

LENI GLAPA | FELIX EIDNER

# KAKAO

## *ceremonialne*

napój otwierający serce

Przepisy, rytuały  
i praktyki duchowe,  
które wprowadzają spokój  
i pogłębiają świadomość

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

**Vitalni24.pl**  
SKLEP ZE ZDROWIEM

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# KAKAO

*ceremonialne*

napój otwierający serce

LENI GLAPA | FELIX EIDNER

# KAKAO

## *ceremonialne*

napój otwierający serce



Przepisy, rytuały i praktyki duchowe,  
które wprowadzają spokój  
i pogłębiają świadomość

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Marta Lipińska

Wydanie I  
Białystok 2026  
ISBN 978-83-8429-072-9

Tytuł oryginału: *Cacao Ritual: Zeremonien, die dein Herz öffnen*

GU

Copyright © 2023 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München  
Polish translation copyright: © 2025 by Wydawnictwo Vital

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2026  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dolożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[facebook.com/wydawnictwovital](https://facebook.com/wydawnictwovital)

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [vitalni24.pl](mailto:vitalni24.pl) – detal

strona wydawnictwa: [wydawnictwovital.pl](http://wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [odzywianie24.pl](http://odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści



## CZĘŚĆ 1

### *Kochać kakao* • 11

- Wprowadzenie • 12
- Nasza historia • 17
- Nasze „dlaczego” • 25



## CZĘŚĆ 2

### *Zrozumieć kakao* • 31

- Tradycja i pochodzenie • 32
  - Kakao, przetworzone kakao*
- i Ritual Cacao (kakao ceremonialne)* • 32
  - Pokarm bogiń i bogów* • 36
  - Ziarna kakao jako środek płatniczy* • 39

- Odmiany kakao • 40  
Powrót *rytualnego kakao* • 42
- Działanie: superżywność i jej składniki • 45  
*Kakao dla jasnego umysłu* • 51  
*Kakao jako afrodyzjak* • 53  
*Kakao a ciąża* • 55  
*Kakao podczas menstruacji* • 59  
*Kakao dobrze wpływa na duszę* • 62  
*Wewnętrzne dziecko kocha kakao* • 64



### CZĘŚĆ 3

*Doświadczyć kakao* • 69

KAKAO W TWOIM ŻYCIU • 71

- Jak przygotować swoje kakao • 72  
*Dawkowanie* • 73  
*Działanie poszczególnych składników* • 73  
*Dla kogo kakao nie jest odpowiednie* • 75  
*Na co jeszcze warto zwrócić uwagę* • 76

Duch kakao • 77  
*Zaproś ducha kakao* • 78

- Potężne intencje • 79  
*Instrukcja: jak wyznaczyć silną intencję* • 81
- Wskazówki do przeprowadzenia rytuału w domu • 82  
    Ceremonia kakao z innymi • 84  
    Zaproszenie do prowadzonego rytuału kakao • 90



## 12 RYTUAŁÓW KAKAO NA CAŁY ROK • 93

- Początek roku* – Połącz swoje serce z umysłem • 94
- Luty* – Rytuał przyjemności dla wewnętrznego ciepła • 98
- Wiosna* – Wejdź w swoją moc z rytuałem lwiego serca • 102
- Noc Walpurgi* – Rozpal swój ogień rytuałem Beltane • 106
- Lato* – Rytuał miłości dla połączenia i namiętności • 110
- Czerwiec* – Rytuał energii dla zmiany  
    i nowego ukierunkowania • 114
- Przesilenie letnie* – Rytuał kakao dla większej wdzięczności  
i radości • 118
- Późne lato* – Rytuał dla twojej mocy twórczej  
    i odpowiedzialności • 122
- Wrzesień* – Rytuał uziemienia i stabilności • 126
- Sambain* – Połącz się ze swoimi przodkami • 130
- Przesilenie zimowe* – Pozwól swojemu światłu zabłysnąć • 134
- Koniec roku* – Rytuał świadomego przejścia  
    od starego do nowego • 138



