

Gemeinsame Meditation im Kardinal-Hengsbach-Haus zu Corona-Zeiten

Liebe Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Zen-Kontemplation!

Wer an den regelmäßigen Meditationen in unserem Zendo 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 von der Assistenz eingesammelt.
- Körperkorrektur und Schlagen finden nicht statt.
- Bringen Sie gerne, wenn Sie aus hygienischen Gründen möchten, Ihre eigene Sitzgelegenheit, Kissen und Decke mit.

Für den Zazen-kai am 7. Juli 2020 bitten wir dringend bis spätestens Montag, 6.7. 12.00 Uhr um Anmeldung im Büro – mit den geplanten Anwesenheitszeiten (E-Mail oder Telefon).

Auch für den **Zazen-kai** zum Gedenken an den Todestag von P. Johannes Kopp ist eine Anmeldung sinnvoll (Dienstag, 23. Juni 2020, 14.00 Uhr – 21.00 Uhr, Eucharistiefeyer 18.00 Uhr).

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

Für jeden Zazen-kai gelten 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“?