

Gezegend op weg Een wandeling

We willen je uitnodigen je wandelschoenen aan te trekken en eropuit te gaan. 'Wandelen is bidden met je voeten'; een activiteit voor lichaam én geest. Het dwingt je tot een gesprek met jezelf of met de ander. En misschien kom je zelfs tot een gesprek met God. Wandelen haalt de haast uit je hoofd. Het maakt je open. Je gaat op in het landschap en dat schept mogelijkheden tot verdieping. Er komt (meer of weer) stilte... Maak je hoofd al wandelend eens leeg en ervaar wat er dan overblijft. Het kan goed zijn om letterlijk samen met iemand op weg te gaan en er over aan de praat te gaan.

Lees de zegenwens en laat die echt bij je binnenkomen: neem er tijd voor, kauw op de tekst en kijk wat die zegenwens jou op dat moment te zeggen heeft.

Een zegen voor lijf en leden

*Gezegend je vingers
dat zij begaanbare wegen zullen wijzen.
Gezegend je oren
dat zij het geroep van hen die pijn hebben zullen horen.
Gezegend je ogen
dat zij in ieder mens het verhaal van God mogen zien.
Gezegend je schouders
dat zij tot steun mogen zijn.
Gezegend je lippen
dat zij troost mogen spreken.
Gezegend je handen
dat zij liefde mogen ontvangen en doorgeven.
Gezegend je voeten
dat zij vrede mogen brengen waar ze gaan.
In de naam van de Vader, de Zoon en de Heilige Geest*

(uit de liturgie van de Week van Gebed, januari 2016, thema: "het Woord is aan jou")

Deel de zegenbede op in 7 regels en bedenk of bespreek bij elke regel wat dit voor jou/jullie betekent.

Voorbeeldvragen:

- Hoe ervaar je dit?
- Hoe breng je dit in de praktijk?
- Ben jij op deze manier al tot zegen?
- Wie is die ander die troost of steun nodig heeft?

Voor meer/andere zegenbeden:

[Ziel gaat te voet | Zegenwensen](#)

