

RECTOVERSEAU

Mensuel n° 172
Octobre 2006
CHF 8.-
EUR 5.-

L'information pratique en thérapies naturelles et en développement personnel

Découvrez
votre
animal totem

Nature et
conscience



Jeremy Narby

La voie de
l'Aventurier

Chamanisme
africain

Se laisser
toucher par
l'invisible



A la rencontre du Chamanisme

L 11519 - 172 - F: 5,00 €





Lucy Harmer

Découvrez votre animal totem

Que signifie un corbeau coupant votre route pendant que vous conduisez, ou un lézard qui traverse votre chemin lors d'une balade en compagnie ? Quel sens donner au rêve dans lequel apparaît le même animal de façon systématique ? Si chaque fois que vous sortez de chez vous, vous voyez un certain animal, comme un chat, une grenouille, un escargot, une pie, etc., cela a-t-il une raison d'être ? Comment pouvez-vous décrypter et comprendre ces messages ?

Les anciens chamanes étaient des magiciens, des voyants et des scientifiques. Ils passaient la plus grande partie de leur temps dans la nature à étudier les animaux, afin d'en connaître la médecine. Pour les chamanes, qu'ils soient Amérindiens, Toltèques ou Huichols, la médecine est synonyme de sagesse et puissance intérieure mais n'équivaut pas à des médicaments ou des traitements comme nous l'entendons à notre époque. La médecine représente pour eux l'essence même d'une chose, son pouvoir, son enseignement, son énergie, son esprit.

Les chamanes observaient les animaux, communiquaient avec eux et utilisaient toutes leurs capacités pour apprendre à déchiffrer les messages qu'ils percevaient afin de renforcer leur propre pouvoir personnel. En comprenant la médecine des animaux et en assimilant leurs qualités et caractéristiques, les chamanes appliquaient les enseignements donnés par les animaux pour éclairer leur parcours de vie. Les animaux nous révèlent des secrets, nous apportent des réponses, nous aident à renforcer notre intuition et éclairent notre parcours de vie. Il suffit de déchif-

frer leurs messages et d'appliquer leur médecine, c'est-à-dire d'appliquer leurs forces, leurs qualités et leurs propriétés aux défis auxquels nous faisons face dans la vie. En décodant les messages venant des animaux, nous pouvons faire augmenter en nous-même: force, puissance intérieure, sagesse, compréhension et compassion.

Si un animal spécifique croise notre route, ou nous apparaît à plusieurs reprises sur une courte durée de temps, il a probablement un message spécifique à nous transmettre ou veut nous faire partager sa médecine, son enseignement, son énergie, son esprit. Par exemple, l'ours nous demande de réaliser nos rêves et nos visions. La biche nous recommande de toujours rechercher ce qu'il y a de mieux sur notre chemin. Le porc-épic nous encourage à exprimer créativité et joie intérieure en apportant aide et soutien aux autres. L'aigle nous donne de l'espoir et nous montre comment apprécier la divinité et la magie de la vie. Le dauphin est un grand communicateur et il nous enseigne comment guérir les autres à travers notre amour inconditionnel. Le chat nous enseigne que l'acceptation du soi est le premier pas pour former une relation équilibrée avec

autrui. Quant à la fourmi, elle nous aide à garder les pieds sur terre et atteindre la prospérité matérielle. Vous trouverez davantage d'aspects de leurs médecines respectives dans le lexique des animaux totem dans mon livre «Apprivoisez votre Animal Totem», éditions Jouvence.

Comment découvrir votre animal totem ?

Il y a de nombreuses façons de découvrir votre animal totem. Certaines de ces méthodes sont très complexes et demandent de grandes perceptions extrasensorielles, ou de faire des rituels chamaniques, mais il y en a d'autres qui sont très simples. Avec un peu d'introspection et d'observation, tout en écoutant votre intuition, vous pouvez commencer à reconnaître votre animal totem et vos autres animaux alliés.

Y a-t-il un animal qui vous a toujours interpellé ? Collectionnez-vous des miniatures ou des peluches représentant un animal spécifique ? Y a-t-il un animal qui vous a fasciné dans votre enfance et qui vous touche encore ? Possédez-vous un chat, un chien, un serpent, un cheval, ... auquel vous êtes attaché ? Est-ce qu'un aïeul ou un proche vous a parlé de la médecine

POUR EN SAVOIR PLUS :

Cours, formations et consultations de voyage chamanique, feng shui et purification d'espace à domicile ou en entreprise dans toute l'Europe. Plus d'information sur le site : www.innereif.ch
Lucy Harmer
30 rue Plantamour
1201 Genève
Tel : 0041 22 7410272
Ou 0041 78 7263222
lucy@innereif.ch

d'un animal spécifique et retrouvez-vous régulièrement cet animal sur votre chemin?

