

יסודות האתיקה בהוראת היוגה

מוסר ואתיקה

מוסר – מערכת הנורמות המקובלות בחברה

מערך עקרונות, אמונות, מחויבויות ומידות שמנחים ומאפיינים את ההתנהגות הראויה והטובה של האדם, ערכים כמו: הגינות, יושר, צדק, כבוד, דאגה, טוב לב, חמלה, אמפטיה, אמינות, סובלנות, אחריות ומחויבות. ערכים שתפקידם לבנות חברה יציבה, מכבדת, בעלת ערכים המנהלת חיי קהילה וחברה תקינים.

אתיקה – תחום דן בתכנים פילוסופיים ויישומם או ביטויים המעשי. אתיקה יכולה להיות קשורה לדברים חיצוניים לנו. מושפעת מעקרונות המוסר שלנו, מהתרבות שאנחנו חיים בה. כגון:

- מערכות יחסים
- חברה
- תרבות
- תחום המקצועי

ההתנהגות האתית של האדם היא בחירה אישית הנובעת מנאמנותו למערכות מוסריות פנימיות המשמשות מצפן להתנהגותו.

מהי אתיקה?

אתיקה היא הפילוסופיה של המוסר.
חלק מפילוסופיה שעוסק בתורת המוסר, תורת המידות הטובות, שאלות מוסר ואופן יישומן.

תורת המידות- מהם אותם התנהגויות או תכונות המאפשרות לנהוג בדרכי מוסר.

כללי האתיקה מושתתים על עקרונות המוסר.
אך לא די בהם בעניינם של אתיקה, כיוון שיש מספר אפשרויות מוסריות מבחינה מחשבתית.
מהו מבחן התוצאה.

תורה זו עוסקת בשאלות של מהו המעשה הראוי? מה אנחנו מחוייבים לעשות?

האם רק התוצאה החשובה?

האם יש מקום לערך השיוון תמיד?

האם אחריות מוסרית תלויה בחופש פעולה?

אילו חובות נגזרות מהזכות של אדם לכבוד?

אתיקה הינו מושג רחב ומוסריות קשורה למחויבות.

אתיקה על פי אריסטו

אריסטו הראשון שעסק בשאלות אלו ובעיקר התייחס לאתיקה כשאלות:
על איזה אורח חיים?
איזה אופי אדם צריך?
ומהי חברות שתורמת לאדם?

על פי אריסטו;
לכל פעולה שהאדם מבצע יש תכלית.
אותה תכלית מובילה לתכלית גבוהה יותר וכך הלאה.
עד לתכלית העליונה- שהיא האושר.

אושר על פי אריסטו- לא מושג מסיפוק מיידי של תאוות וחשקים.
אלו זמנים וחולפים.

אושר זה מושג יציב כתוצאה מהמידות הטובות השומרות על איזון הין עודף לחוסר של תכונות.
הנבון והמאושר הוא שיבחר ויפעל בשביל הזהב, באמצע, באיזון ובשיקול דעת.

אתיקה מקצועית

אתיקה מקצועית היא מונח יישומי שמתייחס לאורח והתנהלות קבוצות ובעלי עניין מקצועי.

אסא כשר (2007) הגדיר אתיקה מקצועית בצורה הבאה: תפיסה של האידיאל המעשי של ההתנהגות במסגרת מקצועית שהיא מסגרת מוגדרת של פעילות אנושית מיוחדת.

שלושה חלקים להגדרה זו:

1. תפיסה סדורה- לא אוסף רנדומלי.
2. ראייה הרחבה של הבעיות בתחום המקצוע, והדרך לפתור אותן באורח מקצועי ושמהן נגזרת זהותו של המקצוע.
3. אתיקה מקצועית עוסקת באידיאל, במצוינות המקצועית, כפי שבאה לידי ביטוי בהתנהגות, בעשייה ובעבודה המקצועית.

מקצועיות ומקצוענות

מקצועיות- מומחיות במקצוע או הצטיינות של אדם במקצועו.

