Wiederaufnahme der gemeinsamen Meditation im Kardinal Hengsbach Haus

Liebe Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Zen-Kontemplation!

Ab Christi-Himmelfahrt, Donnerstag, 21.05.2020 beginnen wir wieder mit den Abendmeditationen im Zendo (Dienstag und Donnerstag, 19.30-21.00).

Wer daran teilnehmen möchte, wird in Zeiten der Corona-Pandemie darum gebeten, folgende Regeln zu beachten:

- Bitte bleiben Sie zu Hause, wenn Sie Anzeichen einer Erkältungskrankheit haben oder in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einem/einer Covid19-Erkrankten hatten.
- Im Eingangsbereich des Meditationszentrums bitten wir Sie, als erstes Ihre **Hände** mit dem bereitgestellten Mittel zu **desinfizieren** und sich dann
- in die **Kontakt-Datenliste** einzutragen. Sie dient dazu, bei Bedarf Infektionsketten nachzuvollziehen und diese unterbrechen zu helfen.
- Bitte halten Sie jederzeit einen **Mindestabstand von 1,5 m** zu anderen Personen ein. Die Matten im Zendo sind entsprechend angepasst.
- Bitte tragen Sie Ihren **Mund- u. Nasenschutz** in allen Räumlichkeiten außerhalb des Zendos (dazu gehören auch Wintergarten, Silentium und Geräteraum) - und besonders beim Dokusan.
- Wenn Sie Ihren Mund- u. Nasenschutz ablegen, dann bitte auf keinen Fall direkt auf oder unter die Matte, sondern legen Sie ihn in eine Tüte ein. Entsprechende Tüten können Sie selbst mitbringen oder Sie erhalten sie im Meditationszentrum.
- Der Toilettengang kann ausdrücklich auch während der Meditation stattfinden, da sich immer nur 2 Personen gleichzeitig in den Toilettenräumen aufhalten dürfen.
- **Während der Meditation werden einige Rituale anders sein:**
Zum Dokusan fordert nur die Assistenz auf, in dem sie Sie von hinten an der Schulter evtl. mit dem Kyosaku (Schlagstock) leicht berührt. Das Dokusanschildchen wird am Platz umgedreht und später von der Assistenz eingesammelt.
- Körperkorrektur und Schlagen finden nicht statt.
- Bringen Sie Sie gerne, wenn Sie aus hygienischen Gründen möchten, Ihre eigene Sitzgelegenheit, Kissen und Decke mit.

Für den Zazen-kai am 2. Juni bitten wir dringend um Anmeldung im Büro – per E-Mail oder Telefon – **mit den geplanten Anwesenheitszeiten.**

Da immer nur eine bestimmte Anzahl Meditierender gleichzeitig anwesend sein darf, könnte ein spontaner Besuch des Zazen-kais zu Schwierigkeiten führen.

Für den Zazen-kai gelten ansonsten die oben aufgeführten Verhaltensgrundsätze.

Auch wenn dies alles jetzt alles etwas „strange“ anmutet, etwas „anders“ ist: Sind wir nicht geübt in der Annahme des „Anderen“?