Vous avez une connexion subtile avec votre animal totem et vous en possédez déjà la médecine, c'est-à-dire que vous êtes proche de cet animal et que vous possédez ses qualités, que vous le sachiez ou non. Comme vous avez la même résonance que cet animal, vous allez l'attirer dans votre vie. Souvent votre animal totem ou un animal messenger va essayer par tous les moyens de capter votre attention.

Lorsqu'un animal totem est proche d'une personne, leurs énergies se mélangent. La personne a tendance à prendre les qualités, les mouvements et même le comportement de cet animal. Dans notre langage nous utilisons des expressions pour montrer une ressemblance avec un animal particulier, par exemple, «avoir une démarche féline», «fier comme un paon», «féroce comme un tigre» etc. Certaines personnes ont la même démarche que leur animal totem, démarche fière, sautillante, nerveuse, se faufilant silencieusement, etc. En observant la façon que l'on a de se déplacer et d'agir ainsi que le type de posture que l'on prend, nous pouvons parfois déterminer notre animal totem et ceux de nos proches, collègues de travail, etc.

Un autre moyen par lequel votre animal totem peut apparaître est par le rêve. Lorsque nous rêvons, nous ne sommes pas limités géographiquement et pouvons rencontrer des animaux que nous n'aurions peut-être pas eu la possibilité de croiser d'habitude. Un animal totem se différencie souvent des autres animaux messagers parce qu'il apparaît avec régularité.

Une des plus anciennes techniques pour rencontrer son animal totem, qui était utilisée par nos ancêtres, consistait à invoquer son guide animal, au son de différents instruments de percussion, lors de céré-

monies sacrées. Nos ancêtres utilisaient les sons sacrés d'instruments tels que le tambour, le hochet amérindien, les claquettes de bois, etc. Dans d'autres cultures, les instruments utilisés étaient, par exemple le didgeridoo, les cloches, le gamelan ou les cymbales tibétaines. Ils utilisaient le rythme et la puissance des sons pour communiquer aux esprits leurs aspirations profondes, qu'il s'agisse des esprits de la nature, des forêts ou des animaux.

Pour invoquer son animal totem, avec un instrument de musique, il faut tout d'abord en jouer avec l'intention d'appeler son allié. Le rythme comporte toujours des battements réguliers (environ trois battements à la seconde). Ce rythme particulier permet d'élever les ondes du cerveau de bêta à alpha puis réta, ondes que le cerveau émet durant les rêves. En d'autres termes, écouter cela permet d'entrer dans un autre niveau de conscience qui est proche du rêve éveillé.

Cette technique a un rôle double : Elle permet de nous rendre plus réceptifs au langage de notre animal totem tout en élevant notre conscience, et le son de l'instrument éveille et interpelle notre guide animal qui va chercher à entrer en contact avec nous.

Il s'agit de ma méthode préférée:

1. Installez-vous dans une pièce sombre et allumez une bougie ou, si vous en avez la possibilité, un feu de bois. Vous pouvez également brûler des plantes médicinales comme la sauge ou de l'encens pour vous mettre en situation.

2. Asseyez-vous par terre devant la bougie ou le feu et commencez à battre votre tambour ou hochet amérindien à un rythme persistant et régulier.

3. Gardez vos yeux mi-clos et dirigez votre regard vers la bougie ou le feu tout en invoquant votre animal totem. Laissez votre cœur s'ouvrir et videz votre esprit.

4. Devenez graduellement réceptif aux images et aux sons des animaux

qui peuvent vous passer par l'esprit. Peut-être que l'apparition se fera sous forme de flash ou d'une succession d'images.

5. Continuez à battre votre tambour ou hochet amérindien pendant une dizaine de minutes. Après ce laps de temps, apparaîtra un animal en particulier de manière plus évidente ou avec une plus grande force. Peut-être vous arrivera-il de ne pouvoir penser qu'à un seul animal, il se peut que vous ressentiez l'énergie de cet animal ou la présence de l'animal lui-même à côté de vous.

6. Demandez à cet animal s'il est bien votre animal totem et soyez attentif à sa manière de répondre. S'il s'agit bien de votre guide animal, il vous fera un signe bien évident.

7. Une fois que vous aurez découvert votre animal totem, continuez à battre le tambour, tout en vous concentrant sur cet animal. Laissez l'énergie de cet animal vous envahir et ressentez sa force. Vous aurez peut-être envie de vous lever et de danser avec lui.

Parmi les autres méthodes décrites dans mon livre « Apprivoisez votre Animal Totem », Editions Jouvence il existe la quête de vision, le voyage chamanique, la technique de danser son animal et une méditation toute simple.

