

Skrócony opis formy praktyki Starlight Glimmer

Uczestnik

Medytujący powinien być świadomy, bez zaburzeń percepcji rzeczywistości. W szczególności do praktyki należy przystąpić trzeźwym. Nie należy przystępować do praktyki po zażyciu substancji psychoaktywnych (w tym alkoholu, THC i podobnych).

Ubiór

Strój powinien być luźny i wygodny. Powinien zakrywać plecy, dekolt, a także ramiona i łydki przynajmniej do połowy. Strój powinien być w stonowanych barwach, aby nie rozpraszać innych medytujących. Podczas praktyki w pomieszczeniu pozostaw głowę odkrytą, w plenerze - noś stosowne nakrycie głowy

Podczas praktyki w pomieszczeniu o czystej podłodze nie nosi się obuwia, powinno się jednak pozostać w skarpetkach.

Aby uniknąć rozpraszania siebie i innych nie należy przynosić ze sobą pluszaków, figurek ani innych fandomowych (i pozafandomowych) gadżetów. Komórki powinny być wyłączone lub wyciszone (tryb milczy, nie wibruje).

Medytacja

Podczas medytacji bardzo ważny jest oddech. Należy oddychać przeponą. Powietrze należy nabierać nosem a wypuszczać lekko uchylonymi ustami. Wydech powinien trwać przynajmniej tyle samo czasu co wdech, najlepiej zaś gdy trwa on dwa razy dłużej.

W praktyce SG pracujemy z umysłem na dwa sposoby (jeśli ktoś praktykuje w innej tradycji - możliwe są odstępstwa po uzgodnieniu z prowadzącym). Pierwszym jest praktyka uważności poprzez liczenie w myślach oddechów. W momencie doliczenia do 10 zaczynamy z powrotem liczyć od 1. W razie rozproszenia bądź pomyłki **nie przejmujemy się** (to normalne) i wracamy do liczenia.

Drugim sposobem jest praca z sokratejskim pytaniem „czym jestem?”. Na wdechu zadajemy w myślach pytanie „czym jestem?”. Wydychając powietrze odpowiadamy (w myślach) „nie wiem”.

Możliwe jest używanie mali, różańca bądź innego podobnego licznika w sposób cichy – by nie przeszkadzać innym medytującym.

W trakcie praktyki obowiązuje milczenie.

Medytacja siedząca

Siedzimy w wygodnej, stabilnej pozycji na poduszce (może być zaimprovizowana np. ze spakowanego śpiwora bądź złożonego wielokrotnie koca), lub na krawędzi krzesła. Poduszka, o ile to możliwe, powinna znajdować się na macie. Właściwe pozycje to pełny lotos, pół-lotos, ćwierć-lotos, pozycja bramińska oraz seiza. W uzasadnionych przypadkach dopuszcza się odstępstwa (np. siedzenie na krześle w przypadku problemów z kolanami).

Kręgosłup powinien być wyprostowany (w pozycji fizjologicznej), ramiona lekko cofnięte, głowa lekko uniesiona, podbródek cofnięty. **Nie należy zamykać oczu** – wzrok powinien być skierowany

na podłogę w odległości ok. 1m przed siedzącym.

Prawa ręka powinna spoczywać na prawym udzie tak, by dłoń zwrócona ku górze znalazła się w osi ciała. Palce od wskazującego do małego powinny być wyprostowane i połączone razem. Lewą rękę układamy podobnie tak, by palce lewej dłoni spoczywały na palcach prawej. Kciuki powinny delikatnie się stykać nad palcami wskazującymi, tworząc wraz z nimi owal.

Staramy się siedzieć nieruchomo. W razie zmęczenia pozycją bądź potrzeby jej zmiany przechodzimy do medytacji stojącej. Sygnalizujemy to składając dłonie razem przy środku klatki piersiowej i wykonując niewielki ukłon. Palce (razem z kciukiem) powinny być wyprostowane i połączone, a także dotykać tych samych palców drugiej dłoni. Dłonie powinny być w prawie pionowej pozycji, lekko skierowane ku przodowi. W podobny sposób kończymy ostatnią w bloku rundę medytacji siedzącej.

Podczas trwającej rundy medytacji siedzącej nie należy opuszczać praktyki ani się do niej przyłączać.

Medytacja stojąca

Stoimy wyprostowani za matą z poduszką (twarzą do maty), albo przed krzesłem (tyłem do krzesła). Stopy powinny być lekko połączone, głowa uniesiona, podbródek lekko cofnięty. Wzrok kierujemy na podłogę w odległości 2-3 m przed sobą. Dłonie trzymamy złożone w taki sam sposób, jak przy sygnalizowaniu zmiany pozycji z siedzącej na stojącą.

Medytacja stojąca nie powinna być traktowana jako główna forma praktyki, ale jako forma odpoczynku ciała podczas medytacji siedzącej. Zakończenie medytacji stojącej sygnalizujemy niewielkim ukłonem, po czym wracamy do medytacji siedzącej.

