



## Van wie is die zwaluw?

---

Veel mensen dromen wel eens dat ze kunnen vliegen. Bevrijd van de zwaartekracht en los van de aarde zweven ze langs een heuvel of over het landschap en na het wakker worden blijft een vaag gevoel van bevrijding hangen. Vogels zijn de vrije geesten van de natuur – behendige bewoners van het luchtruim in de rijke wereld die we delen. Veel van hun bekoring ligt in de manier waarop ze vrij kunnen komen en gaan, ongehinderd door omheiningen of hun eigen gewicht. Ik vermoed dat we stiekem jaloers zijn op hun vermogen om te vliegen.

Vogels zijn niet gebonden aan een specifieke plek, hoewel ze wel een groot eigen territorium hebben. De



## Een journaal bijhouden

Veel vogelaars houden een zogeheten 'levenslijst' bij, een lijst van alle vogels die ze hebben gezien, zowel thuis als op reis. Vaak wordt deze lijst onderverdeeld in bijvoorbeeld lokale vogels, Europese vogels, Noord-Amerikaanse vogels en Aziatische vogels, soms met aparte rubrieken als wetlandvogels of trekvogels. Sommige lijstjesmakers gaan nog verder en noteren ook apart de vogels die ze in hun eigen tuin hebben gezien (en aarzelen of ze ook exemplaren zullen opschrijven die ze vanuit hun tuin in de tuin van de buren hebben gezien). Sommigen richten zich op vogels van een specifieke familie – kolibries, roofvogels, plevieren of honingeters. Lijstjes maken schijnt een diepgewortelde en verslavende menselijke behoefte te zijn.

## KOSTBARE INSECTEN

Meestal besteden we weinig aandacht aan insecten. Als we iemand met een bord zien zwaaien met de tekst 'Red de mug' dan vinden we dat waarschijnlijk een beetje overdreven. In tegenstelling tot de bescherming van walvissen of tijgers staat die van insecten niet hoog op onze prioriteitenlijst. Toch zijn het de insecten die wereldwijd de gewassen bestuiven en die ons de bloemen hebben geschonken die onze hagen en bossen, velden en bergen tot een paradijs maken. Honderd miljoen jaar geleden werd het bestuiven van bomen en planten vooral door de wind gedaan. De evolutie bracht echter een nieuwe samenwerking mee en er verschenen bloemen in wederzijdse afhankelijkheid met insecten – met bijen en vliegen, nachtvlinders en vlinders. Wat een geschenk!

Vogelaars zijn niet immuun voor de negatieve kant van insecten. Zwermen knutjes in de Schotse Hooglanden kunnen vreselijk irritant zijn als je een roodkeelduiker op een meer of een raaf op een rots probeert te bekijken.

Hongerige muggen zijn soms een plaag voor onvoorberede vogelkijkers die een bezoek brengen aan de noorde-

lijke bossen en toendra's in Canada en elders. Ik heb zelf ervaring opgedaan met deze afschuwelijke wolken van bijtende insecten in Paraguay, waar de muggen dwars door je jeans en je shirt heen boren. Goed ingepakt en voorzien van een muggennet moet ik er raar hebben uitgezien. Het stabiel houden van de verrekijker om een van de vele tirannensoorten te bekijken terwijl de muggen zich tegoed deden aan mijn knokkels, oren en wenkbrauwen werd een oefening in zelfbeheersing.

Het ongereguleerde gebruik van bestrijdingsmiddelen is de grootste vijand van de insectenwereld en zorgt voor een dreigende crisis. De wereld werd al in 1962 attent gemaakt op deze potentiële ramp door Rachel Carson in haar beroemde boek *Silent Spring*. Insecten spelen een belangrijke rol in ons complexe ecosysteem – we kunnen ze niet missen. En nog afgezien van alle andere dingen maken ze deel uit van de voedselketen voor een schat aan prachtige insectenetende vogels die we niet willen verliezen.



## Fascinerende roofvogels

---

We kunnen allebei de lucht niet missen, wij mensen en de roofvogels. De lucht, die spreekt vanzelf, daar slaan we geen acht op en die is ook vrijwel onzichtbaar. In de vorm van wind beweegt hij de bomen, we voelen hem op onze handen bij het uitademen en we merken het als hij vervuild is door de industrie. Meestal staan we er echter niet bij stil, hoewel we er dag en nacht door omringd zijn.

Een eenvoudige mindfulnessmeditatie is je te concentreren op de lucht, op de levenbrengende adem die je longen binnenstroomt en die je vervolgens weer uitademt. Aandacht besteden aan het zachte ritme van je ademhaling terwijl je je geest ontspant en je zorgen loslaat, geeft rust en brengt je in het moment.