

Lenette Hermsen & Romane Kuijt



Rituelen voor vrouwen

Van cacao ceremonies tot leven met de maan:
een guide voor een diepere verbinding met jezelf



Lenette Hermsen & Romane Kuijt

Rituelen voor vrouwen



Van cacao ceremonies tot leven met de maan:
een guide voor een diepere verbinding met jezelf

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Voorwoord 9

Deel 1 Ontdek de kracht van rituelen 13

Over rituelen 15

Van collectief naar individueel 17

De kracht van eeuwenoude vrouwencirkels 21

De tijd dat vrouwencirkels te krachtig werden 23

De sluimerende collectieve wond 25

Jouw innerlijke woede als kracht 26

Bewegen naar collectieve heling 28

De impact van vrouwencirkels van nu 31

In herkenning en zachtheid 35

Ons keerpunt 39

Het keerpunt van Romane 39

Het keerpunt van Lenette 43

Een introductie voor holistisch leven 49

De holistische lagen 50

De reis van onbewust naar bewust 52

Moment van reflectie 54

Voor altijd verbonden 55

Je bent al heel 56

De magie van ceremoniële cacao 59
Wat verstaan we onder ceremoniële cacao? 59
De fysieke, gezonde impact van cacao 61

Leven met een open hart 67
De erkenning van het donker en licht in ons 68
De sleutel tot een open hart 70
Samen het donkere dragen 71

De kracht van intentie: wat is jouw *why*? 73

Alles begint bij jou 79
Jouw practice 81
Moment van reflectie voorafgaand aan een ritueel 82

Deel 2 Ervaar de kracht van rituelen 87

Je eigen *safe space* en altaar maken: zo doe je dat 89
Van prehistorie tot nu 91

In verbinding met je lichaam 97
De poort tot de diepere lagen in jezelf 106
Jouw ademhaling, jouw anker 109
In verbinding met de natuur is in verbinding met je
lichaam 117
In verbinding met je emotionele lichaam 123

In verbinding met je hart 131
Incheckmoment met jouw hart 132
Wanneer je hart spreekt 133
Dieper verbinden met je hart door ceremoniële cacao 134
De windrichtingen en de elementen 144

In verbinding met je innerlijke kind 161
Wat is innerlijk-kindwerk en waarom doen we het? 162
Onverwerkte emoties die een weg naar buiten vinden 164
Terug naar het onbezorgde deel in jou 166
Rituelen om te verbinden met je innerlijke kind 167

Jouw innerlijke huis 168
Jij als ouder van jouw innerlijke kind 170

In verbinding met de maan 189
Leven met de maan in het verleden 189
Leven met de maan in het heden 191
De invloeden van de astrologische tekens 192
De invloed van de maan op jouw holistische lagen 194

In verbinding met jouw innerlijke seizoenen:
de vrouwelijke cyclus 207
Meebewegen met jouw innerlijke seizoenen 208
De winter (menstruatie): introspectie, rust en stilte 210
De lente (folliculaire fase): wedergeboorte,
vernieuwing en groei 217
De zomer (ovulatie): bloei, overvloed en vreugde 220
De herfst (luteale fase): verandering, loslaten en
innerlijke groei 224

In verbinding met het universum 227
Jouw eerste adem op Moeder Aarde 230
In contact met je zielsfamilie 232
In contact met jouw beschermengelen 233

Bronvermelding 239

Voorwoord

Daar zitten we dan: ready om ons boek te schrijven. Kijkend naar elkaar realiseren we ons hoezeer de rituelen die we de afgelopen jaren hebben ontdekt en gepraktiseerd ons leven hebben verrijkt. Hoe wij na altijd op de automatische piloot te hebben geleefd, bewegend in een wereld die nooit stil lijkt te staan, een transformatieproces hebben doorgemaakt waardoor we onszelf nu niet meer voorbijlopen. Waardoor we niet enkel onze intuïtie hóren, maar de fluisteringen ook daadwerkelijk durven te volgen. Langzaam maar zeker zijn we steeds meer rust binnen en buiten onszelf gaan ervaren. Waar het hoofd eerst het voortouw nam, leidt nu ons hart. Een deur naar een hoger bewustzijn opende zich, waar zich een spiegel presenteerde van onze licht- en schaduwkanten, en we laag voor laag dieper tot de kern van onszelf kwamen. Het was als een innerlijke roep om in onze vrouwelijke (oer)kracht te stappen, en ons te herinneren wie we zijn.

Het begon voor ons beiden met een innerlijke reis van diepgaande introspectie en het ontdekken van onze rol hier op aarde. We namen allebei, onafhankelijk van elkaar, de stap om te ontdekken wie we in de kern zijn en hoe we kunnen meebewegen in de drukte van het dagelijkse leven, terwijl we proberen dicht bij onszelf te blijven.