## 12 RYTUAŁÓW KAKAO NA KAŻDY DZIEŃ • 143

*Oczyszczenie* – Rytuał oczyszczający twoje energie • 144

*Odnalezienie wizji* – W zgodzie z własnym sercem • 148

*Czakra podstawy* – Rytuał wzmacniający  
pierwotne zaufanie • 152

*Rytuał lustra* – Dla pogłębienia miłości własnej  
i połączenia z samym sobą • 156

*Sekretna miłość* – Rytuał dla par • 160

*Dzień dobry* – Rozpocznij dzień z mocą dzięki kakao • 164

*Popołudniowy zastrzyk energii* – Rytuał na kryzys dnia • 168

*Wieczorny spokój* – Rytuał na spokojne  
zakończenie dnia • 172

*Na urodziny* – Wyjątkowy moment w twoim dniu • 176

*Odpuść* – Zrób miejsce na nowe • 180

*Rytuał wewnętrznego dziecka* – Skontaktuj się ze swoim  
wewnętrznym dzieckiem światła oraz wewnętrznym  
dzieckiem cienia • 184

*Rytuał manifestacji* – Z serca do twojego życia • 188

*Spis treści*



Zakończenie • 192  
O Autorce • 193  
O Autorze • 193  
O Cacaoloves.me • 194  
Spis ilustracji • 195





CZEŚĆ 1

*Kochać*  
KAKAO



# Wprowadzenie



Tysiącletni rytuał powraca. Starożytne ludy Ameryki Środkowej i Południowej wykorzystywały kakao jako roślinę leczniczą oraz w swoich ceremoniach. Dziś coraz więcej osób ponownie celebruje kakao. Możesz pić rytualne kakao podczas jogi i medytacji, tańca i twórczych zajęć. Możesz wziąć udział w prowadzonych ceremoniach kakaowych na festiwalach, wydarzeniach w twoim mieście lub podczas retreatów (warsztatów wyjazdowych). Albo po prostu pić kakao, by się zrelaksować i dla czystej przyjemności. Możesz przeprowadzać swoje kakaowe rytuały również w domu – samodzielnie, z bliską osobą lub w grupie. To właśnie otwierające serce działanie sprawia, że pierwotne kakao cieszy się ogromną popularnością!



Dlaczego tak jest? Czym właściwie jest to kakao? Skąd pochodzi? Jak dokładnie działa? Na czym polega ceremoniał kakao? Jak mogę wprowadzić kakao do swojego życia?

Odpowiedzi na te pytania znajdziesz w tej książce. Chcemy, jako prowadzący ceremonie kakao, podzielić się z tobą naszym wieloletnim doświadczeniem. Zapraszamy cię do odkrycia i pokochania różnorodnych właściwości kakao.

## Czym jest kakao ceremonialne?

Kiedy rozmawiamy z osobami, które nigdy wcześniej nie słyszały o *rytualnym kakao*, to pytanie dosłownie unosi się w powietrzu. Kakao to nie zawsze po prostu kakao – istnieje zasadnicza różnica.

To co dzisiaj w świecie zachodnim najczęściej rozumiemy i znamy jako kakao, to słodki i raczej niezdrowy proszek. Nie ma on nic wspólnego z jego pierwotną rośliną. Ta natomiast jest bardzo zdrowa zarówno dla naszego ciała, jak i dla naszego umysłu, i ma działanie otwierające.

Oboje ja i Felix natknęliśmy się na tradycyjną formę kakao raczej przypadkiem. Ma ono długą historię i własną kulturę. Wiele legend i historycznych wydarzeń wiąże się z tym *brązowym złotem*. Nie tylko w dawnych czasach mówiło się o kakao z taką estymą, również dzisiaj jest ono tak nazywane. Chodzi tu o kakao w ogóle, a nie tylko to w formie napoju.

Fascynacja, którą kakao w nas wzbudziło i która nas porwała, żyje w nas niezmiennie do dziś. Chcemy przywrócić tę fascynację, a przede wszystkim leczniczą moc kakao, w naszym nowoczesnym społeczeństwie. Pragniemy stworzyć

świadomość rytualnego kakao – tego cudownego roślinnego napoju, który zbyt długo był zapomniany. Chcemy, aby ta książka była dla Ciebie wprowadzeniem; ma Cię zainspirować do głębszego poznania kakao i zachęcić, byś od czasu do czasu rozpieszczał siebie jego smakiem.

