

BEZINNEN langs het Ziltepad



De kerk van Ginum in de ochtendmist. De kerk wordt gebruikt als atelier door beeldend kunstenaars en is onderdeel van het Ziltepad.

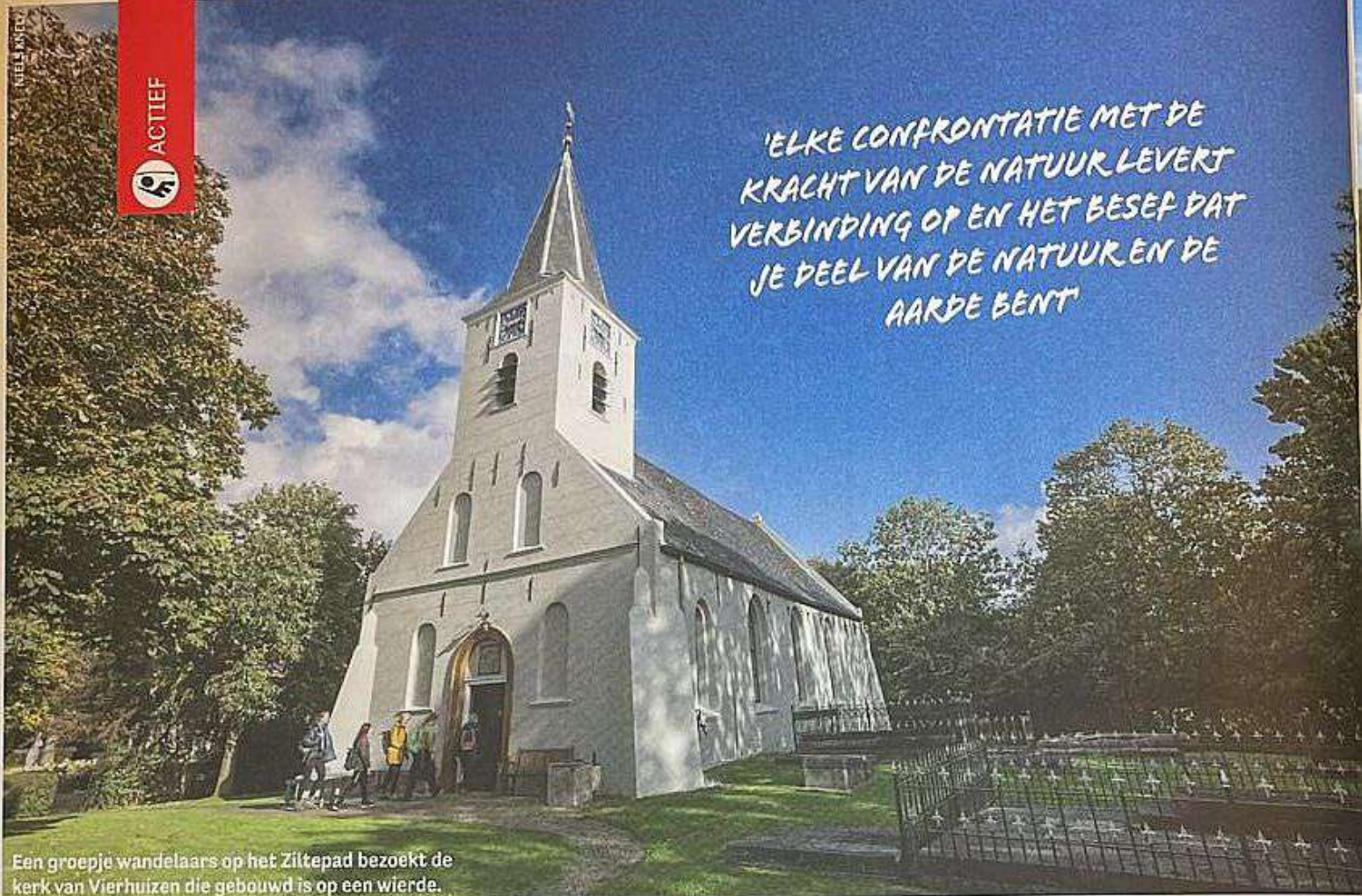
Nieuw: het Ziltepad! Vorig jaar werd het eerste deel van deze pelgrimsroute langs de Waddenkust geopend. De initiatiefnemers, de stichtingen Groninger Kerken en Alde Fryske Tsjerken, zetten in op bezinning. Omgevingspsycholoog Agnes van den Berg vertelt waarom bezinning belangrijk is.

