



DE WERELD  
MOOIER MAKEN  
**VET GOED  
INITIATIEF**

## Verbinden en verdiepen in de Khulana kerk

**Een plek om te verbinden, verstillen, verdiepen en het leven te vieren. Dat is de Khulana kerk in Den Haag, die Jade Hulscher tijdens corona oprichtte. 'In een periode waarin we uit elkaar werden gedreven, heb ik een manier gevonden om ons samen te brengen.'**

'Het voelde dubbel om een kerk op te richten. Zeker omdat ik niet religieus of kerkelijk ben opgevoed. Maar ik zocht tijdens de coronaperiode een plek om te verbinden en plezier te maken door zang en dans. Dat mocht nergens, behalve in religieuze plaatsen', vertelt Jade. 'Khulana is een kerk zonder dogma, aan de andere kant komt het woord religie van het Latijnse Religare, wat verbinden betekent. En dat is precies wat wij hier doen.'

De Khulana kerk houdt om de week unieke ceremonies met dans, stilte, zang en expressie. Ze eindigen met een sharing, van gedachten en gevoelens, daarna in de vorm van gezamenlijk eten.

Elke ceremonie komen er tussen de 30 en 70 mensen en het aantal groeit. 'Het is vanaf het begin een succes. Vooral tijdens corona hoorde ik zo vaak dat dit was wat mensen nodig hadden: samenzijn. En ook nu krijg ik veel mooie reacties. Mensen voelen zich hier thuis.' Het doel van Jade is om een echte tribe te worden. Een community waar mensen hun kinderen mee naartoe nemen, elkaar helpen, inspireren en het samendoen. 'Een plek waar mensen samenkomen in hun eigen uniciteit, met hun eigen talenten. De Khulana kerk is een plek voor iedereen.'

*Khulana.nl*



## Een nieuwe fase vieren met de Ohmenstruatie box

**Een ritueel om te vieren dat je dochter, kleindochter of vriendin voor het eerst ongesteld wordt. Lentel de Hertog miste een mooi ritueel om samen stil te staan bij de nieuwe fase in het leven van een jonge vrouw. Speciaal daarvoor ontwikkelde ze de Ohmenstruatie Box.**

De Belgische Lentel is yogadocent, masseur en leerkracht op een middelbare school. In haar werk merkt ze dat er bij pubers nog een taboe hangt rond menstruatie. 'Ze vinden het soms lastig om erover te praten. Ze schamen zich ervoor of vinden het vies. Ik wil het uit die taboesfeer halen en het juist verwelkomen.'

De Ohmenstruatiebox is geen educatieve box, maar een box om op magische wijze stil te staan bij de nieuwe fase van een meisje. Om deze te vieren met een ritueel. 'Voor mijn yogalessen schrijf ik zelf meditaties en het leek me een tof idee om een meditatie speciaal voor deze fase van meisje naar vrouw te schrijven. Verder

tekst Michèle Hartog

komen verzorging, creativiteit, meditatie en gezondheid samen in de box. Het zorgt voor een fijn relaxmoment voor je dochter, maar ook een intiem moment voor jullie samen. Ik heb de box aan mijn dochter gegeven toen ze voor het eerst ongesteld werd. Het was zo fijn om te zien dat ze ervan genoot. Dat ze echt kon zakken in haar lijf.'

Lentel zou het mooi vinden als vrouwen bewust stilstaan bij nieuwe fases in hun leven. De overgang van meisje naar jonge vrouw, naar moeder of van vrouw naar de menopauze. 'Bij diverse stammen worden allerlei prachtige rituelen gebruikt, maar bij ons zijn ze eigenlijk verloren gegaan. Zo zonde. Want het zijn speciale momenten in het leven van een vrouw die gevierd mogen worden. Grootse momenten om bij stil te staan, samen met vrouwen om je heen. Hopelijk helpt deze box en in de toekomst nog andere boxen voor andere momenten daarbij.'

@ohmamalentel



## Geschenken voor de mooie en moeilijke momenten

**Van een 'Ik onthoud jou' kaars tot kaartjes met krachtwoorden en van een 4 seizoenen set tot een adventskalender met lieve woorden. Rosa Goldstein wil met Hope & Joy liefde en aandacht de wereld insturen. Ze ontwerpt en produceert liefdevolle producten voor de moeilijke en de mooie momenten.**

Rosa maakte al een aantal jaar adventskalenders met lieve woorden. Eerst voor haar eigen kinderen, om wat rust en liefde te brengen tijdens de drukke decembermaand. Steeds vaker kreeg ze de vraag om de adventskalender voor anderen te maken. 'Voor familie en vrienden, maar de kring werd steeds groter. Er was zoveel vraag naar, dat ik besloot om er mijn werk van te maken. In 2020 startte ik Hope & Joy met geschenken voor jezelf en de ander.'

Geschenken voor zowel de mooie als de moeilijke momenten. Rosa maakt alles zelf: ze ontwerpt

de producten, schrijft de teksten en maakt de tekeningen. Inmiddels gaat het zo goed, dat ze zich fulltime op Hope & Joy kan richten. 'Fantastisch', zegt Rosa enthousiast. 'Ik wil mensen graag diepgang bieden en ze het leven laten vieren. Met een mooi gedicht, een warm lichtje, dromen en doen stenen, en kaartjes om stil te staan bij de seizoenen. Ik maak alles met veel liefde en zorg, omdat aandacht de wereld mooier maakt. Het is geweldig dat zoveel mensen op deze manier iets liefs naar een ander sturen. En hopelijk ook naar zichzelf, want attenties en warme woorden naar jezelf ontbreken nog weleens.'

Binnenkort verschijnt 'A year of Hope & Joy', een journal voor een jaar lang inspiratie. Daar is Rosa nu druk mee bezig. 'Ik maakte al eerder 4 journaling bladen die lezers van de nieuwsbrief gratis krijgen. Vandaaruit ontstond de wens voor een prachtig journal met mooie vragen, teksten en inspiratie. Journaling is een mooie manier om te reflecteren en te groeien. Het vergroot je bewustzijn en helpt je ervaringen te verwerken.'

@\_hope\_and\_joy\_

