



## ‘THUIS MEDITATIE’

Een goed, gezond evenwicht tussen je lichamelijke en geestelijke leven.

Hoe zorg je hiervoor? Waar put je kracht uit?

Goed en gezond eten, dat zeker wel, zoals de vegetarische Zuster dat heeft voorgesteld.

Regelmaat en een vaste structuur in het dagelijks leven, dat helpt wel.

Gymnastiek en lichamelijke oefening, zodat je spieren soepel en elastisch blijven. Vooral in deze moeilijke tijden door de corona, met gevolgen op allerlei gebieden in je leven.

‘Eén ding is noodzakelijk’ schreef Clara aan haar zusters. En wat is dat? In de tijd van Franciscus en Clara in de 13e eeuw was er ook een pandemie in Assisi – Italië. Franciscus ging toen naar een melaatsen kolonie ging. Hij omhelsde hen en kuste hen. En hij zei: ‘Wat eerst bitter was wordt nu zoet’.

En Clara, een jong mooi meisje, kwam uit de adel met hun rijkdom, maar zij wilde daar niet wonen. Zij ging naar Portiuncula om een arm leven te leiden zoals Franciscus; gewoon en eenvoudig leven, als volgeling van Jezus. ‘Arm zijn zoals Gods Zoon arm heeft geleefd in deze wereld’.

\* Wat is dat : gewoon en eenvoudig leven van elke dag?

Hierover kunnen wij samen uitwisselen en samen mediteren.

Daarom bieden wij u elke maand een **begeleide meditatie via Zoom** aan, op vrijdag van 15.30 – 17.30 uur.

Wilt u meedoen? De data staan hieronder vermeld.

Als u zich opgeeft, krijgt u een uitnodiging via Zoom.

En als dat voor u mogelijk is, zijn wij blij met uw bijdrage, het richtbedrag is € 22,50 per bijeenkomst.

U kunt deze overmaken naar : NL11 TRIO 0390 3841 00

tnv Zusters Clarissen, Clarastraat 2, 5366 AK Megen

Meld u aan bij : zr. Paula Suwartini OSC

Clarastraat 2, 5366 AK Megen

Email: [zrpaula.suwartini@gmail.com](mailto:zrpaula.suwartini@gmail.com)

Tel. : 0412 – 462 314

**De data:**

1 mei (dit valt op zaterdag, i.v.m. de opening van het Kloosterpad op 30/4)

25 juni

27 augustus

8 oktober

3 december

WELKOM! VREDE en ALLE GOEDS.