מקצועיות מתייחסת ל:

- רמת הידע,
- ההתמחות
- מיומנות העובד במקצועו.

כל מה שהשיג ע"י למידה והדרכה ושיפור ביצועים הן ברמה המקצועית והן ביכולות של העובד. המקצועיות מאופיינת במתן ידע מקצועי בלבד והתרחקות מהלקוח

מקצוענות- בעל מקצוע מסוים, ידע רחב בתחום מסוים, שימוש יעיל בכישורים, התקדמות ופיתוחם.

לא כל מקצוען או בעל מקצועי בהכרח יהיה מקצועי.

מקצוענות ביוגה

מהם כל אותם תחומי דעת החשובים בעיניך לעולם היוגה?



מקצועיות ביוגה

מהם כל אותם תחומי דעת החשובים בעיניך כדי להיות מומחה בתחום היוגה?



הדרישות מהעיסוק והפרקטיקה בחברה הדמוקרטית

- גורו- זה שמוביל מהחושך לאור
בתרבות ההודית: מעבר לבית המורה ולחיות על פי אורח חייו ומרותו.
- יחסי מורה תלמיד בחברה המודרנית מול החברה ההודית
- התמסרות טוטאלית אל מול התמסרות חלקית או אי התמסרות כלל
- מחויבות המורה מול מחויבות התלמיד
- דבקות במסורת ובגישה למול פתיחות
- קבלת ביקרות למול התנגדות
- בחירה בשיעור אל מול הקשבה והנחייה

סף ורף: בין אתיקה למשפט

אסא כשר (2007) - יחסי הגומלין שבין החוקים ובין כללי האתיקה נקראים סף ורף.

החוק הוא הסף התחתון של ההתנהגות המותרת
האתיקה המקצועית היא רף עליון - קו דמיוני שתמיד נשאף להיות מעליו.

כל הפעולות מעל קו זה הן אתיות
וחוקיות

סף

כל הפעולות בין הקווים הללו הן
חוקיות אך האתיות שלנו מוטלת
בספק

רף

כל הפעולות מתחת לקו זה הן אינן
חוקיות

דלימות מוסריות בין סף לרף?

- ביטולי שיעורים
- גבייה
- איחורים וכניסה
- מגע
- כללי שיעור נוקשים
- השלכה
- לבוש
- רישום
- אי אמירת אמת
- גבולות תפקיד המורה
- אפליה

תיאורי מקרה

תלמידה שלא הגיעה כבר זמן מה לשיעורים.
האם אני מחויבת שלא לגבות ממנה?

תלמיד שכל פעם מבטל ברגע האחרון את השיעור.
האם אני מחויבת לאפשר לו שיעור השלמה?

תלמיד שמתקשר עם בעיה שאני לא מכירה.
האם זה בסדר לקבל אותו?

תלמידה שמגיעה לשיעור ומשליכה על המורה את חוסר שביעות הרצון שלה.
האם זה בסדר לאפשר את זה?

תיאורי מקרה

תלמיד/ה שנראה כי חורגים ממקומם \ תפקידם בשיעור\ בחיים.
האם זה תפקידנו להעיר?

תלמיד שמתרגל תנוחה באופן לא מדויק. אך נתרע ממגע.
האם זו אחריות שלי לתקן אותו על ידי מגע?

תלמידה שמתווכח או מעירה כל פעם מחדש על שיטת הלימוד.
האם ראוי לומר לא להגיע יותר?

תלמידה שאוכלת באמצע שיעור.
האם זה ראוי לומר לה שאסור?

אמנת האתיקה של ארגון מורי היוגה

אנו המורות והמורים ליוגה בישראל, יוצרים אמנה ברוח עקרונות מוסר אלה ומתחייבים לקיימם :

פטנג'לי, ב"יוגה סוטרה" פרק שני, סוטרה 29, מביא את שמונת אברי היוגה :

'ימה, ניאמה, אסנה, פרנהימה, פרטיהרה, דהרנה, דהיאנה, סמדהי.'

