

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

Liebe Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Zen-Kontemplation!

Während der Zeit der Corona-Pandemie bitten wir Sie, folgende Besonderheiten und Regeln zu beachten:

## 1.) AKTUELLE Besonderheiten:

Der Hygieneplan des Bistums Essen sieht folgenden Umgang zum Tragen des Mund-Nasen-Schutzes vor:

Bei Bildungsveranstaltungen (inkl. Angebote der Selbsthilfe) gilt:

- Verantwortung für die Veranstaltung liegt beim Anbieter.
- Hygienekonzept muss durch Veranstalter vorgelegt werden.

<b>Inzidenzwert unter 35</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Abstände</b> müssen eingehalten werden oder Sitzplan muss erstellt werden</li><li>- <b>Maske</b> am Sitzplatz nicht verpflichtend</li></ul>
<b>ab Inzidenzwert von 35 - 49</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Maske</b> am Sitzplatz verpflichtend</li><li>- <b>Maximale Personenzahl:</b> 25 je Veranstaltung und Raum</li></ul>
<b>ab Inzidenzwert von 50</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Maske</b> am Sitzplatz verpflichtend</li><li>- <b>Maximale Personenzahl:</b> 25 je Veranstaltung und Raum</li></ul>

Da mit Datum vom **21.10.2020** der Inzidenzwert von 50 in Essen überschritten ist, gilt Maskenpflicht auch am Platz bei der Meditation im Zendo!

---

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.

Anmeldung für die nächsten Termine:

- Zazen-kai am **03.11.20** (9.00-21.00 Uhr) – bis spätestens Montag, **02.11.20, 12.00 Uhr**
  - Zazen-kai am Donnerstag, **12.11.20** (14.00-21.00 Uhr, Gedenken an den Geburtstag von P. Lassalle) – bis spätestens Mittwoch, **11.11.20, 12.00 Uhr**
  - Zazen-kai am **01.12.20** (9.00-21.00 Uhr) – bis spätestens Montag, **30.11.20, 12.00 Uhr**
- 

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

- Dies gilt zunächst für:  
**Do, 19.11. – Di, 08.12. – Do, 10.12. – Di, 29.12. – Do, 31.12.2020**

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.
- **Tragen eines Mund- u. Nasenschutzes:**  
**Bis zu einem Inzidenzwert unter 35:** MNS in allen Räumlichkeiten außerhalb des Zendos (dazu gehören auch Wintergarten, Silentium und Geräteraum) – und besonders beim Dokusan.  
**Ab einem Inzidenzwert von 35:** MNS überall und auch im Zendo während der Meditation am Platz verpflichtend.
- Wenn Sie Ihren Mund- u. Nasenschutz ablegen (Inzidenzwert unter 35), 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 Dokusanschild 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, Decke mit.