Chcemy dać Ci wgląd w składniki i działanie kakao oraz pokazać, skąd właściwie pochodzi tradycja, która nas tak fascynuje. Jak to się stało, że bardzo wysoko cenione kakao straciło na wartości? Jakie znaczenie faktycznie miało, o którym dziś prawie nikt już nie wie? Jakie składniki wywołują określone efekty i jak możesz przygotować kakao oraz wykorzystać je u siebie w domu?

Chcemy uczynić je dostępnym dla wszystkich ludzi, także dla tych, którzy być może nie są zbyt związani ze sferą duchową, ale mimo to są otwarci na kakao jako naturalny środek leczniczy lub wyjątkowy środek rozkoszy.

## Podążaj za swoim sercem

Chcesz najpierw trochę nas poznać, zanim razem z nami odkryjesz rytualne kakao? Na kolejnych stronach opowiemy o naszej własnej drodze do niego i o naszym „dlaczego”. Następnie przedstawimy Ci wgląd w tradycję i pochodzenie rytualnego kakao oraz istotne informacje o różnych jego odmianach i różnorodnych właściwościach tej superżywności.

W części 3 opisujemy 24 rytuały kakao. Dwanaście ceremonii, które wybraliśmy na poszczególne pory roku, powinieneś wykonywać w możliwie odpowiednich momentach. Nie musisz celebrować wszystkich rytuałów, ale być może zechcesz

# Odmiany kakao



Kakao, które pochodzi z obszaru Amazonii, uprawiane jest dziś w strefach tropikalnych aż do około 20 stopni szerokości geograficznej północnej i południowej. Oprócz wysokich temperatur i opadów, potrzebuje ono również odpowiedniego cienia. Pod bezpośrednim działaniem promieni słonecznych kakaowiec nie rozwija się w pożądanym stopniu, dlatego najlepiej czuje się w lasach mieszanych.

Tak zwane szlachetne odmiany jego wymagają ponadto szczególnej pielęgnacji, ponieważ są mniej odporne na choroby i czynniki środowiskowe oraz bardziej podatne na szkodniki. Z tego powodu uprawa szlachetnych odmian kakao stanowi mniej niż dziesięć procent światowej produkcji tej rośliny.

*Ritual Cacao* (kakao ceremonialne) wyróżnia się przede wszystkim delikatnym sposobem przetwarzania, dzięki czemu zachowane zostają wszystkie składniki odżywcze i substancje czynne. Po zbiorze strąków ziarna są fermentowane przez trzy do dziesięciu dni, w wyniku czego powstają subtelne związki aromatyczne. Po procesie fermentacji ziarna są prażone, oddzielane od łupin, a następnie przetwarzane na masę kakaową.

*Ritual Cacao* (kakao ceremonialne) składa się w stu procentach z masy kakaowej, najczęściej ze szlachetnych odmian tej rośliny, takich jak *Criollo*, *Arriba* czy *Trinitario*, które zostały delikatnie przetworzone. Do czystych ziaren nie dodaje się niczego ani niczego z nich nie usuwa – w przeciwieństwie do kakao konsumpcyjnego.

Odmiana hodowlana *Forastero* przeważała w uprawie kakao, jednak raczej nie jest wykorzystywana do rytuałów. Zwłaszcza w regionach uprawnych Afryki Zachodniej uprawia się niemal wyłącznie *Forastero*, ponieważ cechuje się ona wysoką wydajnością oraz dużą odpornością na choroby, szkodniki i czynniki środowiskowe. Szacuje się, że udział *Forastero* w globalnym rynku kakao konsumpcyjnego wynosi 80-90 procent. Słowo *Forastero* pochodzi z języka hiszpańskiego i oznacza „obcy” lub „przybysz”.



Kto szuka szlachetnych odmian kakao, natknie się przy tym na kakao *Criollo*. Jest to prawdopodobnie najszlachetniejsza odmiana wśród typu rytualnego. W tłumaczeniu z hiszpańskiego *Criollo* oznacza tyle co „rodzimy” lub „tutejszy” i odnosi się do wszystkich odmian kakao, które rosną lokalnie.