סוטרה 30 ב"יוגה סוטרה" של פטנג'לי – מפרטת את חמשת הימות-החיצוניים/הציוויים החברתיים :

'אהימסה – אי פגיעה; סאטיה – אמת; אסטיה – אי גניבה; ברהמצ'ריה – פרישות; אפאריגרהה – אי צבירה.'

על הימות אומר פטנג'לי בסוטרה 31 : **'זו ההתחייבות הגדולה החובקת תכל, שאינה תלויה בלידה, במקום, בזמן, ובנסיבות.'**

בצניעות ובענווה אנו מכירים/ות בכך שהאמת היא חופשית לעולם וידיעותיי ותשובותיי הן יחסיות .

אנו מאמינים/ות בעיקרון שמכל מלמדיי השכלתי ואנו מכירים/ות להם/ן תודה על כך .

אנו מכירים/ות בכך שאחריות גדולה ונכבדת היא לשמש מדריך/ה לאנשים אחרים והם באים אלינו בלב הנותן בנו אמון, במהלך עבודתנו נוצר בינינו קשר אישי ואנו מבינים/ות שיש לנו יכולת השפעה על תלמידינו .

אמנת האתיקה של ארגון מורי היוגה

אנו מקבלים/ות על עצמנו את הכללים הבאים :

1. לכבד כל תלמיד ולהתייחס אליו באופן שווה ללא הבדל דת, מין, מוצא אתני, או דעה
2. לדאוג לבריאותו של כל תלמיד, במסגרת המנדט שניתן לי, להכיר את מגבלותיו ואת הסיבות שהביאו אותו ליוגה. להפנות אותו לטיפול רפואי, פסיכולוגי או אחר במידת הצורך.
3. לפתח בתלמידי חוסר תלות.
4. ליצור סביבת עבודה בטוחה ולציין את הסכנות הטמונות בתנוחות ובתרגילים.
5. שלא לנצל לרעה את סמכותי כמורה בשום תחום.
6. לכבד את פרטיותו של כל תלמיד/ה ולשמור כל מידע שיש בידי כחסוי.
7. שלא לאפשר בשיעורים מגע שיש בו משום הצקה מינית או פגיעה ושלא לקיים עם תלמידיי קשרים אינטימיים.
8. לשמור על דיבור הולם ומכבד לכל תלמידי.
9. לכבד מסורות שונות של היוגה ולא להציע את הדרך שלי כדרך היחידה המובילה לשחרור.
10. שלא לגנות או להוציא לשון הרע על מורים אחרים, ולא ללכת רכיל.
11. להתעדכן, להשתלם, לבקש עזרה במקרים בהם ידיעתי אינה מספקת.
12. ללמד את תחומי היוגה אותם למדתי ובהם אני משתלם ומתאמן.
13. לנהוג בהגינות וצניעות דרך בנושאים כספיים. לגבות מחירים סבירים המותאמים לרמתי המקצועית, ולעזור למתקשים בתשלום.
14. לספק חשבוניות בזמן עבור תלמידי.

אתיקה כסיוע למורה, לתלמיד\ה ולקהילה המקצועית

- גבולות ברורים
- הומוגניות לצד גמישות לאור המציאות
- יצירת סביבה מוסרית וערכית
- מורה דרך בעת קונפליקטים
- שכלול עבודת הפנים: הנחות עבודה מוגדרות
- שכלול התדמית: מה אני מציגה לעולם?
- תועלתנות ורווח- האם זה נכון לקבוצה או לפרט?
- שילוב אוכלוסיות בקבוצה
- לימוד אונליין
- מהי התנהגות הולמת וראויה?

מרחב בטוח בתוך הדרך: אתיקה כריפוי

- מהו טובת המטופל?
- מקצועיות ומקצוענות
- שמירה על סודיות
- אחריות חברתית וללא אפליה
- מודעות להשלכות אישיות של המורה
- יחסי מורה – תלמיד
- קבוצה/ פרטני
- מגע
- סיום הטיפול

מידות טובות - אתיקה ויוגה

מידות טובות זוהי בעצם מצווה ביהדות – לעבוד ולשפר את תכונות האדם.

