

## Reseminnen från Provence 19 – 25 september 2018 i samband med Retreat med Anna Berg Av A. Hägg

### Saint Maximin la Sainte Baume.

Vi kom fram till den lilla staden sent på eftermiddagen. Intrycket var lite sömnigt såhär i slutet av september. Efter sommarens heta dagar var det mesta lite bränt och lite dammigt. Fönsterluckorna i glada färger och blommor gav de smala gatorna charm och jag läste på alla skyltar för att försöka förstå mig på stadens innehåll. Min nyfunna vän visade sig vara fransyska, där hade jag tur, för de få ord jag kunde - vågade jag inte ens försöka använda. Nyfikenhet, entusiasm och förväntan. Så spännande.

Bussfärden från Nice var luftkonditionerad och sval. När vi steg av bussen i **Saint Maximin la Sainte Baume** slog värmen obarmhärtigt emot oss. Termometern visade 29 grader. Kläderna kändes klibbiga efter en heldag på resande fot. Svarta byxor kändes lite onödigt påklätt en sådan här stund. Trots detta, så promenerade jag med lätta steg och härlig energi mot den ståtliga basilikan, som man såg redan på avstånd. Visserligen var den till viss del dold av byggställningar, men ändå. Man kunde inte missa den. Gatan fram till basilikan kantades av små butiker och en och en annan glassbar och restaurang. Det var inte så många människor i rörelse, torget framför basilikan var i stort sett folktomt. Ja, om man räknade bort oss 29 som just kommit till denna lilla stad.

Som alltid när jag kommer innanför porten till kyrkor av detta slag, så tappar jag nästan andan av hänförelse över hur mäktigt det är innanför väggarna. Basilikan var enastående vacker och att bara gå där, känna in energin fyllde mig med vördnad. Att se de vackra målningarna, de vackra statyerna och inredningen var en behållning i sig, alla sinnen får sitt. Tanken var att vi skulle samlas i kryptan där relikerna förvarades och känna in energin och därefter- om man ville, meditera med Anna. Det var mäktigt. Starka energier som nästan gjorde mig yr. Samtidigt som jag försökte få själen att landa i Frankrike, jag hade ju inte varit där så många timmar, trots allt - så kom alla dessa nya intryck till mig. Jag är glad för att jag fotograferade. För det var så otroligt mycket att ta in. Mycket för alla sinnen på en gång. När det var dags att lämna basilikan för att återvända till bussen, kände jag mig inte helt klar. Ville gärna stanna en liten stund till. En lång stund till, kanske. Men det var dags att åka vidare. På vägen till bussen stannade vi ändå till på en liten servering och tog lite dricka i skuggan. Jag lyckades beställa in en jättestark öl. Kanske var det ölen, men jag var nog mer berusad av upplevelsen, än av alkoholen, när vi åkte vidare en stund senare.

Bussen tog oss vidare på smala och krokiga vägar. Vägar som kantades av skog där träden var grönkädda av slingriga växter. Vissa partier var mycket branta och jag var tacksam för att jag satt inåt mot berget, så att jag slapp utsikten över stupen. Efter ännu ett par timmars bussfärd nådde vi **Hôtellerie de la Sainte Baume**. Utanför bussen var det nu hög, klar och frisk luft, tillsammans med sol och blå himmel. Varmt men bara på ett behagligt vis. Det fanns i stort sett inget annat än just klostret, en stor dammig parkeringsplats och ytterligare någon byggnad på denna plats. Jag fick en känsla av vilda västern. Höga berg omkring oss, en del nära, andra på lite avstånd, dammigt och lite ödsligt. Det låg ett café intill klostret och tvärs över vägen fanns en butik som sålde souvenirer. Stillhet. Enkelhet. Tystnad. Vackert så att det nästan gjorde ont i ögonen när jag försökte att ta in landskapet i kvällens motljus. Hänförd! Ja, så kändes det. På berget som reste sig majestätiskt framför oss, kunde man se något pyttelitet hus och en kyrka. Det såg väldigt avlägset ut. Jag tänkte - Oj, hur har de bara lyckats bygga något överhuvudtaget, sådär högt upp. Det visade sig senare, att det var precis dit vi skulle ta oss dagen efter.

