

Mediteren aan de Noordsingel: het kan weer, mits...

**Mediteren aan de Noordsingel kan weer, maar dat kan alleen als wij ons aan de volgende coronaregels houden.**

**Vooraf aanmelden**

Vanwege de 1,5 meter norm is er plaats voor maximaal 12 deelnemers per bijeenkomst. Daarom is voorlopig ook voor de woensdagavonden vooraf aanmelden verplicht.

Dit doe je via de website, tot uiterlijk 16.00 uur van de woensdag waarop je wilt komen. Je ontvangt vóór 18.00 uur een mail waarin staat of er je wel of geen plaats voor je is.

Is er die week voor jou geen plek? Dan heb je de week daarna voorrang (wel opnieuw aanmelden).

**Eigen verantwoordelijkheid**

Mediteren aan de Noordsingel doe je - zoals altijd - op eigen verantwoordelijkheid. Je kunt zelf het beste bepalen of deelname voor jou verantwoord is, met of zonder mondkapje. Uiteraard maakt de stichting de omstandigheden zo veilig mogelijk. Bijvoorbeeld door te zorgen voor schoonmaakproducten, voldoende afstand tussen de meditatieplekken, zo goed mogelijke ventilatie en de aanwezigheid van een vrijwilliger die iedereen helpt zich aan de coronaregels te houden.

**Algemene voorwaarden**

Je kunt aan een meditatiebijeenkomst meedoen als:

* Jijzelf of jouw huisgenoten geen klachten hebben die kunnen wijzen op corona (verkoudheid, niezen, hoesten, keelpijn, koorts e.d.).
* Wij jou per mail hebben bevestigd dat je naar die bijeenkomst kunt komen.
* Jij je houdt aan de basisregels van de overheid, o.a. op het gebied van hygiëne en 1,5 meter afstand. Zie: https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/nederlandse-maatregelen-tegen-het-coronavirus/gezondheidsadviezen
* Jij je houdt aan de SVMR-coronaregels en de aanwijzingen van de vrijwilliger die jou daar namens de stichting bij helpt (Rob Besseling of zijn vervanger).
* Jij het toiletgebruik zoveel mogelijk beperkt. Is toiletgebruik echt nodig, laat dit dan schoongemaakt achter en was je handen.

**Aankomst en binnenkomst**

* Bij aankomst bel je aan en wacht je op straat tot de vrijwilliger je binnenlaat (ook op straat graag 1,5 m afstand). Dat binnenlaten kan even duren, want dat gebeurt één voor één. Pas als jouw voorganger(ster) in de meditatiezaal zit, kun jij naar binnen.
* Bij binnenkomst je handen desinfecteren.
* Schoenen, jas en tas leg je op een eigen stapeltje in de thee-/keukenruimte (er zijn geen kleerhangers).
* Je neemt plaats in de zaal. Kies altijd de nog niet bezette plek die het verst van de zaalingang af ligt. Zo hoeven we elkaar zo min mogelijk te passeren. De laatst binnengekomen deelnemer zit dus het dichtst bij de uitgang.

**De meditatie**

* We volgen het gebruikelijke programma: 40 minuten zitten, 40 minuten lopen en 40 minuten zitten. Het enige wat ontbreekt is de thee na afloop.
* Bij de zitmeditatie ben je vrij in de keuze van je zitpositie: met je gezicht naar het midden van de zaal (zoals gebruikelijk) of juist omgekeerd (als dat veiliger voelt).
* Aan het eind van de eerste zitmeditatie blijf je zitten totdat de vrijwilliger jou uitnodigt je voor te bereiden op de loopmeditatie (dat gebeurt één voor één). Leg je meditatiekussen zo weg, dat je bij de tweede zitmeditatie hetzelfde kussen kunt gebruiken.

**De loopmeditatie**

* De ruimte aan de Noordsingel is beperkt. Daarom zal ongeveer de helft van de deelnemers de loopmeditatie buiten moeten doen.
* De vrijwilliger zal vragen wie buiten wil lopen en degenen die zich daarvoor aanmelden als eersten de zaal laten uitgaan, om de beurt.
* Bij terugkomst geldt weer: aanbellen, één voor één naar binnen en handen desinfecteren. Neem plaats op dezelfde plek en op hetzelfde kussen.

**Tweede zitmeditatie en vertrek**

* Na de tweede zitmeditatie en de mettameditatie is er zoals gebruikelijk korte tijd om uit te wisselen.
* Na afloop blijf je zitten totdat de vrijwilliger je uitnodigt te vertrekken. Dit gebeurt weer één voor éen, te beginnen met degene die het dichtst bij de uitgang zit. Pas als jouw voorganger/ster zijn/haar spullen heeft gepakt en naar buiten is gegaan, kun jij vertrekken.

**Een paar tips**

* Tijdens de meditatie wordt er zo goed mogelijk geventileerd. Ben je gevoelig voor tocht, neem dan passende kleding mee.
* Er wordt voor, tijdens en na de meditatie geen thee geschonken. Als je wilt, kun je van thuis een flesje water meenemen voor in de meditatieruimte.

**Tot slot**

* Inderdaad, een heleboel regels... Maar we hopen dat je er begrip voor hebt dat wij de risico's zoveel mogelijk willen beperken.
* We zien je graag op één van de komende woensdagavonden of bij een volgende weekendactiviteit.

Het bestuur van de Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam: Carlijn Klapmuts (voorzitter), Sirikit de Joode (secretaris), Simin Abravesh (algemeen bestuurslid) en Teun Baak (penningmeester).

*NB. De Zengroep (onze 'huurbaas') hanteert coronaregels die op onderdelen afwijken van (strenger zijn dan) die van ons. Voor SVMR-deelnemers geldt alleen het bovenstaande.*