Ogólnie rzecz biorąc, wyróżnia się cztery różne odmiany kakao:

*Forastero*

*Criollo*

*Trinitario*, czyli hybrydę *Criollo* i *Forastero*

*Arriba Nacional*

Dla nas najważniejszym kakao jest **Criollo**, które obejmuje lokalne i pierwotne odmiany. Uprawiane jest dziś w wielu regionach Ameryki Południowej i Środkowej, na przykład w Meksyku, Gwatemali, Nikaragui, Kolumbii i Peru.

Jesteśmy nieustannie w poszukiwaniu nowych odmian, wysokiej jakości kakaowca szlachetnego. Jedną z naszych ulubionych, którą oferujemy również na [Cacaoloves.me](https://cacaoloves.me), jest peruwiańska odmiana Criollo Blanco. Wszystkie rodzaje kakao różnią się smakiem i działaniem, dzięki czemu do różnych okazji lepiej pasuje raz jedna, raz druga. Podczas gdy Criollo Blanco wykorzystujemy raczej jako uspokajającego towarzysza do medytacji, rytuałów oraz relaksu, istnieją inne odmiany, które działają pobudzająco i mogą być stosowane przy bardziej dynamicznych aktywnościach.

Jak dokładnie działają na ciebie poszczególne rodzaje kakao, możesz przetestować samodzielnie. Dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z kakao, nasz Criollo Blanco o delikatnej, owocowej i świeżej nucie jest bardzo przyjemnym wyborem. Pochodzi on bezpośrednio od stowarzyszenia małych rolników w Peru – uprawiany ekologicznie i sprawiedliwie wynagradzany.

## Powrót rytualnego kakao

Jesteśmy wdzięczni, że kakao w swojej szlachetnej, czystej formie ponownie zyskuje na popularności we współczesnym świecie. To przede wszystkim zasługa Keitha Wilsona, znanego jako szamana kakao, który w 2003 roku podczas podróży do Gwatemali spotkał ducha kakao i od tamtej pory promuje

## Zaproś ducha kakao

*Najpierw przygotuj sobie kakao i zrelaksuj się w miejscu, które dodaje ci siłę. Potem możesz wykonać poniższe czynności:*

1

Przyłóż kubek kakao do serca.  
Świadomie poczuj ciepło między kubkiem a swoim sercem.

2

Daj temu rozgrzewającemu połączeniu  
jak najwięcej przestrzeni, rozkoszuj się nim.

3

Gdy poczujesz wewnętrzny impuls, wypowiedz na głos:  
„Zapraszam cię, duchu kakao, abyś otworzył moje serce  
i podzielił się ze mną swoją mądrością. Dziękuję”.

4

Teraz jest odpowiedni moment, aby dodać intencję,  
jeśli masz taką ochotę.

5

Delektuj się swoim kakao, wsłuchaj się w swoje serce  
i odbieraj przesłania ducha kakao.

# Potężne intencje

Podczas naszych ceremonii kakao formułujemy intencję dotyczącą twojego wewnętrznego ukierunkowania i skupienia. Ustalenie jej oznacza dla nas wyrażenie pozytywnie sformułowanego zamiaru. Obejmuje ona również energię, z którą chcesz wejść w dany dzień, rytuał lub nadchodzące tygodnie. To ty decydujesz, dokąd może płynąć twoja energia i tym samym twoja uwaga.

Często wchodzimy w ceremonię kakao lub medytację z jakimś wyobrażeniem tego, czego pragniemy. Jednak gdy jesteśmy otwarci, zwykle pojawia się inny obraz lub uczucie. Spróbuj więc naprawdę poczuć swoją intencję dokładnie w chwili, gdy ją formułujesz.

Najważniejsze przy silnej jej formie jest to, abyś połączył się również z uczuciem. Poczuj to w sobie: Co czujesz, gdy twoje życzenie/intencja się spełniła? Im lepiej potrafisz wzbudzić to uczucie w sobie, tym silniej przyciągnąłeś swoje życzenie do rzeczywistości.

Pomocne może być zapisanie swojej intencji, by móc do niej często wracać i przypominać sobie ją. Na przykład pragnienie

może brzmieć: „Idę przez świat z ciekawością i otwartym sercem”. W momentach, gdy być może osądzisz innych lub siebie samego, możesz przypomnieć sobie swoją intencję i ponownie wejść w uczucie bycia otwartym i ciekawym świata.



