

Ik wandel en wandel  
Kan gaan waar ik wil  
Geef mij over aan gedachten  
Alle taken kunnen wachten  
Langzaam wandel ik mij stil  
Ik wandel en wandel  
Al mijn zorgen gaan opzij  
Vreugde hoeft niet meer te wachten  
Vandaag wandel ik mij vrij

Fragment uit : Vrij wandelen Anouk H. ten E.

Terwijl ik dit stukje schrijf is de laatste editie van de Nijmeegse vierdaagse alweer geschiedenis. Wandelen staat hier in het teken van het leveren van een prestatie, van het ontdekken van je fysieke grenzen .  
Wandelen kan een mens ook doen om te vertragen, om het hoofd leeg te maken. Om los te komen van de dagelijkse werkelijkheid, en tijd te nemen voor bezinning en reflectie. Zo wordt wandelen de spreekbuis van onze ziel.

Thomas van Heerde geestelijk verzorger nierziekten en dialyse.