TEKST: ANNEMARIE BERGFELD

Eind jaren 90 was Agnes van den Berg een van de eerste onderzoekers die wetenschappelijk onderbouwden dat natuur een positief effect op onze gezondheid heeft. 'Inmiddels is het onomstreden. We weten dat de natuur onze stemming verbetert bij depressies en angst. Het is zelfs zo dat ziekenhuispatiënten die op groen uitkijken, sneller herstellen. Als je heel gestrest bent, kun je niet focussen. Het is aangetoond dat natuur dan letterlijk ruimte

geeft in je hoofd. 25 jaar geleden werd je nog als bommenknuffelaar weggezet als je dat beweerde, nu zet gelukkig niemand daar meer vraagtekens bij.'

In haar pas verschenen boek *Dichter bij de natuur* (Vonk uitgevers, € 19,90) slaat Agnes van den Berg een brug tussen wetenschap en spiritualiteit. Wat betekent spiritualiteit voor haar? 'Ik ben niet religieus, ik zie het niet als iets bovennatuurlijks dat mij leiding geeft in mijn leven. Ik >



'ELKE CONFRONTATIE MET DE KRACHT VAN DE NATUUR LEVERT VERBINDING OP EN HET BESEF DAT JE DEEL VAN DE NATUUR EN DE AARDE BENT'

Een groepje wandelaars op het Ziltepad bezoekt de kerk van Vierhuizen die gebouwd is op een wierde.

ben meer van de praktische school waarbij spiritualiteit zich in mijn handelen uit. Mindful leven met reflectie en bezinning: het dekentje dat over de dagelijkse routines hangt regelmatig optillen, even stilstaan, je omgeving op je laten inwerken en je realiseren dat dit allemaal niet normaal is. Nee, dit is bijzonder. Zulke ervaringen doen zich het meest in de natuur voor.'

Confrontatie met de kracht van de natuur

Mensen verbinden met de natuur, dat is het doel van *Dichter bij de natuur*. 'Hoeveel mensen hebben tijdens corona niet gemerkt dat ze zich na een boswandeling veel beter voelden dan na een middag shoppen? Ik gun iedereen dat gevoel. Je wordt er blijer van en het vergroot je

besef dat je deel bent van een groter geheel. Dat op zijn beurt vergroot weer je gevoelens van empathie voor je omgeving, en daardoor ben je meer bereid om te zorgen voor onze natuur.'

Van den Berg is veel buiten, fietsend of lopend. Ze liep onder andere het Pieterpad. Ook het Ziltepad spreekt haar aan. Hoewel, aarzelt ze kort, 'die lange trajecten op het Groninger Ommeland...' Maar, corrigeert ze zichzelf meteen: 'Wél doen waar je misschien tegenop ziet, een huivering overwinnen, hoort ook bij een spirituele levenshouding. Net als de confrontatie met de elementen. Binnenblijven bij 'slecht' weer vind ik een gemiste kans. Daar knap je nog meer van op dan van 'goed' weer. Elke confrontatie met de kracht van de natuur levert verbinding op en het besef dat je deel van de natuur en de aarde bent. Je voelt je minder alleen staan.'

MET 22 KERKEN

Het Ziltepad voert langs 22 middeleeuwse kerken op de terpen en wierden aan de Waddenkust. Het eerste traject loopt van het Friese Eastrum naar het Groningse Hornhuizen, of andersom. Dit jaar wordt de route in westelijke richting uitgebreid naar Hijum, bij Stiens, en oostwaarts tot Uithuizermeeden. In 2027 moet het Ziltepad, met 22 etappes van Den Helder tot Termunten aan de Dollard, klaar zijn. Ook is er dan bij elke kerk een rondwandeling beschreven. Het Ziltepad is zowel te lopen als te fietsen. Wil je weten welke etappes al klaar zijn? Kijk op visitwadden.nl/ziltepad.



