

שער ראשון - הסיבות

ההר שהציל את חיי

הסלע עצום הממדים התגלגל ודאי אי או במורדות האדירים עד שנבלם, כאן בערוץ הנשפך מן הקרחון. אני מתיישב עליו, מדליק את הגזייה ושופת קנקן תה. יש אור נמוך של סוף היום והצללים רצים מהר מהר בתוך העמק ובמעלה ההר. בכל אשר אפנה לראות יש מים ואבנים ועצים וקרח והרי עד ונחלי איתן ומפלים. למעט בקתת הרים אחת, בה עוד מעט אשן, אין בתים או יישובים, שערים או גדרות מעשה ידי אדם אלא טבע קדום וקדמון. קור זורם סביבי. במעלה הנקיק ניצב הקרחון, קפוא באפור וירוק ונראה כעומד ליפול. הד מעבר רחוק עולה ממנו.

אני שותה לגימה מהתה ומתבונן במון בלאן. מחר מוקדם בבוקר נמשיך אל קורמארייר, התחנה הבאה



תוצר של זרם המידע וכורח הנסיבות. כמעט כולנו הפכנו לכאלו: עבדים לטכנולוגיה, למהירות, לתקשורת הזמינה. אנו רואים בעין אחת חדשות ובעין השנייה בודקים סטטוס בטלפון. גם המדינה מספקת לנו אינסוף אירועים, חדשות, דרמות וטרגדיות, ואנחנו מחוברים כל העת כדי לדעת מה קורה, ואיפה כולם, ולפעמים גם סתם, אנו מזפזפים או גוללים הלאה, העיקר שלא ישעמם לנו לרגע. אני חי בתל אביב. אני בעלים של חברת תוכנה קטנה. הקצב מטורף. הטלפון הנייד השתלט על התודעה שלי ושל המשפחה. הקשב השתבש אצלי זה מכבר.

לולא ההר, הייתי נותר בזה.

פעם היה אחרת. אהבתי לטייל פה ושם, אבל תמיד היה זה משהו קטן כדי להעביר יום חופשה עם הילדים, או כדי שלא ירבצו כל היום מול הטלוויזיה. אלא שהילדים גדלו ועזבו את הבית וגיליתי שאני הוא זה שמחובר עכשיו למסכים. אני זה שנשאר בבית ולא יוצא לשום מקום אלא אם כן יש הכרח גמור. לא יצאתי מתחומי גוש דן במשך שבועות, אולי חודשים. סיפרתי לעצמי שזה בגלל שאני עסוק. הלא יש לי דברים לעשות: לנהל צוות, לדבר עם לקוחות, לעשות קניות, וגם רצון לכתוב פה שם. ובאמת התיישבתי לכתוב. מיד לאחר שהשלמתי את המשפט

במסלול של עשרה ימים הסובב את ההר הגבוה ברכס האלפים, וממנה, דרך עוד מעבר הרים, אל צדו השוויצרי. גם משם נמשיך עוד הלאה. עד שנסיים את הסיבוב, אני וההר כבר נהיה ידידים ותיקים.

מאז חזרתי תדיר לבקר אותו, את ידידי, בכל פעם שהתאפשר. לפעמים זה רק כדי לומר שלום, לפעמים לכמה ימים, ולפעמים, אם מצליח, לכמה שבועות. לעתים אני בכלל מבקר הרים אחרים (אבל אל תספרו לו, שלא יעלב).

אפשר לומר שאני מטייל חובב רציני. חובב, כי מעולם לא היה זה העיסוק שלי; ורציני, כי מתברר שאני מתקשה למנות את כל הטרקים שעשיתי בעשור האחרון. אני חוזר אל ההרים שוב ושוב, כציפור הנודדת מדי שנה אל ארצות החום. משהו מסתורי וחזק ממני קורא לי אל המורדות והנחלים והיערות.

המשהו הזה הציל את חיי, ואולי נכון יותר לומר: השיב אותי אל עצמי.

לולא ההר, לא הייתי יכול לכתוב לכם את המילים הללו. הייתי עלול לאבד את האני האמיתי השוכן בתוכי לטובת אני מצומצם, סינטטי, מהיר, שטוח, יעיל ומודרני,

הראשון, קפצה התראת ווטסאפ. הצליל שמורה לי, כמעט בעל כורחי: עזוב הכל, ובדוק מה קורה. בדקתי. היה זה לינק לפייסבוק למשהו "שחייבים לראות". נכנסתי, נו מה. חזרתי לכתיבה. עוברת דקה ומעשה שטן, נכנסת נוטיפיקציית טלגרם: יש חשש להצפות בדרום. לא אכפת לי. כמה דקות לאחר מכן מגיע סמס עם חשבון ארנונה ואני עוזב הכל ומשלם אותו. וכך זה ממשיך שעה אחר שעה ויום אחר יום בסחרחרה בלתי נגמרת. המוח שלי לא נח לרגע ומכור לדופמין סינטטי עשוי רשתות חברתיות וחדשות מתפרצות וצפופים מהנייד. הכל מוכרח לקרות מיד ועכשיו, והכל מהר ודחוף וחשוב ובווער. נשמתי עמוק והבטתי החוצה מהחלון אבל ראיתי בניינים. הטבע התרחק ממני ומחיי בעיר הגדולה. אני מוקף בחפצים ומרגיש ריק. גיליתי שחלקים ממני אבדו.

אלא שיש לכך תרופה. היא עתיקה מימות האדם, ויעילה מכל מרשם. התרופה הזו עוברת דרך היער שלמרגלות ההרים. היא פועלת במעבר שבין הנהרות והעצים, בשקט שבהליכה, בשלווה שבאין-קליטה, בלב המאמץ והזיעה, בהתרחבות הנפש ממראה הנוף בסוף המעלה - שם בדיוק מתרחש הקסם, זה המחזיר ומחבר אותי לעצמי בכל פעם מחדש.