יהדות:

- יראה
- תבונה
- דעת
- חריצות
- עוז
- ענווה
- יושר
- כיבוד אב ואם
- צניעות
- זהירות
- אמת
- רחמים
- נתינה
- שלום

מידות טובות - אתיקה ויוגה

בס"ן:

- סבר פנים יפות וכבוד
- נחישות ונעימות
- בוטות והתחשבות
- נאותות למשול עם זהירות רוחשת כבוד
- צייתנות ונועזות
- ישירות ועדינות
- קלילות והבחנה
- תעוזה וכנות
- גבורה וצדק

מידות טובות - אתיקה ויוגה

טאואיזם:

האיש הטוב ביותר הוא כמו מים,
המים טובים, מועילים לכל ואינם מתחרים עמם.
הוא גר במקומות נמוכים שכולם בזים.
לכן הוא כה קרוב לטאו.
במגוריו הוא אוהב את הארץ.
בלבו, הוא אוהב מה שעמוק.
בקשריו, הוא אוהב אנושות.
במילותיו, הוא אוהב נאמנות.
בממשלה, הוא אוהב סדר.
בעסקיו, הוא אוהב מיומנות.
במעשיו, הוא אוהב דייקנות.
מאחר שאינו מתחרה, אין טענות כנגדו.

איש מידה טובה נעלה אינו מודע למידתו, ובדרך זו מחזיק בה.
איש מידה טובה בינונית לעולם אינו חדל מלהשגיח על מידתו,
ובדרך זו מאבד אותה.

איש מידה טובה נעלה לא נוקט פעולה, ואין לו מניע נסתר
לעשות כן.

איש מידה טובה בינונית נוקט פעולה, ויש לו מניע נסתר לעשות
כן.

איש של אנושות נעלה נוקט פעולה, ואין לו מניע נסתר לעשות
כן.

...

לפיכך, רק כאשר טאו אובד, דוקטרינת מידה טובה נעלה
מופיעה.

כשמידה טובה נעלה אובדת, דוקטרינת האנושות מופיעה.

מידות טובות - אתיקה ויוגה

• רבי מנחם המאירי: מלת ענוה

• רבי יצחק עראמה: מידת השלום

• רבי משה קורדובירו: הענוה

• אדמונד ספנסר: צניעות

• רבי יהודה אריה ממודנה: מידת אהבה

• דקארט: נדיבות

• רמח"ל: חכמה

• רבי שבתי מרשקוב: שורש כל המידות הטובות לקנות התבודדות, כי החושק בחבורת בני-אדם אי אפשר לו להיות דבוק בהשם יתברך.

• הרב אברהם יצחק הכהן קוק: הענוה

• שלמה: חכמה

• חבקוק: צדיק הרקליטוס: מתינות

• דזה-סה: הכל נעשה נכון.

• קסנופון: שליטה עצמית

• אריסטו: צדק

• מנציוס: אנושות/חסד

• אפיקורוס: זהירות

• קיקרו: הכרת תודה

• רבי אלעזר בן ערך: לב טוב.

• מרקוס אורליוס: צדק

• הירונימוס: מישהו שאל מדוע צדק גדול יותר מכל שאר המידות? שאר המידות גורמות נחת-רוח למי שמחזיק בהן. צדק אינו גורם נחת-רוח למחזיק בו, אלא לאחרים.

• אוגוסטינוס: ענוה

• רבי שם טוב בן יוסף אבן פלקירה: מידת הנדיבות

תרגיל עצמי

מהי המידה הטובה הכי חשובה בעיניך?

מהן המידות הטובות החשובות בעיניך?

מהן הגבולות החשובים בעיניך?

מה היית רוצה שינחה אותך בעבודתך?