JOJANNEKE DROEVER

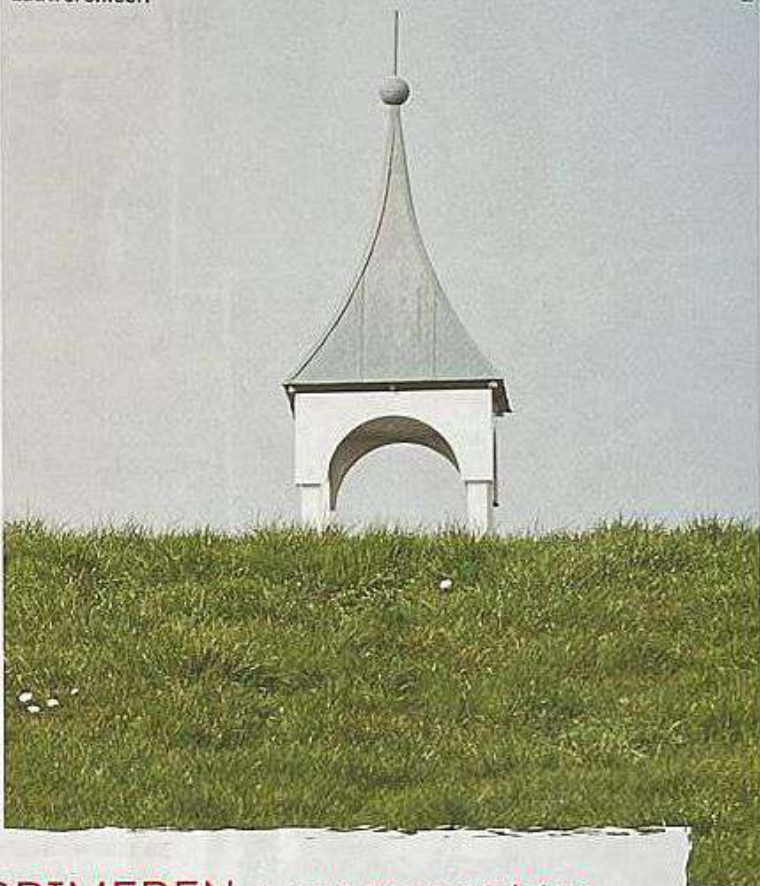
Het Jabikspaad is een bestaande pelgrimsroute en leidt dwars door de landerijen.



JOJANNEKE DROEVER

Esonstad in Oostmahorn ligt aan het Ziltepad en is een goede overnachtingsplek aan de dijk rond het Lauwersmeer.

MARCEL VAN KAMMEN



PELGRIMEREN IN HET NOORDEN

Diepere laag aan het landschap

Datzelfde geldt voor de wierde- en terpkerken die door het Ziltepad aaneen worden geregen. 'Normaal gesproken dempen bebouwing en andere aanwezigheid van menselijke activiteit de stressverminderende werking van buiten-zijn. Bij historische gebouwen ligt dat anders. Zij geven een diepere laag aan het landschap en daardoor een meerwaarde aan de landschapsbeleving.

Van den Berg vervolgt: 'Net als bij een hoosbui of een storm kun je eerst een huivering ervaren bij het idee dat zo'n kerkje er al zo veel langer staat dan jij op aarde bent, dat alle mensen die hier ooit rondliepen al lang dood zijn... Die kleine huivering brengt je even uit je dagelijkse denken en laat je stil staan bij het wonderbaarlijke, het magische van die plek. Bezinning.' 🐾



JOJANNEKE DROEVER

- Het **Jabikspaad** (150 km van Sint Jacobiparochie naar Hasselt) is een op zichzelf staande route, maar kan ook het eerste traject zijn op weg naar Santiago de Compostela.
- Het **Sint Odolphuspad** (260 km) voert in 15 trajecten door het midden en zuidwesten van Friesland. De route loopt onder meer over oude dijken en langs verdwenen kloosters die de volgelingen van deze 9e-eeuwse zending aanlegden.

- Het **Bonifatius Kloosterpad** (220 km) voert, in de voetsporen van monnik Bonifatius, van wad naar woud, van Schiermonnikoog naar Wolvega. En natuurlijk langs Dokkum waar de missionaris in 754 vermoord werd.
- Tussen Zoutkamp en Sint Jacobiparochie loopt het **Claercamppad** (75 km), genoemd naar het grootste moederklooster dat ooit in Noord-Nederland heeft gestaan.
- De stichting **Pelgrimeren in Groningen** (SPIG) heeft tientallen korte en langere pelgrimsroutes uitgezet en biedt ook zondagse pelgrimswandelingen onder begeleiding aan. In 2025 kan het Kloosterpad, langs alle 34 voormalige kloosters in de provincie Groningen, gelopen worden. Info: spig.nl.