

Olga

Photographe



La Mongolie : un voyage au cœur de soi et des éléments

Hello les ami(e)s,

Tout juste de retour de Mongolie... j'ai encore du mal à trouver les mots tant l'expérience est intense, mais j'ai à cœur de vous partager mes premières impressions qui vont continuer à se clarifier...

Un véritable voyage initiatique au cœur des steppes, des forêts de mélèzes, des rivières... et ce sentiment de liberté qui envahit inévitablement. Une immersion dans le chamanisme mongol qui bouleverse ce que je pensais savoir sur moi, sur la vie et sur le lien en général mais surtout avec les éléments.

Le quotidien mongol : dépouillement, émerveillement et lâcher-prise

Là-bas, rien n'est confortable. Les journées sont ensoleillées, mais les nuits glaciales rendent les réveils difficiles. Les yourtes colorées, aussi belles soient-elles, offrent un confort sommaire et des poêles capricieux. Les trajets en UAZ 452, le mythique fourgon soviétique, sont à la fois éprouvants et source de fous rires inoubliables.

Vivre en Mongolie, c'est aussi apprendre la simplicité : dormir sous la yourte, boire du thé au lait salé, partager des repas modestes mais préparés par la cuisinière mongole avec une immense générosité. Chaque geste, chaque

instant était traversé par une forme d'émerveillement : la lumière changeante sur la steppe, la puissance des chevaux libres, la beauté brute d'une nature généreuse à sa façon.

Lors d'une marche en forêt, nous découvrons encore de la neige au pied des mélèzes. On pénètre alors dans une véritable forêt enchantée... un émerveillement presque enfantin face à la magie du monde.

Un campement de cinq nuits, sous des tentes Quechua fragiles face à l'immensité aiguisée mon hyper vigilance. La nuit, je me prends presque pour *Super Jaimie*, en alerte constante. Chaque bruit résonne : le vent, la rivière, les aboiements des chiens nomades, les troupeaux qui rôdent. Jusqu'au moment où je cède... où j'accepte le froid, l'inconfort et la sauvagerie de la nature comme faisant pleinement partie du chemin.

L'épreuve des rituels

Perdu au milieu des steppes, avec pour seuls repères le vent, la terre, l'eau, le feu et le souffle des chamanes, je ressens une force incroyable dans cette vulnérabilité absolue. Je me dépouille de ma quête de sens, de mon besoin de contrôle et de mes peurs pour simplement... faire confiance à la vie. L'approche chamanique mongole est radicale pour nos repères occidentaux. Mais c'est précisément ce choc qui fissure nos protections, bouscule nos peurs et ouvre une brèche vers le cœur.

Parmi les rituels vécus :

- **Purification aux pierres brûlantes** : la vapeur brûlante mêlée d'eau et de vodka - offrande aux esprits - me fait suffoquer, je hurle et veux fuir. Soutenue par la chamane, je me laisse traverser... et finis par respirer.
- **Le lait versé sur le corps** : rappel de la source maternelle, symbole de vie et de pureté. Il m'apaise, me réconforte.
- **La fumigation au genévrier** : encens sacré qui me purifie.
- **Les massages sur mes chakras** : ouverture et libération de mémoires enfouies.

Une transformation visible

Pour rendre perceptible ce travail énergétique invisible, nous mesurons notre aura. Une électrode dans la main, un stylet sur certains points : l'appareil traduit notre énergie en chiffres et en une vision 3D des chakras.

Au départ, mon aura présente un champ énergétique trouée et affaiblie (78,4 %), marqué par les blessures du passé et d'autres plus récentes, surtout au niveau des chakras de la gorge, du plexus et du cœur.

À la fin du séjour, elle remonte à 98,4 % : une sphère pleine et harmonieuse.

La transformation est bien réelle, dans mon corps autant que dans mon ressenti. Si je ne suis pas à 100%, c'est parce que je me suis inquiétée pour une personne du groupe ce matin-là. La chamane m'offre alors une petite clé de sagesse : *plutôt que de m'inquiéter, je peux lui souhaiter le meilleur... ainsi, je garde mon énergie.*

Une pépite que je chéris et que je suis heureuse de partager avec vous.



