

Prologue

- *Tu n'as pas parlé de courage !*
- *Si, j'ai dit qu'il fallait du courage et de la détermination !*
- *Oui, mais tu ne l'as dit qu'une fois !*

Remarque d'une amie après une conférence que j'ai donnée sur le thème : **Oser être !**

Et le lendemain :

Tu ne te mets pas suffisamment en avant ! Il faut que tu parles de tes livres et de ton activité !

Oui, effectivement, je m'en étais fait la remarque.

Depuis la parution de mon premier livre édité, *Libérer sa Vénus*¹, je fais des conférences sur le thème de créer sa réalité, transformer sa vie, se libérer et oser être soi.

Tous ces points correspondaient des problématiques auxquelles je m'étais attardée longuement au cours de mon cheminement. Et à chaque nouvelle conférence, je me disais : *Ah, oui, ce serait super comme thème d'un livre.*

Mais quelle forme ce livre prendrait-il ? Un écrit didactique comme dans *Libérer sa Vénus*, un dialogue, comme dans *Lâche tes peurs*² ?

Je voulais apporter ma contribution, transmettre ce que j'avais appris au cours de mon cheminement dans la connaissance de moi-même. Cependant, comment rendre ce livre accessible au plus grand nombre de personnes, en abordant des points délicats comme le divin, la conscience, la mort, l'âme ou la réincarnation ?

Ce livre, je le porte en moi. Il est déjà là, existant, je n'ai qu'à le laisser sortir, comme une naissance... C'est ce que je ressens. Comme un élan, comme une évidence... Alors j'ai choisi de l'écrire sous la forme d'un témoignage. Témoignage d'une femme en quête d'elle-même.

J'avais pensé à **J'ai osé**, en premier titre. Mais cela ne cernait pas totalement la thématique que je souhaitais développer.

Lorsque j'ai commencé à écrire, je savais intellectuellement que le thème de ce livre serait le fait de créer notre réalité, en osant devenir qui nous sommes, tout en sachant que nous sommes bien plus grands et puissants que nous le pensons. Ce qui m'amenait à parler de notre relation à notre essence, à notre présence divine. Je souhaitais expliquer en quoi tout cela consistait !

¹ Merle Catherine, *Libérer sa Vénus*, Éditions Dangles 2015

² Merle Catherine, *Lâche tes peurs et Vis ta Vie !*, 2020

Nous avons toutes et tous nos blessures, nos dysfonctionnements et notre façon d'envisager la vie. C'est normal. Nous sommes uniques, et c'est ce qui rend la vie si intéressante et si belle.

Le propos de cet ouvrage est de dire, que oui, c'est possible. C'est possible de créer sa réalité, de vivre ses rêves. C'est possible de sortir de son engrenage, et des croyances qui limitent notre évolution. Cela demande du courage, de la détermination.

Je vous parlerai de ce que j'ai appris et expérimenté, de ce que j'ai osé faire pour devenir qui je suis maintenant. Et je suis encore en pleine transformation !

Ce que je vous partage, ce sont mes expériences, mes croyances et ma façon de voir les choses... Chacun perçoit la réalité avec ses filtres personnels.

J'explique dans ce livre que j'ai développé au cours du temps et de mes expériences une faculté d'entendre, quand je suis bien axée et alignée. Entendre pas vraiment comme une voix qui me parlerait, mais plutôt comme des flashs, des mots qui arrivent, tout simplement.

Il m'est donc arrivé, au cours de l'écriture, des mots, des phrases, comme si j'étais une secrétaire, écrivant sous la dictée. Et par la suite, j'ai même posé des questions pour avoir des réponses... C'est comme si ce livre s'écrivait par mon intermédiaire, à travers moi.

J'ai accepté de recevoir ces messages, et de les transmettre, ce qui est un grand pas dans mon cheminement et dans mon évolution personnelle vers qui je suis.

Je ne sais pas d'où cela provient. Est-ce mon guide ou maître intérieur qui s'exprime? Ou est-ce la voix de mon âme, de guides extérieurs, d'êtres de lumière, d'esprits d'animaux ? Là, nous rentrons dans le mental qui veut savoir, qui veut comprendre...

J'ai laissé faire, comme je l'explique longuement dans ce livre... Car ces mots sont pertinents et beaux, quelle que soit leur source.

