob Meditation, Dankbarkeit üben oder bewusstes Genießen – Rituale bereichern unseren Alltag und helfen dabei, innere Wunden zu heilen und uns an unser innerstes ewiges Sein zu erinnern.

Das Leben selbst ist eine einzige Zeremonie. Bewusste Rituale unterstützen uns, um die Natur zu ehren und Dankbarkeit für das Geschenk und die Magie des Leben auszudrücken. Eine Zeremonie oder ein Ritual stillen die **Sehnsucht unserer Seele** nach Verbindung und kreieren für uns einen energetischen Raum für Liebe und tiefe Einsichten jenseits von kulturellen und religiösen Grenzen. Mit einem regelmäßigen Cacao Ritual kannst du deine **Verbindung zu deiner Essenz**, sowie zur Natur und zum Leben stärken.

Die heutigen Cacao Zeremonien sind häufig geprägt durch das Wirken von Keith Wilson, der das indigene Konzept für unsere moderne Welt wiederbelebt und umgestaltet hat. Sein Ansatz, der auf persönlicher Transformation und Verbindung basiert, hat wahrscheinlich maßgeblich zur aktuellen Beliebtheit von Cacaozeremonien beigetragen.

In den von mir gehaltenen Ritualen kommen wir **gemeinsam im Kreis zusammen**, in dem alle gleich sind und niemand über jemand anderem steht. Wir verbinden uns energetisch mit Cacao, setzen **Intentionen** für unsere eigene und die Heilung der Erde, zelebrieren das Leben und stärken das Gefühl, Teil einer **Gemeinschaft** von endlosen Seelen zu sein.

So wirkt Mama Cacao auf Spirituelle Ebene

Balance von Yin & Yang

Es gibt eine alte Legende, die besagt, dass Cacao aus dem Dschungel in den urbanen Dschungel, also zu uns, kommt, wenn dort das Leben außer Gleichgewicht geraten ist. Auf energetischer Ebene ist das Gleichgewicht zwischen Männlich (Yang) und Weiblich (Yin) auf unserer Erde aus dem Gleichgewicht geraten. Mama Cacao unterstützt uns alle, egal welchen Geschlechts wir uns zugehörig fühlen, unsere innere weibliche Energie zu stärken, um mehr Sanftheit, Weiche, Verständnis, Mitgefühl, Verbundenheit und Kreativität in die Welt zu tragen.

Verbindung zu Pachamama

Mama Cacao erinnert uns daran, dass ALLES miteinander verbunden ist. Wir sind Teil des großen ewigen Kreislauf und somit auch der Erde, der Natur, der Sterne und des Kosmos. Cacao nährt unsere Seele im Prozess des Erinnerns.

Der Chuncho Cacao trägt eine sehr erdende Energie in sich und unterstützt uns, unsere Wurzeln ganz tief wachsen zu lassen um unsere Verbindung mit Mutter Erde wieder zu spüren. Aus dieser tiefen Erdung heraus können wir Kraft ziehen um unser Leuchten in die Welt zu tragen.

Stärkung unserer Intuition

In uns allen steckt bereits eine tiefe Weisheit, die wir wieder entdecken und uns mit ihr verbinden dürfen. Cacao hilft uns dabei, die Verbindung zu unserer Intuition und der Welt der Spirits zu stärken. Dies kann uns helfen, Klarheit in unseren Entscheidungen zu finden und unserer inneren Weisheit und dem großen Ganzen wieder mehr zu vertrauen.

Herzöffnung

Aufgrund von Schmerz durch alte Wunden haben die meisten Menschen ihr Herz verschlossen, um so diese unangenehmen Gefühle nicht spüren zu müssen. Jedoch verschließen wir uns somit nicht nur der unangenehmen Seite des emotionalen Spektrums, sondern auch der Seite von purem Glück, Verbundenheit, unendlicher Liebe und innerer Vollkommenheit. Mama Cacao unterstützt uns im Prozess, unser Herz wieder zu öffnen, schenkt uns Halt wenn unangenehme Gefühle durch uns durch fließen um sie zu akzeptieren & loszulassen und stärkt unser Mitgefühl uns selbst und anderen Wesen gegenüber.

So wirkt Mama Cacao auf Physischer Ebene

"Kein zweites Mal hat die Natur eine solche Fülle der wertvollsten Nährstoffe auf einem so kleinen Raum zusammengedrängt wie gerade bei der Kakaobohne." - Alexander von Humboldt

Für unsere Körperin ist Cacao eine der nährstoffreichsten Pflanzen und ein wahres Powerhouse, um uns auch auf physischer Ebene zu unterstützen voll in unsere Kraft zu kommen.

Antioxidantien

Cacao stärkt uns mit ihrem unglaublichen Gehalt an Antioxidantien – bis zu 40-mal so viel wie Heidelbeeren. Diese Helferchen wirken u.a. in unserer Körperin entzündungshemmend, verbessern unseren Blutfluss und senken unseren Blutdruck, regen die Produktion von Dopamin und Serotonin an und schützen unsere Haut. Mehr Antioxidantien bedeuten in der Regel bessere Gesundheit und ein längeres Leben.

