

Manifest van Vogelwijsheid

Een andere manier van kijken

Ik was een jaar of elf toen ik na een zware schooldag het smalle paadje langs de sloot koos. Het was mijn schuilplek; een stukje groen waar ik me kon onttrekken aan een wereld die te hard voelde. Pesten laat geen blauwe plekken achter, maar het drukt wel op je borst. Op dat beschutte pad kon ik even ademen. Op zo'n middag, terwijl mijn gedachten zwaar waren, klonk een heldere fluittoon. Ik keek op. Tussen de bladeren, op een tak vlak voor me, zat een Goudvink. Zijn rozerode borst lichtte op tegen het grijze licht. Hij bewoog niet. Alsof hij er gewoon was, precies op het moment dat ik hem nodig had. In een paar seconden ontspande mijn lichaam. Mijn ademhaling werd rustiger, mijn schouders zakten. In plaats van die bekende knoop in mijn maag ontstond er ruimte. Toen de vogel wegvloog, bleef dat gevoel achter – licht, helder, alsof er in mij een raam werd opengezet. Ik rende naar huis om over de Goudvink te vertellen.

Pas veel later begreep ik dat die vogel mijn leven niet had veranderd. Hij had mij alleen even laten stilstaan. De verandering ontstond doordat ik met aandacht keek. Sindsdien heb ik duizenden vogels gezien. Van zeldzame dwaalgasten tot de alledaagse Merel in mijn achtertuin. Ik heb op de mooiste plekken van Nederland gestaan, duizenden uren in het veld doorgebracht en ontelbare mensen meegenomen naar buiten.

Maar hoe langer ik vogels bestudeerde, hoe duidelijker iets anders werd: het mooiste aan vogels is niet dat ze bestaan. Het mooiste is wat ze met mensen doen. Een Merel die zingt op een dakrand terwijl je onderweg bent naar je werk. Een Buizerd die cirkelt boven een weiland. Een zwerm Spreeuwen die zich als één organisme door de avondlucht beweegt. Het zijn geen grote gebeurtenissen. Vaak duren ze maar een paar seconden en toch gebeurt er iets.

Je aandacht verschuift. Je ademhaling verandert. Je hoofd wordt stiller. Je bent even niet bezig met wat straks nog moet of met wat gisteren gebeurde. Je bent hier, in het moment. Misschien is dat wel het grootste geschenk dat vogels ons geven. Ze brengen ons terug naar het nu. Niet omdat ze dat proberen, maar omdat ze eenvoudigweg zijn wie ze zijn. In de jaren die volgden ontdekte ik dat vogels nog iets anders doen. Ze laten ons zien hoe het leven werkt als je leeft met aandacht en vol energie.

Ze laten zien dat aandacht altijd voorafgaat aan inzicht. Dat samenwerking sterker is dan competitie. Dat veerkracht niet ontstaat door je te verzetten tegen verandering, maar door mee te bewegen. Dat ieder seizoen zijn eigen ritme kent. Dat wachten soms wijzer is dan handelen. En dat rust geen beloning is voor hard werken, maar een voorwaarde om te kunnen blijven groeien.

Steeds vaker merkte ik dat ik tijdens lezingen en workshops eigenlijk niet over vogels sprak. Ik sprak over mensen. Over hoe wij omgaan met verandering. Hoe wij samenwerken, keuzes maken en hoe wij leven.

Vogels waren nooit het onderwerp. Ze waren de leermeesters. Zo ontstond langzaam het gedachtegoed dat ik Vogelwijsheid ben gaan noemen. Vogelwijsheid gaat niet over het geven van antwoorden. Het begint met betere vragen. Wat zie je werkelijk? Waar gaat jouw aandacht naartoe? Welke patronen herhalen zich? Wat probeert de natuur je misschien al die tijd te laten zien?

Het bijzondere is dat vogels geen oordeel hebben over onze antwoorden. Ze vragen niets van ons. Ze wachten niet tot wij veranderen. Ze zijn er gewoon. Iedere dag opnieuw. Juist daarom zijn ze zulke goede leermeesters.

Naast Vogelwijsheid ontdekte ik nog iets anders. Wanneer mensen regelmatig buiten zijn, wanneer zij vogels leren opmerken en zich opnieuw verwonderen over wat er vlak voor hun neus gebeurt, verandert niet alleen hun manier van kijken. Ze voelen zich vaak energiever, rustiger, creatiever, meer verbonden. Niet alleen met de natuur, maar ook met zichzelf en met de mensen om hen heen. Ik noem het Vitamine V.

Zoals vitamines ons lichaam voeden, zo voeden vogels en natuur iets wat minstens zo belangrijk is. Ze voeden onze aandacht in een wereld vol afleiding. Ze brengen verwondering terug in een leven dat vaak wordt geregeerd door agenda's en schermen. Ze helpen ons vertragen zonder stil te vallen en laten ons ervaren dat welzijn niet begint bij harder werken, maar bij beter waarnemen.

Vitamine V is geen product, geen methode en ook geen truc. Het is een herinnering. Een herinnering aan iets wat we altijd al in ons dragen, maar onderweg gemakkelijk vergeten: dat wij zelf ook onderdeel zijn van de natuur.

Daarom neem ik mensen mee naar buiten. Niet om van iedereen een vogelspotter te maken. Niet om zoveel mogelijk soorten af te vinken. En ook niet omdat de natuur een tijdelijke ontsnapping zou zijn aan het echte leven.

Ik neem mensen mee naar buiten omdat het echte leven juist daar zichtbaar wordt.

Tussen het riet waar een Blauwborst zingt. In de stilte voordat een Buizerd zijn vleugels spreidt. In de precisie waarmee een IJsvogel wacht op het juiste moment. In de eindeloze reizen van een Grutto of Gierzwaluw.

Steeds opnieuw laten vogels zien dat aandacht voorafgaat aan betekenis. Dat verwondering geen luxe is, maar een bron van creativiteit, verbinding en welzijn. En dat je de wereld niet hoeft te veranderen om haar anders te ervaren.

Je hoeft alleen anders te leren kijken.

Dat is mijn werk. Niet mensen leren wat zij moeten denken, maar hen uitnodigen om opnieuw te kijken.

Want ik geloof dat de grootste veranderingen vaak niet beginnen met een nieuw plan of een betere strategie. Ze beginnen met één moment waarop iemand even stilvalt. Eén moment waarop een vogel de aandacht trekt. Eén moment waarop de wereld groter blijkt te zijn dan de zorgen van dat moment.

Ik denk dat precies is wat er gebeurde op die dag, toen een Goudvink mijn pad kruiste. Hij gaf mij geen antwoord. Hij gaf mij een andere manier van kijken.

En misschien is dat uiteindelijk de grootste wijsheid die vogels ons kunnen schenken.

Dit is het Manifest van Vogelwijsheid.

Adriaan Sleenwenhoek

Grondlegger van Vogelwijsheid, ontwikkelaar van de BIRD-methode en auteur van Bevlogen met Vitamine V.