Efter en del förseningar på klostret fick vi sent omsider våra rum. Jag hade valt enkelrum och det kändes skönt, eftersom jag verkligen behövde stänga av hjärnan en stund, helt utan sällskap. Rummet var enkelt för att inte säga spartanskt. Vita väggar, två smala sängar med ett krucifix som hängde mellan sängarna. Ett litet handfat vid fönstret, som i mitt rum bara var en enda fönsterhalva. Det höga fönstret gav ändå mycket ljus och släppte in lite luft i det varma och kvava rummet. Utsikt mot innergården, åkrarna och med berget i bakgrunden som en fondvägg. En brun mycket enkel garderob och där var hela inredningen. Tacksam la jag mig ovanpå den beige filten. Bare en liten stund tänkte jag.. Kroppen ville vila, hela kvällen, men.. det var dags för middag och det var inte mycket tid för vila.

Jag orkade inte packa inte upp, det är ju bara två nätter. Tog istället bara ut min necessär och pyjamas ur väskan. Dusch i korridoren sa de. Jag var inte ensam om att inse att man skulle haft tvål med sig. Men det var skönt med vatten på kroppen efter denna långa dag. Middag serverades i den jättelika matsalen, starka lampor högt upp i taket och utöver de höga vackra fönstren, en enkel inredning som gav intrycket av en stor skolmatsal från mitten av 1900-talet. Måltiderna ringdes in och välsignades av en präst, det var därför väldigt viktigt att man var på plats, exakt på angiven tid. Middagen serverades på stora uppläggningsfat och fick själva ta vad vi ville ha. Sorlet vid borden blev snabbt väldigt högt det var inte direkt en avkoppling, måltiden var dock enkel men god. Direkt efter middagen samlades gruppen åter för att reflektera över dagen och presentera oss för varandra. När klockan passerade 22.30 var jag helt slut. Den hårda, smala och lite obekväma sängen var oerhört efterlängtd..

Nästa morgon började jag dagen med att gå ut i tystnaden utanför klostrets väggar, innan vi samlades till dagens frukost kl 8. Åter stort och slamrigt. Vi blev nog alla lite förvånade när vi inte kunde se koppar, utan istället blev serverade skålar till te och kaffe. Vitt bröd, rostat hårt bröd lite olika sorters marmelad och Nutella. Jag tog ett vanligt dricksglas till mitt te. Det kändes lite märkligt att dricka te ur skål, ibland är det svårt att ta seden dit man kommer. Direkt efter frukost gjorde vi oss sedan klara för dagens vandring. Bekväma skor och lager på lager tänkte jag. Det visade sig vara en bra strategi, för det blev både varmt av promenaden, men senare också kyligt när vi väl var uppe i **Maria Magdalenas grotta**.

Vi fick information om att det fanns en "svår" och en lite lättare väg upp till grottan. Vi var ganska många som valde den svåra vägen, som skulle vara lite snabbare. Vandringen tog trots allt sin tid. Det var visserligen bara ca 3 km, men det var en relativt brant stigning. Jag hittar ingen bättre beskrivning än att själva vandringen uppåt i sig är magisk, men det är förstås för att jag älskar att gå i skog. Jag fick känslan av trollskog och magi, eller så var det bara min fantasi, det var härligt ändå. Vi gick i mindre grupper. Ibland tog jag mig tid att bara sätta mig en stund vid sidan om leden, för att dricka lite vatten och andas in känslan. Jag önskar att jag hade haft mer tid för denna vandring, tid i skogen. Men vi hade som mål att vara tillbaka till kl 13 och då skulle vi också hunnit med att vara i grottan och ha en gemensam samling och meditation med Anna, innan vi vandrade nedåt mot klostret och lunchen igen. Under vår promenad uppåt fick vi sällskap av andra, mycket snabbare vandrare en och en annan snabb löpare också. Själva var jag tacksam för att jag tog mig uppåt, om än att jag inte sprang uppåt. Jag ville gärna njuta av vägen lika mycket som av själva målet.