J'ai aussi inclus dans cet ouvrage des textes que j'ai écrits précédemment, ainsi que des messages qui m'ont été donnés par d'autres personnes.

Enfin, j'ai intercalé, lorsque cela était approprié, certains courts passages de mes deux livres, ainsi que la conclusion d'un mémoire que j'ai écrit pour la validation d'une de mes formations de massage.

Dans ce livre, je suis la plus authentique possible. Je ne parle pas néanmoins des personnes de ma vie. Ce n'est pas le propos. Je vous partage certaines de mes expériences dans lesquelles vous pourriez vous reconnaître. L'objectif est de montrer que cela est possible. Nous pouvons nous transformer et accéder à plus de paix, d'amour.

Dans une première partie, je vous partagerai ce que j'ai appris dans le domaine du développement personnel, ce qui m'a permis de sortir de ma léthargie, de ma déprime, de l'illusion dans laquelle je vivais. Je l'ai intitulée :

Se réveiller d'un long sommeil

Dans la deuxième partie, je rentre davantage dans la quête de qui nous sommes, au plus profond de nous, c'est-à-dire la relation à notre essence, à notre présence sacrée ou divine. J'explique en quoi consiste cette divinité, cette conscience, ainsi que notre voyage d'incarnation pour nous reconnecter à notre puissance d'amour, à notre lumière intérieure. Je l'ai intitulée :

Oser être qui je suis

Dans la troisième partie, je vous partage certaines des expériences qui m'ont amenée à réaliser ma mission de vie ainsi qu'à équilibrer mon énergie féminine et mon énergie masculine pour trouver mon unité et devenir qui je suis. Je l'ai intitulée :

S'accepter et rayonner

Je vous invite donc à me suivre dans ce voyage au cœur de mon âme, au cœur de ma vie, au cœur de la Vie.

1.

Où je comprends que je crée ma réalité

J'ai appris avec le temps, avec mes expériences de vie, les formations que j'ai suivies, les livres que j'ai lus et ceux que j'ai écrits que nous sommes des êtres créateurs et que nous créons notre réalité.

- *Mais nous dépendons de l'extérieur.*
- *Non, nous attirons à nous ce que nous pensons. Tout vient de l'intérieur !*

De ce fait, nous attirons dans la matière ce que nous créons dans l'énergie, dans le subtil (par nos pensées, nos émotions...) C'est parfois difficile à admettre. Surtout lorsque nous avons subi des outrages, des abus, des trahisons, des maladies ou autres traumatismes.

Car, en fait, nous avons été créés à l'image du Créateur. Du Dieu, de la Déesse dont nous sommes issus.

Cela, il m'a fallu également de nombreuses années avant de l'accepter, de l'intégrer et d'oser en parler. *Je suis Dieu*, titre d'un livre de Lise Bourbeau¹ qui a créé l'école **Écoute ton corps** et a écrit de nombreux livres, notamment *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même* et *Écoute ton corps*, parmi les plus connus. Je m'étais dit en lisant ce livre qu'elle ne manquait pas de toupet d'affirmer qu'elle était Dieu et de l'écrire en plus comme titre d'un livre. Comme quoi. Tout vient à temps...

Alors oui, nous créons notre réalité, que cela nous plaise ou non.

Mais nous ne le savons pas. Ou plutôt nous l'oubliions lorsque nous venons nous incarner sur Terre. Nous vivons donc dans l'ignorance totale de qui nous sommes et de notre potentiel. Nous l'avons tous, ce potentiel en nous. Nous avons tous des richesses, des capacités extra-sensorielles, des dons qui ne demandent qu'à être reconnus et exploités.

En prendre conscience est la première étape.

Et c'est là, toute la problématique. Nous n'en sommes pas conscients. Nous vivons dans notre petit monde créé par notre petit personnage qui dirige tant bien que mal sa vie. Mais vit-il vraiment sa Vie ? N'avons-nous pas oublié les rêves de notre enfance et quels étaient-ils ces rêves ?

¹ Bourbeau Lise, *Wow ! Je suis Dieu tu l'es aussi*, Éditions E.T.C. INC, 2011

Et si nous créons notre réalité, comment se fait-il que cette réalité ne nous plaise ou ne nous convienne pas ? Si nous voulons changer notre vie, notre trajectoire, comment se fait-il que ce soit si compliqué, voire inaccessible ?

