

„Jarenlang mediteerde ik drie uur per dag. Maar geraakte daardoor een beetje de band met de wereld kwijt.”

**Jeff Kowatch (44),  
kunstschilder**

Jeff Kowatch: „Evenwicht is een rode draad door mijn leven, zowel fysiek als geestelijk. Als kind trachtte ik heel lang mijn evenwicht te houden door boven op een rubberen voetbal te staan. Ik hield dat behoorlijk lang uit en het bracht me in een diepe concentratie. Dat geeft je het gevoel dat de wereld helemaal stil wordt. Wat ik op school het liefst deed, was met de stoel achteroverleunen om een perfect evenwicht te bereiken. Toen ik in Californië woonde, werd ik een gedreven windsurfer, dat is ook weer een spel van evenwicht.”

„Achtien jaar geleden ging ik mediteren. Ik stond jarenlang om 5 uur op en mediteerde tot 7 uur. 's Avonds deed ik dat nog eens van 19 uur tot 20 uur, dus zo'n drie uur per dag. Drie jaar geleden, bij de geboorte van ons zoontje Charly, ben ik gestopt met mediteren omdat ik 's nachts niet meer kon slapen.”

„Ik realiseer me dat ik te gebalanceerd geraakte door te mediteren. Je krijgt immers het gevoel niets meer nodig te hebben en alleen op een rots te kunnen zitten boven op een berg, net als een monnik. Zo geraak je je band met de wereld kwijt.”

„Nu heb ik een ander soort evenwicht bereikt dat boeiender en dynamischer is. Ik besef dat je door even uit evenwicht te gaan een nieuwe balans bereikt. Ik zoek ook geen perfectie meer. Een schilderij dat te perfect is, wordt saai, imperfectie is zoveel boeiender. Nu ga ik als schilder helemaal op in het schilderen. Als ik schilder, schilder en schilder, dan voel ik hetzelfde soort evenwicht als toen ik mediteerde: een heerlijke ervaring!”

**Piet Swimberghe**