När vi väl kom upp till grottan, var jag inte helt oväntat - lite mör i benen. Vältränad är jag ju inte. Benen kändes som spagetti, men utsikten gav oss riklig belöning för mödan. Det är en

fantastisk vy över landskapet, långt nedanför oss såg vi klostret där vi bodde. Vädret var också det absolut bästa tänkbara. Blå himmel och solsken. Det gav oss möjlighet att njuta av utsiktsplatsen, meditera och känna in energierna medan vi väntade på att hela gruppen skulle ta sig uppför berget. Vi hann med att både stilla oss och se närmare på grottan, innan alla var på plats. Grottan då. Ja, oavsett vem som har bott där eller vad man tror på, så var grottan och kyrkan också helt magiska. Svårt att beskriva upplevelsen. Magiskt låter nästan lite som underdrift. Själv njöt jag av de härligt färgsprakande fönstermålningarna som släppte in ljus i grott-kyrkan, medan jag andades in lugnet, tystnaden och kände fukten och svalkan från bergsväggarna som omgav oss. Vi var nog alla tagna, på olika sätt. Själv var jag mycket påverkad av de höga energierna, och den fantastiska känslan. Kanske kan man likna det vid ett lyckorus på något sätt. Senare fick vi en vägledad meditation med Anna. Jag vet inte om jag lyckades att fånga upp så mycket av meditationen, men energierna var som sagt fantastiska. Jag kände mig bara tacksam för att jag fått möjligheten att se och uppleva detta. Som många andra valde jag också att tända ljus och be om ljus och kärlek till alla jag kände och som behövde det.

Vandringen nedåt, den "enkla" vägen, var verkligen en smärtsam upplevelse för mina otränade ben. Här fanns inga trappsteg. Lutningen var konstant och mina darrande knän och vader fick ta hela tyngden, när jag steg för steg tog mig nedåt utmed den slingriga vägen. Löst grus och småstenar gjorde att jag fick gicka på helpänn. Efter att ha halkat och hamnat i spagat vid ett tillfälle, blev jag ännu mer försiktig. Det var väldigt lätt att fötterna drog iväg på egen hand.

I efterhand kan jag tänka att det var märkligt att jag var så oförberedd, att jag inte var mer påläst om historien innan jag åkte dit. Det är olikt mig. Å andra sidan tänker jag också att det var bra, eftersom jag därmed inte hunnit skapa några förväntningar, utan nöjde mig med att bara vara, uppleva och känna.

Vi kom tillbaka till klostret lagom till lunchen kl 13.00. Jag hann med att sträcka ut mig en liten kort stund på sängen, innan maten. Även denna måltid välsignades och det serverades tre rätter. Sallad, enkla måltid och efterrätt. Till maten fick vi vatten eller vin. Själv tyckte jag att det röda vinet inte smakade något vidare, men det vita var helt ok som måltidsdryck. Efter maten var tanken att vi skulle samlas för att ha ett eftermiddagsseminarium. Dess bättre blev det lite framskjutet och vi fick därför ett par timmar extra för att vila och återhämtning istället. Det behövdes. Senare till middagen kl 19, visade det sig att en av våra deltagare inte hade kommit tillbaka från grottan. Hon hade gått på egen hand för att hon gick långsamt. Alla blev oroliga när mörkret föll och hon fortfarande inte hade kommit tillbaka. Hennes mobil var tydligen också urladdad. Det gick inte att nå henne. De som sett henne senast under dagen, hade också varit oroliga eftersom hon inte tagit med något vatten eller på annat sätt sett till att vandringen var säkrare. Polisen kopplades in och vi var alla oroliga, när vi åter samlades för vår kvällsmeditation och fortsatt presentation. Sent omsider, vid 20.30 fick vi reda på att hon kommit tillbaka. Slutet gott allting gott. Men det kunde ju slutat illa. Det blev åter en sen kväll innan vi stupade i säng. Återigen, bara tacksam för att jag hade en säng – en viloplats för min trötta kropp. Innan jag somnade läste jag på programmet och såg fram emot morgondagen, då vi skulle åka vidare till den lilla staden Arles. Det kändes som om den var viktig för mig, på den här resan.

