



▲ Mediteren in de Eusebiuskerk. FOTO ROLF HENSEL

# Mediteren in de kerk schot in de roos

**De stichting Eusebius wil de kerk graag openstellen voor spiritueel gebruik. De komende tijd zijn er verschillende sessies.**

**Harry van der Ploeg**

**Arnhem**

De zondagse meditatie sessie in de Eusebiuskerk in Arnhem blijkt een schot in de roos. Liefhebbers van een collectief moment van rust en bezinning kwamen gisteren in grote getale naar het godshuis voor een uurtje contemplatie. De meesten van de zeker 80 bezoekers hadden een matje en

een kussentje bij zich. Docente Rosanne Verstappen en anderen namen de bezoekers stapje voor stapje mee in de wereld van het loslaten van besognes en concentratie op hart, lichaam en ademhaling. De voorgangers hadden zich genesteld op een laag podium. Daarop stonden verschillende beelden van Boeddha en een gong.

„De kerk is een prachtige plek om samen bijeen te zijn”, concludeerden de bezoekers. „Om verbinding met elkaar te zoeken.” Bezoeker Lilian Regtvoort lette tijdens de sessie op het zonlicht dat

zachtjes door de glas-en-lood-ramen naar binnen kwam. „Het geeft een hele bijzondere sfeer.” Tijdens de sessie gaven de voorgangers momenten van ‘naar binnen keren’ en ‘bij je jezelf inchecken’ aan, gevolgd door ‘het ophouden met oordelen over jezelf’.



**De kerk is een prachtige plek om samen bijeen te zijn en voor verbinding**

Verstappen geeft les in ontspannen bewegen, ‘het zoeken naar rust in je hoofd en grip op je energie’.

In haar Chi Zaal aan de Sloetsstraat in Sint Marten geeft Verstappen starters en gevorderden les. Ook mensen uit het bedrijfsleven behoren tot haar doelgroep. Op heidagen bijvoorbeeld waarin medewerkers van de dagelijkse ratrace los willen komen.

Verstappen had voor de zekerheid een vestje meegenomen. „Ik was bang dat de kerk koud was. Maar dat viel ‘gelukkig toch heel erg mee.’”