

ANIMALI TOTEM

La parola totem deriva da *ototeman*, parola della lingua ojbiwa, parlata dai nativi americani della zona dei Grandi Laghi del Nord America e fa riferimento a un animale o a una pianta che si pensa sia protettrice di un gruppo o di una comunità di persone o di clan. Rappresenta un legame profondo tra la natura e l'uomo e fa da ponte tra il mondo terreno e quello spirituale. Gli animali totem sono delle guide spirituali e portano con sé messaggi e insegnamenti. Ogni animale totem ha delle sue specifiche caratteristiche che riflettono le qualità e le forze che possono influenzare e guidare una persona. Sono anche i protettori della persona che li riconosce e la guidano lungo le avversità, aiutandola a superarle. Offrono saggezza e illuminazione. Il legame tra la persona e il suo animale totem o animale guida è unico e può scaturire da un sogno, da un particolare evento o da una forte attrazione per un dato animale. Per riconoscere al meglio il proprio animale totem è necessario compiere il cosiddetto "viaggio sciamanico", esperienza complessa oltre che pratica millenaria, che si compie con differenti modalità a seconda delle diverse culture e stabilisce una profonda connessione tra il sé interiore della persona con gli spiriti guida e le energie cosmiche dell'universo. Prima di intraprendere il viaggio sciamanico è necessaria una attenta preparazione e ci si deve esercitare a lungo nella respirazione profonda e meditativa.

Il proprio animale totem può essere individuato anche con altri metodi più semplici ma meno precisi, ossia tramite il sogno, un incontro casuale, tramite la meditazione, tramite il disegno o con l'aiuto di un esperto.

Liberamente tratto da *Animali Totem* di Valerio Barsacchi