Medytacja chodząca

Po usłyszeniu pierwszego kłaśnięcia można rozprostować nogi. Jest to czas na powrót do czucia w nogach jeśli podczas siedzenia zdrętwiały lub ścierpły. Czas ten nie powinien trwać zbyt długo, można więc przyspieszyć powrót czucia masażem lub lekkim poruszaniem nogami.

Po usłyszeniu drugiego kłaśnięcia stajemy za swoją matą, wykonujemy zwrot w prawo i ustawiamy się za osobą prowadzącą praktykę. Jeśli czucie w nogach jeszcze nie powróciło – zapamiętujemy swoje miejsce i pozostajemy w medytacji stojącej za swoją matą (aby nie utrudniać przejścia innym praktykującym możemy również stanąć na macie), a do grupy dołączamy po odzyskaniu czucia. Dłonie splecemy palcami i układamy wewnątrz do brzucha na wysokości bioder. Osoba prowadząca praktykę prowadzi grupę dookoła sali.

W trakcie medytacji chodzącej można opuścić praktykę. W tym celu odłączamy się od chodzących w taki sposób, by im nie przeszkadzać. Jeśli zamierzamy powrócić – zapamiętujemy swoje miejsce. Jeśli powracamy na praktykę – stoimy w medytacji stojącej oczekując, aż nasze miejsce znajdzie się koło nas. Aby zasygnalizować powrót (a zatem i potrzebę wpuszczenia nas) osobie idącej za naszym miejscem kłaniamy się jej kończąc medytację stojącą i dołączamy do grupy. Jeżeli nie pamiętamy swojego miejsca bądź dopiero przyłączamy się do praktyki – dołączamy do końca grupy.

Jeśli praktykę opuszcza osoba prowadząca – odwraca się ona do osoby idącej za nią i obie kłaniają się w podobny sposób jak przy zakończeniu medytacji stojącej. Prowadzenie grupy do powrotu osoby prowadzącej przejmuje osoba idąca jako pierwsza. Jeśli powraca osoba która będzie szła jako pierwsza – wychodzi ona przed aktualnego prowadzącego i przekazanie prowadzenia odbywa się w podobny sposób.

I Dubbingowy Starlightmeet: 4 października 2025, Warszawa

Osoba prowadząca praktykę sygnalizuje zakończenie medytacji chodzącej pojedynczym kłaśnięciem po minięciu swojej maty, po czym prowadzi grupę tak, aby każdy mógł pozostać w medytacji stojącej przy swojej macie. Osoby, które dołączyły do końca grupy (ze względu na zapomnienie miejsca bądź przyłączenie się do praktyki) usuwają się na bok.

W momencie gdy wszyscy idący w grupie stoją za swoimi matami osoby które zapomniały miejsca w grupie stają za swoimi matami, a prowadzący wskazuje maty osobom, które się dopiero przyłączyły. Jest to ostatni moment na powrót bądź dołączenie do praktyki.

Po kolejnym kłaśnięciu siadamy na swoich poduszkach (bez ukłonu) i rozpoczynamy kolejną rundę medytacji siedzącej.

Prowadzenie praktyki

Osoba prowadząca praktykę odpowiada za zachowanie porządku podczas praktyki. W związku z tym może naruszyć niektóre zasady formy i np. opuścić praktykę podczas medytacji siedzącej.

Blok praktyki SG składa się z rund medytacji siedzącej oddzielonych rundami medytacji chodzącej. Prowadzący praktykę sygnalizuje początek pierwszej rundy w bloku za pomocą trzech kłaśnięć w odstępach mniej-więcej dwusekundowych. Podobnie sygnalizowany jest koniec ostatniej rundy w bloku. Sposób sygnalizacji zmian rund opisany jest w części dotyczącej medytacji chodzącej.

Do kłaśnięć można używać instrumentu złożonego z dwóch płaskich kawałków drewna złączonych przy ręczce. Podczas medytacji siedzącej instrument ten powinien leżeć przed matą równolegle do jej krawędzi, rączką zwrócony w prawo.

Dobłą praktyką jest lekkie zaszuranie przy podnoszeniu instrumentu pod koniec rundy medytacji siedzącej, aby uniknąć wystraszenia praktykujących nagłym dźwiękiem.

Miejsce praktyki

Jeśli praktyka odbywa się w sali, maty z poduszkami powinny być ustawione pod ścianami w odległości ok. 1-1.5 m od ściany. Prowadzący praktykę w sali zajmuje lewą (patrząc od strony wejścia) matę pod ścianą naprzeciwko wejścia.

Podczas rundy medytacji siedzącej krótszej niż 10 minut siedzimy zwróceniem twarzy do środka sali, podczas dłuższej – twarzą do ściany.

Jeżeli na praktyce obecnych jest wiele osób, można ustawić równolegle do ścian bocznych dodatkowe rzędy mat.

Jeśli grupa posiada własną salę, ściana naprzeciwko wejścia może zostać wyróżniona przez umieszczenie na niej nierozpraszkających symboli equestriańskich.

Podczas praktyki w plenerze medytujemy w kręgu zwróceniem twarzy do środka.