Comment renforcer sa connexion avec son animal totem ?

Découvrir son animal totem n'est que la première étape. Comme pour toute relation, il faut ensuite l'entretenir. Dans la pratique chamanique, il est nécessaire de développer une relation profonde avec son guide animal. En général, celui-ci vous accompagne dans la vie de tous les jours en tant que guide, conseiller, source d'informations, ou compagnon. Comme n'importe quel ami, votre animal totem aura certaines attentes envers vous.

Pour que la médecine de votre ani-

Prochains cours :
Les concepts de base du Voyage Chamanique - 9 et 10 décembre 2006
Les concepts de base du Feng Shui - 18 et 19 novembre 2006
Les concepts de base de la Purification de l'Espace - 2 et 3 décembre 2006

mal totem soit efficace dans votre vie, vous devez l'honorer et y prêter attention. Plus vous donnerez de l'importance à sa médecine, plus celle-ci sera efficace :

- Ne l'ignorez pas dans la vie quotidienne. Prenez l'habitude de lui dire bonjour au réveil. Pour ne pas oublier votre animal totem, vous pouvez mettre son image bien en vue chez vous, ou porter un pendentif le représentant. Demandez-lui de quelle façon vous pourriez lui faire plaisir.

- Lorsque vous sortez, emmenez votre guide animal avec vous. Quelle que soit l'activité (se promener, courir, cuisiner, se brosser les dents, travailler à son ordinateur) visualisez-le à vos côtés. Si vous pratiquez une activité créatrice comme la peinture, laissez-le vous servir de source d'inspiration.

- Si votre animal existe dans votre environnement proche, allez l'observer dans son cadre naturel. Si ce n'est pas possible, vous pouvez apprendre à le connaître à travers des journaux, des documentaires etc.

- Invoquez votre animal totem chaque fois que vous voulez vous sentir en sécurité. Une de mes amies qui rentrait tard le soir dans un quartier malfamé, fit face à deux hommes avec des couteaux. Elle commença à paniquer et silencieusement se mit à invoquer la panthère, son animal totem. A la minute où elle l'a appelée, les deux hommes lui ont tourné le dos sans raison apparente et sont partis dans la direction opposée. Un de mes étudiants invoquait toujours le coyote avant de s'endormir et une nuit, il a été réveillé soudainement par les grognements du coyote qui le mordillait dans son rêve. Il a entendu une vitre se casser au rez-de-chaussée et a allumé la lumière. Les cambrioleurs ont alors pris la fuite sans pénétrer chez lui. Il a remercié son coyote de l'avoir réveillé.

- Lorsque vous attendez une réponse, cherchez une solution à un pro-



blème ou une situation délicate, demandez à votre guide animal de vous aider. N'oubliez pas que, pour avoir une bonne communication, le respect mutuel est nécessaire. Vous devez apprendre à écouter le point de vue de votre animal totem. Cela prendra peut-être un certain temps avant que vous ne lui fassiez confiance et qu'il apprenne à connaître vos limites.

o Faites des dons d'argent ou de temps à des associations responsables de la protection et de la sauvegarde de l'environnement. Pensez à toutes les actions possibles pour promouvoir la conservation de la planète, que ce soit par le recyclage, la diminution de votre consommation d'eau et d'électricité, l'achat de nourriture cultivée localement et biologiquement, la participation à la création d'un espace vert en ville, la participation au maintien ou à un projet de réserve naturelle, etc.

A quoi nous sert notre animal totem ?

Notre animal totem et sa médecine nous aident de différentes manières :

- Il nous donne de l'énergie, de la force, de l'enthousiasme pour faire face aux situations difficiles ou aux défis de la vie (entretien d'en-

bauche, problèmes relationnels, etc.).

- Il nous apporte de la clarté lors de décisions importantes.

- Il peut nous soumettre des idées pour un projet particulier et nous trouver des solutions à des situations ambiguës.

- Il nous aide à surmonter nos peurs.

- Il augmente notre résistance physique à la maladie.

- Il accélère le processus de guérison en cas de maladie.

- Il peut nous aider à découvrir des informations essentielles dans des situations particulières.

- Il nous aide à retrouver des objets perdus.

- Il nous protège des blessures physiques.

- Il nous reconforte dans les moments difficiles.

- Il nous permet d'améliorer nos relations.

- Il nous permet d'augmenter l'estime de soi et l'énergie vitale.

- Il éclaire notre parcours de vie et nous rapproche du divin.

Lucy Harmer



A lire :

Approchez votre Animal totem par Lucy Harmer, éditions Souverain
La Purification de l'Espace ou le Feng Shui de l'Intuition par Lucy Harmer, éditions Souverain