

# CEREMONIELL KAKAO

01

## KÖP HEM DIN KAKAO & DINA DADLAR

Köp hem din ceremonella kakao. Det som bland annat kännetecknar en ceremoniell kakao är att den består av 100 % kakao och har framställts långsiktigt, hållbart och för hand i alla steg. Det finns olika att välja mellan. Testa dig fram och hitta din favorit. Köp även hem färska dadlar.

02

## KOKA UPP VATTEN

Koka upp så du har 2 dl 80° vatten. Antingen i en vattenkokare där du kan ställa in önskade grader eller på spisen i en kastrull.

03

## VÄLJ DIN FAVORITKOPP

Välj ut och ta fram din favoritkopp för dagen. Det kan vara samma kopp som alltid eller den som tilltalar dig lite extra just idag. Jag tycker om att dricka min kakao i en kopp utan öra, så mina händer kan omsluta hela koppen på ett enkelt sätt. Testa dig fram vad som tilltalar just dig.

04

## TA FRAM DIN MIXER

Ta fram din blender eller mixer (stavmixer fungerar helt okej om du inte har en blender, men du kan då behöva mixa lite längre för att din kakao ska bli slät).

05

## GÅ IN I NÄRVARO

Ta ett djupt andetag och gå in i full närvaro med dig själv och med den kakao som du nu bereder. Rikta ditt fokus mot ditt hjärta och sätt en intention att tillaga din kakao i kärlek, för dig själv och allt som finns i och omkring dig.

07

## EV. TILLÄGG

Känn in för dagen om du vill addera något mer till din kakao, t.ex  
en udd  
chilipeppar/cayenne  
eller kanel/kardemumma  
eller lite passionsfrukt  
eller ett hallon  
eller några blåbär  
eller en droppe eterisk citronolja (food proof)  
eller några myntablad  
eller en matsked koksolja  
... känn in och låt din känsla och fantasi få styra. Addera och mixa ytterligare en stund

06

## TILLAGA DIN KAKAO - GRUNDEN

Mixa följande i din blender 1-2 minuter:  
20-25 g kakao (ca 2 msk finhackad)  
1-2 färska dadlar (gärna eko)  
2 dl varmt vatten (max 80°)  
ca ¼ tsk salt

09

## DU & DIN KAKAO

Slut dina händer runt din kopp, blunda och ta ett djupt andetag in genom din näsa. Släpp ut luften genom din mun med en suck. För koppen till din näsa och andas in dess arom. Känn hur den sprider sig - genom dina luftrör, till dina lungor, till ditt hjärta och ut i hela din kropp. Känn hur du mjuknar och slappnar av. Upprepa och upplev kakaon med ditt doftsinne. Låt er säga "hej".

Gå över till att, med ditt utandetag genom munnen, blåsa in din energi och intention i kakaon. Det kan vara tacksamhet, kärlek, frid, gemenskap - vad helst som resonerar med dig och känns sant i stunden.

Bjud därefter in kakaon ytterligare genom att ta en klunk och låta den fylla din mun. Smaka på den, känn dess medicin - först på tungan och sen hela vägen ner i din kropp när du känner dig redo att svälja.

Drick i närvaro och medvetenhet, din kopp med kakao i egen takt. Avsluta genom att placera dina händer på ditt hjärta, slut dina ögon och säga ett tyst eller ljudligt tack.

magic magic magic

08

## FINN DIN PLATS

Håll din kakao i din kopp, ta den med dig och finn din kakaoplats för dagen. Denna kan variera från dag till dag. Den kan vara ute eller inne. En ljus plats eller en dovare plats. Gå på känsla och följ din längtan.