Reliance et cérémonie de l'équinoxe

Nous vivons aussi des rituels de reliance : invocations, offrandes, gestes simples et essentiels, honorer l'eau, parler au feu, offrir au ciel, écouter les esprits de la nature...

Le point culminant est la **cérémonie de l'équinoxe d'automne**. Les chamanes endossent leur costume, la voix, la vibration d'un autre. Le costume devient leur armure, le tambour leur cheval, le masque les enveloppe d'obscurité pour que surgisse la vision de l'autre.

Par la transe induite par la vibration du tambour, s'ouvre un voyage dans d'autres contrées, d'autres plans de conscience. Les chamanes communiquent avec tout le vivant, avec le visible et l'invisible. Tels des archéologues fouillant les strates de la terre, ils lisent les mémoires dans la matière, jusque dans l'ADN des corps physiques et énergétiques. Ils peuvent remonter le temps, retrouver les blessures enfouies dans la psyché, raviver la mémoire des lignées.

Ils convoquent les esprits des quatre règnes — minéral, végétal, animal, humain — ainsi que les forces de la nature — eau, air, feu, terre — pour soigner et rétablir l'équilibre. Une fois les portes de la conscience ouvertes, les chamanes relayeurs sont accompagnés, enseignés par d'autres Ames, détachées du plan terrestre : les Ongods. Ces esprits issus de leur lignée, leurs ancêtres, viennent transmettre leur sagesse. Ils se mettent en espace d'accueil, incorporent leur vibration et mettent leur corps, leur souffle, leur esprit au service pour recevoir leur vision et leur médecine.

Et nous leur posons, chacun à notre tour, les questions avec lesquelles nous sommes venues...

La force du groupe

Dans ce chemin, la présence de Charlotte de Silguy est véritable phare. Sa méthode alchimique, transformer nos blessures et nos blocages en ressources et moteurs, soutient mes transformations et amplifie la puissance de ce voyage. Elle est un catalyseur lumineux et essentiel.

Je suis aussi portée par la force du groupe : une fraternité plus qu'une sororité, puisque deux hommes sont présents. Pendant quinze jours, l'effet miroir est intense. Chacun devient le reflet de l'autre, révélant attitudes, émotions et blocages. Les cercles de parole nourrissent une énergie collective vibrante, un véritable égrégore, bienveillant et porteur. Une reliance invisible mais palpable, qui marque autant que les rituels.

Leçons d'une traversée et partage de puissance

Ce voyage n'est pas une expérience que l'on "analyse". C'est une traversée. On en sort choqué, allégé, libéré.

Le chamanisme mongol n'apporte pas une guérison extérieure : il met face à notre vulnérabilité pour réveiller la force et la sagesse déjà en nous. Il enseigne l'humilité et la reliance à ce qui nous dépasse.

J'y retrouve une confiance profonde, une connexion renouvelée à la nature et la certitude que chacun porte en lui un chamane intérieur.

Je reviens de Mongolie avec un souffle neuf, des ressentis amplifiés et le souhait de partager cette puissance avec vous et dans mes accompagnements :

- Rappeler à chacun d'accueillir sa souffrance
- Aider à se reconnecter à sa force intime, sa lumière
- Réveiller cette magie qui nous relie au vivant

Car, comme disent les Mongols : **le voyage est toujours un retour vers l'essentiel.**

Avec amour et gratitude infinie,

Olga



LA MONGOLIE
*Un voyage au cœur de soi
 et des éléments*



*La Mongolie
 "Au milieu de l'hiver, j'ai
 découvert en moi un invincible été"
 Albert Camus*



Olga Beneton
Photographe
Photographie Thérapeutique

9 Rue Louis Rouquier, 92300 Levallois-Perret
 06 14 04 38 58
 olga@olgabeneton.com
 www.olgabeneton.com

Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}

Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à ma newsletter.

Se désinscrire