Dagen började åter med frukost kl 8. Därefter avfärd med buss kl 8.30. Alla höll tiderna och vi fick åter ett par timmars bussresa innan vi stannade i **Arles**. Motorvägen mot Arles kantades av landskap som kan ses i södra Europa. Det verkade som om jag hade väntat mig något helt annat, som om hela Frankrike skulle varit små pittoreska byar och städer.

Motorvägar är ju inte så charmiga någonstans i världen, vi hade många mil framför oss, så det var nog tur att vi inte åkte på små slingriga vägar. Bussen tog oss vidare och det blev ett högt pladder runt omkring oss. En go och härlig stämning. Då och då stannade bussen till vid någon betalstation och sedan åkte vi vidare. Berg och dalar. Kargt landskap som blev plattare och plattare utanför fönstret. Jag slutade ganska snart att följa landskapet för att istället prata med min nya vän. Det kändes betydligt mer givande.

Vi kom fram till Arles vid lunchtid. Det visade sig vara en liten charmig stad som jag älskade direkt. Ibland är det ju bara så. Att jag tidigare har haft känslan av att just denna lilla stad är betydelsefull för mig, gjorde det inte mindre härligt att strosa runt där. Staden var inte så stor och vi hamnade ganska snart vid ett litet torg som bara kallade på mig. Vi åt vår lunch, under lummiga träd på torget och pratade vidare. Jag konstaterade att – ”Ja, men hit ska jag åka igen! Jag ska bo här vid detta torg och skriva.” Då sa min vän. Ja, men vi sitter ju vid Voltaire's torg. Kanske är det därför du får in lust att skriva?

Efter lunchen vi tog oss vidare på vår promenad och kom till Vincent Van Goghs muséum. Vi konstaterade ganska snabbt att vi skulle varit lite snabbare på plats om det skulle varit lönt att lösa en inträdesbiljett. Vi promenerade istället tillbaka till bussen och passerade också den mäktiga amfiteatern som till viss del var täckt med byggnadsställningar och plast. En ståtlig byggnad och man kan bara ana att staden har haft sin storhetstid under 1600-talet. Vi besökte också den mäktiga katedralen St Trophime. Utanför läste jag också om att detta var ett mål för pilgrimer som vandrar Santiago de Compostella i Spanien. Absolut sevärd med andra ord, men det blev bara en snabb visit och sedan var vi ute i solen och värmen igen. Jag kan absolut förstå att konstnärer som Van Gogh och Gauguin har funnit kreativt utlopp i staden. Ljuset och floden Rhône som rinner igenom staden är säkert en stor del av detta magiska. Gator och gränder, alla dessa färgglada fönsterluckor som pryder både enklare och mer eleganta husfasader. Charmiga vinklar och vrår. Restauranger och butiker, barer och en brokig skara av människor som besöker och som lever där. Det är inte så svårt att förstå att det är en mycket speciell liten stad, även om jag har svårt att förstå att den faktiskt var ett eget kungadöme under 1200-talet. Så stort var det ju inte. Jag fick mer känslan av en liten pittoresk stad med massor av charm. Och ja, jag vill åka dit igen. Då ska jag ta mig lite mer tid att njuta av att bara vara där och kanske skriva mer?

Klockan var drygt 14 när vi åter klev på bussen i Arles för att åka vidare mot **Saintes Maries de la Mer**. Det blev ett par timmar och det bergiga och karga landskapet byttes mot ett mer flackt sådant. Framför mina ögon passerade ängar, gårdar och vita hästar, mil efter mil. Det var otroligt vackert, men jämfört med berglandskapet så var det ändå mer tamt. De vita hästarna var däremot väldigt, väldigt många och vackra. Camarague är känt för sina vita, vilda hästar och jag insåg att jag ju hade sett dessa bilder många gånger. Tillslut kom vi fram till Saintes Maries de la Mer. Kanske en liten besvikelse över att det var som vilken liten turistort som helst i Spanien eller runt medelhavet. Strand, hamn och vatten, vita små hus och de sedvanliga turistgatorna som kantades av butiker och restauranger. När vi steg ut i värmen, denna eftermiddag visade på 29 grader sökte jag med automatik efter skugga. Allt var inom bekvämt promenadavstånd och det tog oss inte många minuter att komma fram till platsen för katedralen där de tre Mariornas relikier säg förvaras. Ännu en magisk plats, som åter erbjöd både svalka och otroligt starka energier och magiska upplevelser för mig. Transformation som en av kvinnorna sa.

