

Corona protocol Zen Hilversum.

Vooraf.

Het spreekt vanzelf, maar mensen die hoesten, verkouden of griepig zijn, kunnen niet meedoen. Dit geldt ook voor mensen die samenwonen met iemand die deze verschijnselen heeft, tenzij een test heeft uitgewezen dat er geen sprake is van Covid-19. We zullen dit kort voor aanvang van een meditatie avond bij je navragen. De belangrijkste besmettingsroutes blijven overdracht via druppels door niezen/hoesten en via de handen. Volg daarom de bestaande hygiëeadvies en maatregelen die voor iedereen gelden (RIVM).

1. Algemene aanwijzingen.

- a. Waar en wanneer er ook gelopen wordt, houdt altijd afstand van 1,5 meter. Wanneer dat even niet helemaal lukt en de afstand kleiner is, wend je gezicht van de ander af, adem niet uit met open mond en loop door. En uiteraard niet hoesten wanneer je iemand voorbijloopt.
- b. Was je handen zo vaak mogelijk met zeep; minstens 20 seconden wrijven.
- c. Raak niet je gezicht aan met je handen.
- d. Wanneer je toch een keer moet hoesten, doe dat in je elleboog.
- e. Gebruik papieren zakdoeken en gooi ze na 1 keer gebruiken weg.

2. Aankomst.

Bij aankomst wordt iedereen gevraagd naar zijn/haar Covid-19 verschijnselen en om de handen te ontsmetten. Desinfectiemiddel staat daarvoor klaar bij binnenkomst.

Indien gewenst draag een mondkapje bij binnenkomst eventueel ook op je kussen.

Bij gezamenlijke aankomst houden we 1,5 meter afstand en gaan we om de beurt de Zendo in.

Als je voorganger eenmaal op zijn kussen zit mag je de Zendo betreden om je meditatie kussen(s) te pakken.

3. WC gebruik.

WC gebruik tot een minimum beperken. Na gebruik maak je kranen, spoelknop en deurkrukken etc. schoon met aanwezige Dettol doekjes (weggooien in kleine vuilnisbak ter plaatse).

4. Mediteren in Zendo. Maximale groepsgrootte afhankelijk van het geldende RIVM advies.

Meditatie: Indien gewenst mag je ook met je gezicht naar de muur gericht mediteren.

Voor aanvang van de eerste meditatie ronde wordt in stilte de Leerrede van de Liefdevolle vriendelijkheid gelezen.

Loopmeditatie: Kinhin wordt tussen twee meditatie ronden beperkt tot alleen maar (met aandacht) voor je meditatie kussen de benen strekken.

Tussen twee meditatie ronden zal geen tekst worden voorgelezen. Mogelijk kan een tekst worden uitgedeeld om zelf te lezen en kan na afloop mee naar huis worden genomen.

Tijdens en tussen de meditatie ronden zal er goed geventileerd worden (neem vest of trui mee).

Na de tweede meditatie ronde zal de Hart Soetra niet gezamenlijk geciteerd worden (vervalt).

Na afloop kan er indien gewenst thee worden gedronken op je meditatie matje.

5. Thee drinken.

Thee wordt van te voren gezet en bewaard in een thermosfles.

De meditatie begeleider zal eerst alle thee inschenken.

Daarna kan door ieder na elkaar een theekopje worden gepakt om het daarna op te drinken op je meditatie matje.

7. Naar huis gaan.

We verlaten na elkaar (houd 1,5 meter afstand) de Zendo om naar huis te gaan.

Zet bij het verlaten van de Zendo je mondkapje op.

8. Achteraf.

Mocht je toch ziek worden met Covid-19-achtige verschijnselen, informeer dan alsjeblieft z.s.m. de meditatieleider hierover, telefonisch bereikbaar op 06-54273136 of per email: info@ZenHilversum.nl.

De meditatieleider houdt per meditatie avond een lijst bij van wie heeft deelgenomen.

We hopen dat Zen Hilversum op deze manier een veilige plek zal zijn om samen te mediteren.