



כללי הסילה

חמשת הצעדים לאימון באתיקה וברגישות מוסרית

מתוך הכרה ביחסי הגומלין המתקיימים בין כל היצורים החיזת, אני מקבלת על עצמי:

1. את התרגול של הימנעות מנטילת חיים

אני מקבלת על עצמי את התרגול של הימנעות מהרג ומפגיעה בחיים, הן באורח החיים והן במחשבה:

אפעל כמידת יכולתי לצמצם פעולות אלו, על-ידי ועל-ידי אחרות; אפתח מודעות לאופנים בהם הפעולות שלי תומכות בחיים או פוגעות בהם, ולמצבי תודעה שעלולים להוביל לפגיעה בחיים; אטפח חמלה ורחישת כבוד לחיים כולם, אלמד ואתרגל דרכים להגנה על חייהם ורווחתם של אנשים, בעלי חיים וצמחים. ברוחו של תרגול זה, בפעילויות תובנה מוגש אוכל טבעוני וצמחוני.

2. את התרגול של הימנעות מנטילת דבר שאינו ניתן (ברצון חופשי)

אני מקבלת על עצמי את התרגול של הימנעות מגניבה, לקיחה או החזקה של דבר שאמור להיות שייך לאחרות, ולהימנע מרווח הנובע מסבל של אחרים: אפתח מודעות לשימוש במשאבים*, ולאופנים בהם הוא עשוי להוביל ליצירת סבל, אי צדק ודיכוי, במישרין או בעקיפין; אטפח הערכה למשאבים הקיימים והכרה בעובדה שאני חולקת אותם עם אחרות, ואתרגל שימוש אחראי, מיטיב ונדיב במ. כעמותה וכיחידות, אנו רואות את מה שניתן לנו כהבעה של אמן. נדאג לשימוש במשאבים בצורה שמכבדת את כוונת הנותנת, למען המשך טיפוח הדהרמה. ככל שאפשרי לנו, נציע את הוראת הדהרמה מבלי להפלות בין תלמידות בשל יכולת כלכלית.

*משאבים – חומריים, רגשיים ורוחניים. כסף, זמן, אנרגיה, עשייה, רכוש, תשומת לב, משאבי הטבע.



3. את התרגול של הימנעות מהתנהגות מינית מזיקה

אני מקבלת על עצמי את התרגול של הימנעות מהתנהגות מינית שיש בה פגיעה, אם בפעולה, בדיבור או בניצול של מרות:
אפתח מודעות למצבים בהם השימוש במיניות עלול להסב סבל, אי-נחת או פגיעה, בי או באחרים;
לצד ההימנעות משימוש מזיק במיניות, אטפח הכרה והבנה מיטיבה של מיניות, בי ובמערכות יחסים.

כעמותה, תובנה מחויבת למניעת הטרדה מינית ולקיומה של סביבה מכבדת, בטוחה ומיטיבה לכל המגדרים. אנו מחוייבות להצבת גבולות בהירים המאפשרים תחושת ביטחון בפעילויות שאנו מקיימות, ומדגישות את הצורך לעשות זאת במסגרות היחסים שבין מורה לתלמידה ובין מתרגלת לבין עצמך.

4. את התרגול של הימנעות מדיבור שקרי

אני מקבלת על עצמי את התרגול של הימנעות מדבר שקר, מפגיעה, מדיבור מפלג, מרכילות ומשיחות סרק:
אפתח מודעות לאופן בו שימוש במילים, אופן השמעתן והעיתוי, עשויים לגרום אושר או סבל;
אתרגל ואטפח דיבור אמת, דיבור היוצר הרמוניה, הנאמר באופן נעים ואדיב, בזמן הנכון, במטרה להביא תועלת.
כעמותה וכיחידות הפועלות במסגרתה, נשמור על הסודיות והפרטיות של אחרים, ונימנע מהעברת מידע בנושאים אישיים.

5. את התרגול של הימנעות מחומרים שפוגעים בערנות וגורמים נזק

אני מקבלת על עצמי את התרגול של הימנעות משימוש לא ראוי באלכוהול, סמים וחומרים המשפיעים על התודעה והערנות, מתוך כוונה למנוע נזק לי ולאחרים:
אפתח מודעות לאופן שבו אני צורכת חומרים ותכנים (מזון, מסכים וכדומה), ולמידת השפעתם על התפיסות, ההשקפות ואופני הפעולה שלי;
אתרגל צריכה מודעת ונכונה של חומרים ושל תכנים, בהתכוונות לטפח בהירות תודעתית ובריאות טובה, גופנית ונפשית, שלי ושל סביבתי.
במסגרת פעילויות תובנה, מתוך הרצון לשמור על מרחב המוקדש לתרגול מעמיק של בהירות תודעתית וחקירה, אמנע מכל שימוש בחומרים משני תודעה.