הטבע יכול להשיב גם אתכם לעצמכם.

החזרה אל הטבע אינה מותרות, ואינה תחביב חולף. היא הגשמה של הכוח המסתורי והקדמון השוכן בתוכנו. היא מאפשרת שיבה אל מקומנו הטבעי, הנכון. הטכנולוגיה, מעלות רבות לה, אבל בהעדר איזון, היא משתלטת על כל חלקה בנפש וגוררת אותנו לחיים של מרוצה ובהלה, של קופצנות, לחץ וחרדה; של הפרעת קשב עולמית, של צבירת חפצים ושל מיעוט חוויות אמת.

היציאה אל הטבע, החיבור אליו והלמידה ממנו, היו ועודם חלק בלתי נפרד מהשינוי שעברתי. שינוי עליו אני מברך מדי יום. בעשור האחרון יצאתי לעשרות טרקים וטיולים, בארץ ובחו"ל, מהם קצרים ומהם ארוכים, קלים וקשים, מאתגרים יותר או פחות, בהרים ובעמקים ובמדבר. חלקם בהרכב משפחתי מלא, חלקם בזוג, בחלקם הייתי לבדי. נדבקתי בחיידק הטרקת הנפוצה, וזו התגלתה כמחלה הטובה והמתגמלת מכל - היא היא התרופה אותה הייתי צריך.

גם את המילים האלו אני כותב מתל אביב, מאותה הדירה המוקפת מגדלים. נכון, לא זנחתי את הטלפון הנייד, ולא עברתי לגור במערה במעלה ההר, אבל הנפש

הטיילנית שלכם. עד אז נתמקד כאן בנגיש ובקל לעיכול: מסלול בין מספר ימים, על פי רוב בחו"ל, עם ציוד הדרוש ללינה בבקתה (ספויילר: אין צורך במזרנים, אוהלים ושקי שינה), ועם ההכנות הפיסיות והמנטליות הדרושות להצלחה. אני מבקש לעודד אתכם לצאת למסע דומה, ולהדריך את צעדיכם הראשונים בו, כדי שתוכלו לחזור עם חיוך של ניצחון, ועם רעב לעוד.

אל תגלגלו עיניים או תאמרו "כבר עשינו". כי אכן, דומני ואין ישראלי שלא עושה מדי פעם טיול, אפילו של מספר ימים (ולכל הפחות היה משהו בשמינית, בטיול השנתי לאילת). הנוהג הוא לשלב בלו"ז גיחה קטנה לאיזה נחל, או עליה לראש ההר (בחרמון או בחו"ל - בעזרת רכבל), עצירה בתצפית נוף פלוס סיבוב קטן עד שמגיעים שוב לרכב, מסמנים וי על הטבע, וחוזרים הביתה או למלון ולפינוקים די מרוצים. אמנם הטבע משדר אלינו עוצמה גם מנקודת התצפית, אבל אינה דומה הצצה מרחוק להיטמעות קרובה. טיולי יום הם מצוינים, ואני עורך כאלו כדבר שבשגרה, אבל חוויית הטבע לא תצליח להיאחז בכך אם לא תאפשרו לה די זמן. ובעיני, ומניסיון, שלושה ימים זה המינימום כדי להתאים את הדופק שלנו לפעיימות הלב של היקום.

שלי האטה ממהלכה גם בימים בהם אני בעיר. למדתי לעבור למצב טיסה, בטלפון ובנפש ובמציאות, כאשר איני רוצה עוד הפרעות. היומן שלי נראה אחרת. אין חודש בשנה בו איני נמצא עמוק בטבע כמה ימים לפחות. על פי רוב, בטיולים חד יומיים כאן בארץ. בחודשים אחרים, בטיולי טבע מתגלגלים במדינות אחרות. והנה זה פלא: רעש המחשבות הטורדות נחלש, הקשב חזר והשתפר, הקשרים הזוגיים והמשפחתיים שלי התעצמו. חיוך, במקום פנים טרודות מדאגה, שב להאיר את פני.

יחד, נתכונן כאן ליציאה אל הטבע, ונתמקד בדרך שהיא קלה וזמינה לכל: **טרק בקתות**, שהנו אופן תיירות מקובל ופופולרי מאוד באירופה. תמציתו: הליכה מבקתה לבקתה בהרים, למשך מספר ימים. לו הייתי אבן שושן הייתי מנסח גם הגדרה: לפחות שלושה ימים ושני לילות רצופים שבהם אתם צועדים במשך היום וישנים במקום אליו הגעתם ברגליכם, רחוק יחסית מהציוויליזציה ועמוק יחסית בטבע. הסיבה להתמקד בטרקים של כמה ימים בין בקתות היא גם פרקטית: קצר יותר כבר עשיתם. ארוך יותר אולי תעשו בהמשך. טרקים של ממש - עם כל הציוד על הגב, כולל אוהל ושק שינה ומיכל אוכל עמיד בפני דובים - יגיעו על פי רוב כשלב שני בקריירה

לכן, לפני שנצלול אל רשימות הציוד והפרטים הטכניים של ההכנות והזמנת הבקתות, נתחיל במבט-על: הסבר לאיך ולמה התרופה עובדת. נציע עוד זוויות של התבוננות על הטבע האופף אותנו בהרים, על התועלות שלו לנפש ולגוף, לפרט ולמשפחה, ועל הקסם שמגלים בשהיה ממושכת במקור הדברים.

אותי הטבע הציל. אולי הוא יציל גם אתכם?