Jarenlang ontdekten en beoefenden we in de veiligheid van onze woonkamers rituelen die ons dichterbij onszelf en onze innerlijke wijsheid brachten. Onze dagen transformeerden zich: van gehaast uit bed springen en direct achter de laptop kruipen, gingen we naar rustig en bewust door onze dagen heen bewegen. We vonden de rust die altijd al in ons zat met ondersteuning van meditatie, yoga en het drinken van ceremoniële cacao. Dat dit ons leven heeft veranderd is nog zacht uitgedrukt.

Na enige tijd breidde de geborgenheid van onze woonkamers zich uit naar de locaties van ceremonies en vrouwencirkels in onze omgeving, waar we deze spirituele *practices* konden delen met anderen. In deze ruimtes ontmoetten we bijzondere spirituele *teachers* en vonden we een diepgaande connectie met de spirituele community die ons land kent. Het voelde als thuiskomen.

Tijdens het bewandelen van dit persoonlijke pad, voelden we dat we onze eigen persoonlijke practice wilden verdiepen en die vanuit deze plek wilden doorgeven aan anderen. We besloten dan ook om beiden bij verschillende teachers in de leer te gaan. Ik (Romane) opende vervolgens mijn eigen studio, waar ik sindsdien mensen verwelkom voor reiki-healingsessies, holistische coaching, meditatie en yoga. Ik (Lenette) vond veel herkenning in de filosofie van yoga en deel practice middels yoga- en meditatielessen.

In de zomer van 2023 besloten we onze krachten te bundelen en werden onze eigen ceremonies en vrouwencirkels geboren. Vanaf dat moment stapten we bijna elk weekend met enthousiasme in de auto, met een grote kan vol ceremoniële cacao om onze reis, kennis en rituelen met anderen te delen.

En nu zijn we hier en is de tijd daar om onze kennis en ervaringen te bundelen in dit boek. We nemen je mee in de wereld van rituelen die wij met zoveel liefde door de jaren heen hebben beoefend en die ons hebben geholpen om ons te verbinden met onze innerlijke kracht en zelfliefde. Dit doen we samen door onze persoonlijke verhalen over het pad dat we tot nu toe hebben bewandeld te delen, inclusief de prachtige en ruwe levenslessen die daaruit zijn voortgevloeid. Reis met ons mee door de wereld van ceremoniële cacao, vrouwencirkels, leven met de maan en de verbinding met je lichaam en de natuur.

Lieve vrouw, we hopen dat dit boek jou mag inspireren en ondersteunen op jouw eigen pad van groei, verbinding en liefde, wetende dat de weg die jij aflegt naar heling en zelfliefde bijdraagt aan de collectieve heling van de wereld. Waar jij verzacht, verstillt en liefde laat bloeien, zullen ook alle zielen die samen met jou deze aarde bewandelen de kracht van jouw energie voelen. Jouw innerlijke bron van licht is zo welkom en nodig in deze wereld. Neem uit dit boek mee wat bij jou resoneert en je verder naar liefde en innerlijke rust brengt. Weet dat wij, terwijl je dit boek leest, energetisch bij je zijn. We zijn je zo dankbaar dat je in dit drukke bestaan de tijd neemt om dichterbij jezelf te komen. Dat maakt je een heel bijzonder en mooi mens. Dankjewel dat je er bent, lieve jij. Laten we samen op reis gaan. Ben je er klaar voor?



Waar de wereld steeds sneller bewoog,
vonden wij vertraging.

Waar de maatschappij ons vroeg te verharden,
vonden wij verzachting.

Waar de samenleving ons leidde met angst,
vonden wij vertrouwen.





Ontdek de helende kracht van rituelen

In dit boek delen Romane Kuijt en Lenette Hermsen hun kennis, persoonlijke ervaringen en praktische rituelen die je alleen of met anderen kunt beoefenen en die uitnodigen tot een diepere verbinding met jezelf. Samen met jou reizen ze door de wereld van rituelen, waaronder het drinken van ceremoniële cacao, vrouwencirkels en liefdevol verbinden met je lichaam.

‘Dit boek is een ode aan onze vrouwelijke voorouders: hun vrouwelijke kracht, wijsheid en verbinding met Moeder Aarde hebben ons geïnspireerd om dit boek te schrijven voor de vrouw van nu. Wij hopen dat elke vrouw de kracht van deze rituelen mag ervaren en daarmee haar diepe innerlijke kracht kan aanraken.’ – **Lenette en Romane**



Lenette Hermsen is yogadocent, ceremoniefacilitator en founder van Studio Lenthe. **Romane Kuijt** is reiki practitioner, holistisch coach, ceremoniefacilitator en founder van Your Inner Glow. Samen organiseren ze maandelijks vrouweceremonies voor een diepere ontspanning en verbinding middels rituelen.

‘Dit boek helpt je bij het ontdekken van diepere lagen in jezelf op een liefdevolle en praktische manier. Een must-have!’

– **Josie Boog**, astroloog en auteur



**KOS
MOS**

NUR 728
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen