

Oser vivre en conscience !



Témoignage d'une femme en quête d'elle-même !

Catherine Merle

C. Merle

Catherine Merle

Oser vivre
en conscience !

Témoignage d'une femme en quête d'elle-même

© Catherine Merle, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-3957-5

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

De la même auteure :

Libérer sa Vénus, la Voie de l'Amour pour se réaliser, Éditions Dangles, 2015

Lâche tes peurs et Vis ta Vie !, 2020

1^{ère} de couverture : