



Van monnik naar meditatiebegeleider

Sinds de oprichting van de Groene Passage in 1997 heeft het winkelcentrum vele enthousiaste en betrokken mensen aan zich kunnen binden. Medewerkers, klanten, docenten of leveranciers die vanuit hun passende drijfveer de Groene Passage mede gevormd hebben tot de ontmoetingsplek die het nu is. In deze rubriek laten we je kennis maken met deze Bekende Gezichten; zij stellen zich graag aan je voor!

Wie ben je, waar kom je vandaan?

Ik ben Marnix van Rossum, geboren in 1980 te Laren en opgegroeid in Hilversum. Van mijn 12e tot mijn 16e zat ik in het nationaal skiteam en woonde ik in Oostenrijk. Ik heb 8 jaar in Amsterdam gewoond waar ik psychologie en filosofie studeerde en woonde zo'n 6 jaar in Azië in met name meditatiecentra en kloosters, waaronder een jaar of twee als boeddhistische monnik. Sinds 3 jaar woon ik in Zuid-Holland; eerst in Den Haag en nu in Maassluis.

Wat doe je bij Gimsel Academy en hoe ben je hier terecht gekomen?

Ik geef meditatieles voor verschillende niveaus. Inzichtsmeditatie (vipassana-mindfulness) voor beginners en meditatie voor meer gevorderden waarin ook de persoonlijke psychologie en healing aan bod komen. Coby van Herk heeft me gevraagd enkele lessen van haar over te nemen; zij is een van de oprichters van het Oost West Centrum. Ik ken haar van

MAAK KENNIS MET: MARNIX VAN ROSSUM

een retraite waar ik aan meedeed en ze is verbonden aan de Stichting Inzichts Meditatie (SIM) waarbij ik een bestuursfunctie vervul.

Wat doe je naast lesgeven in Vipassana Meditatie?

Ik begeleid en coach jongeren met autisme en aanverwante problematiek, zoals sociale angsten en moeite met communiceren. Daarnaast geef ik cursussen, workshops, meditatiedagen, lezingen en individuele therapie. Hierbij ga ik onderzoekend te werk en gebruik verschillende meditatievormen, zoals mindfulness, maar ook beweging, lichaams- en energetisch werk en schema-achtige therapie met innerlijke kind dialogen. Dit alles om onbewuste gevoelens en percepties bloot te leggen, te toetsen aan wat waar is en zo tot transformatie te brengen. Ik noem het Meditatieve Dialoog Therapie.

Wat is je mooiste ervaring?

De mooiste ervaring zijn mensen geweest die me op het goede spoor zetten. Toen ik enkele jaren mediteerde in een soort bliss zonder veel pijn, dacht ik al ver te zijn. Tot ik bij een klooster kwam in Thailand. De leraar zag wat ik deed in de meditatie zonder dat ik in zijn gezichtsveld zat. Op een bepaald moment tekende hij een bol in de grond. 'Dit zijn de gemiddelde issues en emotionele ballast van een monnik in Thailand' zei hij. 'En dit ben jij' en toen tekende hij een enorme bol, meer dan 10 x zo groot. Mijn geest was niet in balans, wist hij me in te laten zien. Later ontmoette ik een vrouw uit Malaysia die nu mijn partner is. Ze legde haar hand op mijn lichaam en zag oude trauma's uit vorige levens. Die kwamen los met de meeste heftige emoties waarvan ik geen idee had dat die nog in mij leefden. Toen begon ik mezelf pas echt te leren kennen. Allerlei patronen en gewenningen werden duidelijk en ik kreeg ook meer zicht op wat ik diep in mijn hart wilde betekenen, doen of leren in dit leven.

Wat geef je je cursisten graag mee?

Ik deel graag naar wat naar mijn idee en ervaring belangrijk is in het toepassen van meditatie en ik geef verschillende meditatiemethoden om met jezelf te kunnen werken. Niets is voor iedereen en altijd goed, is mijn mening. Uiteindelijk gaat het er om dat we bij ons hart kunnen komen, ook al is dat niet altijd mak-

kelijk. Dat we ons minder laten leiden door wat de omgeving vindt over wie we moeten zijn of wat we moeten doen om 'goed mens te zijn' maar dat we dichter bij onszelf kunnen komen. Bij een soort aangeboren potentieel, talent, of roeping. Als we van daaruit leven, dan ben ik van mening dat we minder psychische en lichamelijke klachten zullen hebben en gelukkiger kunnen leven.



MARNIX VAN ROSSUM
-
GEBOREN IN LAREN
-
RELATIE
-
STUDEERDE PSYCHOLOGIE EN FILOSOFIE
-
AAN DE UVA
-
WOONDE 6 JAAR IN AZIË
-
COACH VOOR JONGEREN MET AUTISME
-
EN ADHD
-
COACH, TRAINER EN THERAPEUT
-
VOOR VOLWASSENEN
-
SINDS 2 JAAR MEDITATIEBEGELEIDING
-
BIJ GIMSEL ACADEMY
-
VERTAALDE 'KIJK NIET NEER OP JE
VERSTORENDE EMOTIES' VAN DE BIRMESE
-
MONNIK ASHIN TEJANIYA
-
SCHREEF HET BOEK 'MINDFULNESS: BACK
TO THE ROOTS' (JAN 2018, GIGABOEK)