Je sais que j'ai ces problématiques, mais je ne peux pas changer... Rêver c'est bien beau, mais qui paiera le loyer ?

Combien de fois avons-nous entendu cette phrase ?

Alors oui, il est nécessaire de sortir de l'oubli, d'entrer dans la connaissance de qui nous sommes, de rendre conscient ce qui était jusqu'à présent inconscient.

Nous sommes dirigés par notre cerveau, et surtout par notre subconscient, qui est la somme de toutes nos programmations, à hauteur de 95% ! Cela veut dire concrètement, que nous sommes conscients à raison de 5% ! Le calcul est vite fait !

Nous pourrions, en fait, nous comparer à un ordinateur, avec des logiciels et notre disque dur. Et nous réagissons en fonction des logiciels que nous avons créés ou qui sont en nous depuis notre conception, en fonction de notre disque dur.

Respirons un grand coup.

Je crois que j'agis, mais en fait je ne fais que réagir. Et qui donc est aux commandes alors ?

Toutes les programmations conscientes et le plus souvent inconscientes qui m'animent.

Programmations qui remontent à la conception, et déjà même avant la conception ! Puis nous restons neuf mois dans le ventre de notre mère où nous ressentons toutes ses émotions, et vu que nous sommes en symbiose, nous les faisons nôtres. Et elles vont devenir des traits de notre personnalité.

Ensuite, nous avons nos parents, issus de lignées différentes, et nous portons en nous les mémoires de ces derniers et de leurs ancêtres. Ce qui provoque parfois de sérieuses résistances ou de sérieux blocages dans nos vies. Mais nous n'en sommes pas forcément conscients si nous n'avons pas fait un certain travail sur nous-mêmes.

Puis, il y a la nounou ou la crèche, l'école. Jusqu'à l'âge de 7 ans, nous sommes en ondes thêta* (le * renvoie au glossaire à la fin du livre), et nous téléchargeons toutes les programmations, tous les programmes des autres ! Donc toutes les croyances, les limitations des personnes que nous côtoyons.

Et puis, il y a le collège, le lycée, et tout notre système d'éducation. Se rajoutent à tout cela la culture et les normes de la société, du pays où nous vivons, de la religion ou des religions dominantes de notre pays, notre système politique...

Donc, un certain formatage.

Et nous avons nos blessures, nos expériences de vie plus ou moins agréables qui vont créer des croyances limitantes ou erronées. Et celles-ci vont avoir un impact réducteur dans notre vie.

Et je n'ai pas fini.

Car nous avons vécu des tas de vies avant celle-ci. Pour les personnes qui ne croient pas en la réincarnation, la suite va peut-être sembler inconcevable. Prenez-le comme des hypothèses !

Je crois en la réincarnation. J'ai croisé le chemin de personnes ayant eu des expériences de mort imminente et j'ai revu en flashs des vies antérieures lors de mes voyages à l'étranger. Des thérapeutes m'ont également raconté de nombreuses vies antérieures. Pourquoi ? Probablement car cela me passionne et me permet d'entrer dans la compréhension de mes expériences de vie.

Et pour pouvoir témoigner, à ce moment de notre évolution, que tout ce qui nous a été raconté au cours des siècles, par la religion ou autres instances n'était pas une réalité objective. Et que tout cela avait été créé par l'homme.

Alors oui, nous portons également les mémoires de ces vies en nous. Elles nous animent inconsciemment, mais elles sont là. Pourquoi ai-je toujours eu ce sentiment de manque dans ma vie ? Car dans une autre vie, j'étais une saltimbanque ou prostituée qui n'avait pas suffisamment d'argent ou de ressources pour me nourrir, ainsi que mes enfants. Pourquoi ai-je (ou plutôt avais-je !) des difficultés pour exprimer ma vérité ? Parce que j'ai été punie, blâmée ou tuée pour l'avoir fait. Pourquoi ai-je cette attirance pour la spiritualité ? Car j'ai été religieuse, moine, prêtre, en Occident et en Orient... Et ainsi de suite.

Nous portons tout cela en nous. Le poids du passé... Mais aussi sa richesse...