Oavsett vad man tror, så kände jag själv att det absolut inte var någon inbillning att det var mycket starka energier på platsen. När vi kom in i kyrkan gick jag runt lite. Sedan fick jag plötsligt en ingivelse att jag skulle sätta mig bredvid en av damerna i gruppen som satt längst

fram på en bänk. Jag satte mig där och kände så starka energier att jag försvann bort för en stund. Omtumlande upplevelse. Efter en liten stund kände jag en knuff på axeln. Det var Anna av vår gruppledare, som pekade uppåt, precis under där vi satt och berättade att just där – uppe i taket förvaras relikerna. Det var verkligen märkligt. Efter en stund skulle vi alla samlas för att ha en gemensam meditation med Anna. Själv kände jag som om jag hade fått min del, och det kändes väldigt bra. Det var alltså en härlig upplevelse och när vi gick ut i värmen igen var det nästan lite överkligt. Vi strosade därefter runt och kollade lite i butikerna, köpte glass och pratade på. Bussen hämtade oss vid 17 tiden och vi började sedan åka mot **Sainte-Maxime**. Jag trodde att vi var ganska nära målet = vila och eget rum. Det visade sig dock att vi fick åka ytterligare 3 timmar innan vi tillslut kom fram till hotellet och kunde checka in på **Matisse Hotel**. Att åka buss i totalt 6 timmar på en dag, det kändes väldigt mycket för mycket av buss. Men vi fick ju också se väldigt mycket av allt på en och samma dag. När vi kom fram till hotellet vid 20 tiden, var det mörkt och kväll i Sainte-Maxime, som verkade vara en liten mysig turistort vid havet. Efter dagarna på klostret, var rummet rena drömmen av lyx. Tvål på badrummet och en bred och skön säng. Man lär sig att bli tacksam väldigt snabbt ibland.

De följande dagarna bjöd Sainte-Maxime på underbart väder. Sol och blå himmel. 27 - 30 grader och ja, pool och strand och hav inom räckhåll. Vi hade seminarier varje förmiddag där vi varje dag fick ett tema, meditationer och gruppövningar för personlig utveckling. Dagarna såg på ett ungefär likanadan ut. Vi började med frukost kl 8 och sedan samlades vi 9 för morgonmeditation och övningar fram till 13. Anna höll seminarier utifrån olika teman och delade med sig av sina kanaliserade budskap till oss. Målet var att vi alla skulle öka vår medvetenhet och få en knuff framåt och det fick vi verkligen. De första dagarna var jag fortfarande lite trött, men mot slutet hade jag bara mer och mer energi för varje dag som gick. På eftermiddagarna fick vi tid för lunch på någon av restaurangerna och därefter en stund vid havet och solen. På kvällen samlades vi åter för kvällsmeditation vid 18 - 19, dessa meditationer leddes av Anna som fick till sig olika kanaliserade budskap till oss. Mot slutet av veckan fick jag alltmer tydliga budskap och bilder i mitt inre, jag kände mig mer och mer påfylld av energi. Jag överraskade till och med mig själv när jag började springa upp för trapporna en av de sista dagarna. Tröttheten var som bortblåst. Efter kvällsmeditationen brukade vi gå ut och äta tillsammans, oftast i mindre grupper. Givande kvällar där man kunde lära känna varandra lite mer.

**Avslutningsvis.** En underbar vecka på alla sätt. Härliga människor och fina stunder både tillsammans med de andra och på egen hand. Mysiga restauranger god mat. Härliga skratt. Intressanta övningar i grupp. Magiska meditationer med Anna och gruppen. När jag ser tillbaka kan jag fortfarande känna av solen, värmen, glädjen och fnissen. Det var verkligen en underbar vecka, på många plan. En vecka som gav mig nya insikter, nya upplevelser och minnen som jag kan ha nära hjärtat i resten av mitt liv.