Intencja pochodzi z twojego serca, a nie z ego. Jest powiązana z twoimi wartościami i uczuciami. To właśnie odróżnia ją od celu. Zazwyczaj pojawia się ona intuicyjnie, wraz z fizycznymi odczuciami w ciele. Ponieważ kakao pomaga nam lepiej połączyć się z naszymi uczuciami, jest doskonałym wsparciem, by pozwolić intencji pojawić się w nas. Duch kakao daje nam przestrzeń i poszerza nas, abyśmy mogli przyjąć ją w życiu. Warto poświęcić trochę czasu na nią, by dać sercu miejsce. Im więcej czasu poświęcisz, by zanurzyć się w swoje uczucia i obrazy, które się pojawiają, tym mocniej twoje życzenie może się zakorzenić.

## INSTRUKCJA: jak wyznaczyć potężną intencję

1

Pozostań w spokoju i poczuj swoje serce.

2

Zadaj sobie pytania: „Co chcę dzisiaj zaprosić do siebie?  
Co chcę dzisiaj stworzyć?”  
„W jakiej energii/wibracji chcę być?”

3

Pozwól, aby pojawiły się obrazy i uczucia.

4

Sformułuj pozytywne zdanie na temat tego, co w tobie się  
pojawiło. Zapisz to zdanie.

5

Poczuj to jeszcze raz. Połącz się ponownie ze swoim sercem  
i przeczytaj na głos swoją intencję.

6

Czy czujesz, jak w tobie rośnie radość i pozytywne uczucia?  
Jeśli tak, to jest twoja intencja na dzisiaj.  
Jeśli odczuwasz raczej ciężar, wróć jeszcze raz do ciszy  
i powtórz pytania z punktu nr 2.

## Przygotowanie do rytuału

*Zadbaj o to, aby mieć czas i przestrzeń tylko dla siebie.  
Przygotuj sobie kojące kakao i rozgość się w swoim ulubionym  
miejscu. Udekoruj je świecami, kwiatami oraz innymi  
przedmiotami, które dodają ci siły i sprawiają, że czujesz się dobrze.  
Usiądź prosto i weź głęboki wdech oraz wydech.  
Podczas wydechu wyobraź sobie, jak wszystko,  
czego już nie potrzebujesz, odpływa od ciebie.  
Przy wdechu wchłaniaj świeżą energię nowego roku.*

### *Rozpocznij swój rytuał.*

1

Zaproś ducha kakao, aby wspierał cię podczas tego rytuału.  
Wypowiedz intencję do swojego kakao i pij je łyk po łyku.

2

Zadaj sobie teraz to pytanie:  
Co jeszcze mogę puścić, aby z mocą  
i w zgodzie z własną prawdą wejść w nowy rok?

3

Pozwól, by wszystko, co ma przyjść, przyszło.  
Wyobraź sobie, jak wszystko, co już do ciebie nie należy,  
spływa z ciebie pod złotym wodospadem.  
Pozwól sobie odejść temu z miłością i wdzięcznością.  
Niech to będzie łatwe i bez oporu.

4

Zadaj sobie teraz pytanie:

Co chcę zaprosić na nowy rok – jakie mam wizje i cele? Jakie głębsze pragnienia kryją się za moimi celami i wizjami?

5

Na koniec możesz zadać sobie pytanie:

Jakie nawyki, struktury i rytuały pomagają mi żyć w zgodzie z moją prawdą?

A które odciągają mnie od tego, co naprawdę ważne?

*Nie zastanawiaj się długo nad odpowiedziami.*

*Intuicyjnie zapisz to, co przyjdzie ci pierwsze na myśl.*

*Po prostu pisz. Kakao będzie cię wspierać w tym procesie.*

6

Gdy zapiszesz wszystko, co dla ciebie ważne, usiądź jeszcze raz prosto. Połóż dłoń na sercu.

Powiedz sobie w myślach:

„Mogę z łatwością osiągnąć wszystkie moje cele i marzenia – tak jak to sobie wyobrażam, a nawet jeszcze lepiej”.

7

Podziękuj sobie, swojemu sercu oraz duchowi kakao i w ten sposób zakończ rytuał.



