

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

Liebe Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Zen-Kontemplation!

Während der Zeit der Corona-Pandemie werden Sie gebeten, folgende Besonderheiten und Regeln zu beachten:

## 1.) AKTUELLE Besonderheiten:

Für Zazen-kais ist grundsätzlich eine Anmeldung im Büro erforderlich – mit den gewünschten Anwesenheitszeiten (E-Mail/Telefon).

Da immer nur eine bestimmte Anzahl Meditierender gleichzeitig anwesend sein darf, könnte der spontane Besuch eines Zazen-kais zu Schwierigkeiten führen. **Nächste Termine:**

- **Zazen-kai am 01.09.20** (9.00-21.00 Uhr) – bis spätestens Montag, 31.08.20, 12.00 Uhr
- **Zazen-kai am Sonntag, 13.09.20** (10.00-15.00 Uhr) zum Gedenken an den Todestag von Yamada Koun Roshi – bis spätestens Freitag, 11.09.20, 12.00 Uhr

**KEINE offene Abendmeditation (Di/Do) während eines Sesshins in der Corona-Zeit** (Platzmangel)

- Dies gilt zunächst für: **Dienstag, 08. September 2020** und **Donnerstag, 10. September 2020**
  - Weitere Termine können vorab den Sesshin-Terminen unseres Programms entnommen werden.
- 

## 2.) Grundsätzliche Regelungen:

- 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.