Mineralien

Eine riesige Anzahl an Mineralien wie Magnesium, Eisen, Kalium, Kalzium und Zink wirken sich positiv aus auf unter anderem unser Immunsystem, Blutdruck, Blutzucker, Schlaf, Haut, PMS, Konzentration. Cacao ist eines der magnesiumreichsten Lebensmittel der Welt - und ein Großteil der westlichen Bevölkerung leidet unter einem Magnesiummangel. Mit ihrem Magnesium und Eisen nährt uns Mama Cacao so schön auch vor und während der Mondzeit.

Neurotransmitter

Mama Cacao nährt uns mit den Neurotransmittern Serotonin und Anandamid, die unsere Stimmung, unser Wohlbefinden und unser Glücksgefühl beeinflussen.

Theobromin

Sie schenkt uns auf achtsame Weise neue Energie. Anders als Koffein, das oft in den nächtlichen Ruhezzyklus eingreift, wirkt das im Cacao enthaltene Theobromin sanft anregend auf unser Herz und unsere Atmung. So kann sie unsere innere Kraft wecken und wir können voller Energie den Tag gestalten, ohne dabei unter lästigen Crashes zu leiden. Theobromin wirkt außerdem langanhaltender und bringt uns nach seiner Wirkung sanft wieder in unseren natürlichen Rhythmus zurück.

Mama Cacao umsorgt uns somit ganzheitlich bei...



PMS und
Menstruations-
schmerzen



Angstzuständen
& Depressionen



Heilung des
Inneren Kindes



Schlaf & Erholung



Erdung



Verkörperung
unserer Essenz



Herzöffnung



Verbindung mit
der Erde und dem
Kosmos

...und noch so viel mehr.

Fragen & Antworten

Ist zeremonieller Cacao für jeden geeignet?

Bei Einnahme von SSRI-Antidepressiva oder Medikamenten für den Blutdruck, einer Chemotherapie oder während einer Schwangerschaft, solltest du max. 20g Cacao trinken und auf die Zeichen deines Körpers lauschen. Hunde vertragen übrigens Cacao gar nicht, halte ihn daher von ihnen fern.

Was ist nach dem Trinken zu beachten?

Cacao macht uns ein wenig wach, daher ist es ratsam, ihn nicht direkt vor dem Schlafen gehen zu trinken. Cacao wirkt entgiftend, trinke daher viel Wasser um diese Prozesse zu unterstützen und Kopfschmerzen o.ä. zu vermeiden. Cacao regt in uns Prozesse an und kann sich auf deine Träume auswirken - vielleicht möchtest du darüber regelmäßig journalen?

Was passiert bei einer Überdosis?

Tendenziell kannst du ohne Probleme täglich 25 - 35g Cacao trinken, für einen zeremoniellen Rahmen sogar bis zu 50g. Achte darauf, genügend Wasser zu trinken. Mehr als 50g kann aufgrund seiner entgiftenden Wirkung Kopfschmerzen, Übelkeit und Magenbeschwerden verursachen.

Wie oft kann ich Cacao trinken?

Aus persönlicher Erfahrung kann ich sagen, dass Cacao eine Pflanzenmedizin ist, die sich gerne in unser Leben integriert, nicht nur in den Momenten, in denen wir uns unwohl, einsam, traurig oder hilflos fühlen. Sie möchte uns gerne wirklich tiefgründig bereichern und unser Herz erweichen und erweitern. Ich selbst trinke seit circa einem halben Jahr täglich Cacao und spüre, wie tief und ganzheitlich sie mein Wesen bereichert.

Was sind die weißen Flecken auf meinem Cacao?

Cacao enthält gesunde Fettsäuren, deren Kristallform sich verändert und sich dann an der Oberfläche des Cacaos ablegt. Industrielle Schokolade wird temperiert (mehrfach erhitzt und erkaltet), um eine stabile Molekularstruktur und somit die glänzende Oberfläche zu erhalten. Die weißen Flecken sind also kein Zeichen von zu altem Cacao, sondern im Gegenteil zeigen, dass der Cacao nur gering behandelt wurde und somit durch Überhitzung keine Nährstoffe verloren gegangen sind.

Weitere Antworten findest du [hier](#).

www.illumina-cacao.de

Du hast Fragen, Impulse oder tiefe
Erfahrungen mit Cacao erlebt?
Wünschst dir eine Begleitung mit
Cacao bei deinem privaten Event?
Oder mehr Cacao für dein Zuhause?

Ich freu mich so sehr, von dir zu hören.

 www.illumina-cacao.de

 hallo@illumina-cacao.de

 [@illumina.cacao](https://www.instagram.com/illumina.cacao)

 +49 1522 6314304



www.illumina-cacao.de