*Sekretna*

*miłość*

## Rytuał dla par



Dzięki temu rytuałowi z kakao  
możesz wznieść swoje życie miłosne na nowy poziom.

Przy tym pierwszym zdaniu wielu osobom  
zapewne przychodzą na myśl wymyślne techniki,  
dążenie do doskonałości i przekonanie,  
że trzeba więcej robić, aby mieć udane życie intymne.  
Moim zdaniem chodzi jednak dokładnie o coś odwrotnego.

Chodzi o to, by zdjąć z siebie presję,  
odpuścić wszystkie te udziwnienia  
i po prostu BYĆ z drugą osobą.  
Ten rytuał pomoże wam zobaczyć się nawzajem naprawdę –  
z otwartym sercem.



## Przygotowanie do rytuału

*Uczyńcie sobie ten czas przyjemnym – zapalcie świece,  
postawcie w pobliżu kwiaty i włączcie cicho muzykę.*

*Przygotujcie coś do pisania.*

*Najlepiej przygotujcie rytualne kakao wspólnie –  
już ten proces może być częścią rytuału.*

*Obserwujcie waszą dynamikę, bez oceniania.*

*Usiądźcie naprzeciw siebie w wyprostowanej pozycji.*

### *Rozpocznij swój rytuał*

1

Zamknijcie oczy, wsłuchajcie się w siebie  
i zadajcie sobie pytanie: „Jakie jest moje pragnienie /  
moja intencja na dzisiejszy rytuał?

Jak chcę się czuć wobec tej drugiej osoby po rytuale?”

Podzielcie się swoimi pragnieniami z zamkniętymi oczami  
i przekażcie je w ten sposób również do kakao.

2

Pijcie kakao łyk po łyku i oddychajcie świadomie.

Każde z was niech w pełni połączy się ze sobą.

3

Najpierw musimy być w kontakcie ze sobą,  
wyraźnie odczuwać własne pragnienia i potrzeby,  
aby potem – z tej jasności i wewnętrznego poczucia pełni –  
wejść w kontakt ze światem zewnętrznym.



**Leni Glapa** – przez lata pracowała w branży eventowej, jednak to medytacja i własna ścieżka rozwoju doprowadziły ją do ceremonialnego kakao. Odkryła w nim głęboko poruszające, emocjonalne i uzdrawiające działanie, które stało się jej codzienną praktyką. Od wielu lat prowadzi ceremonie, warsztaty i rytuały w Berlinie oraz aktywnie wspiera szerzenie kultury kakao w Europie.



**Felix Eidner** – od młodości związany z ochroną środowiska, działał m.in. dla Greenpeace, realizując własne projekty i prowadząc firmę w branży ekologicznej. Po latach pracy z ludźmi odnalazł w kakao narzędzie głębokiej transformacji serca. Zafascynowany jego działaniem i pochodzeniem, organizuje ceremonie z kakao i dba o jego etyczne pozyskiwanie.



Kakao ceremonialne to coś więcej niż modny napój. To prosty, codzienny rytuał, który pomaga ukończyć stres i uspokoić układ nerwowy. Ta książka pokazuje, jak zamienić kubek kakao w praktykę duchową, która otwiera serce, pogłębia świadomość i wspiera twoje zdrowie. Dowiesz się, czym różni się kakao ceremonialne od zwykłego i dlaczego nazywano je „pokarmem bogów”. Odkryjesz, jak wykorzystać ten napój jako naturalny sposób na stres i przebudowanie.



Autorzy prowadzą cię przez świat rytuałów kakao – od pierwszego przygotowania napoju, przez pracę z intencją, aż po tworzenie własnych ceremonii w domu. Poznasz praktyczne wskazówki, jak wybierać dobre kakao, ile go użyć, z czym je komponować i kiedy zachować ostrożność. Nauczysz się łączyć kakao ceremonialne z medytacją, oddechem, uważnością i technikami pracy z emocjami. W książce znajdziesz **24** gotowe rytuały kakao, które możesz od razu wprowadzić do swojej codzienności. To przewodnik, który w przystępny sposób łączy wiedzę o superżywności z prostymi ćwiczeniami duchowymi.

**Odkryj napój bogów,  
źródło przyjemności dla ciała i umysłu**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

