



## שמיטה

אל תחכו יובלות  
כדי לשמוט  
עמידת מוצא לשמיטה  
ידיים שמוטות לצידי הגוף  
כפות ידיים פתוחות ורפויות

ושמוטות

שנאה

קנאה

מתח

עלבון

מלחמה

אטימות

אשמה

הנה שבע שמיטות  
פעם ביובל יכולה הנפש לנוח  
מלשמוט  
(הלל מלוא)

- אילו תחושות, תופעות או מעשים הייתם רוצים 'לשמוט'?
- נסו למנות שבעה כאלה.

אני לומדת לאהוב את המונח שמיטה.  
הוא היה תמיד קשור אצלי לכנפיים שמוטות – למשהו שלא מוחזק כמו שצריך.  
אבל אני לומדת לחבב את הפעולה.  
לשמוט.

לא להפיל, לא לזרוק, לא להרפות, לא לעזוב. לא להניח. משהו קצת אחר.  
כשאתה שומט אתה עושה את כל אלו, אבל גם עוד משהו עדין, נפשי.  
לא שומטים משהו שכבר לא זקוקים לו. שומטים דווקא משהו שרוצים, אפילו מאוד,  
מתוך הבנה שישנם זמנים שבהם זה כבר לא יעזור להיאחז במה שרוצים. מרפים,  
שומטים, הולכים הלאה.

בעולמנו המערבי אנחנו חיים כל הזמן בקו ישר, קדימה. מחברים עוד נקודה לעוד  
נקודה, כמו בחוברות עבודה ורק בסוף אנחנו יכולים לגלות איזו צורה הייתה לחיינו.  
אנחנו מתבייתים על המטרה הבאה שלנו, נעים לעברה, משיגים אותה והולכים  
הלאה.  
אנחנו בשליטה.

שמיטה היא ההפך הגמור משליטה.  
היא ההבנה העמוקה שהכול זורם, משתנה, ששום דבר לא נשאר לנצח, אפילו  
הדברים הטובים. שמיטה היא ההבנה שגם ההישג הגדול ביותר ישתנה וגם  
הכישלון הגרוע ביותר ישתנה. היא ההבנה שהכול מתפורר, חוזר ליסודותיו ומתעצב  
מחדש...

שמיטה לא מעודדת השתמטות.  
היא רק מעירה אותנו להבחין שישנם זמנים שבהם יש לשמוט, שבהם יש להניח,  
שבהם יש לתת לחיים לנוע בדרך אחרת, מעגלית, ריתמית.  
שמיטה היא הסיכוי שלנו.  
(נועה ברקת, על השמיטה מזווית נשית)



דניאל ריינר. פיקיווקי

## משמיטה למעשה

נסו לעמוד ב'עמידת מוצא לשמיטה'. בקשו מחבר לקרוא באוזניכם את השיר,  
עצמו עיניים, נשמו עמוק, ונסו לבדוק – מה הגוף שלכם מרגיש בעמידה זו?  
עתה נסו לעמוד בעמידה ההפוכה ל'עמידת השמיטה'.

מה הגוף שלכם מרגיש בעמידה זו? מה שונה בתחושה בין העמידות?  
תוכלו לנסות להגיע ל'עמידת מוצא לשמיטה' בעזרת האזנה לקטע זה:

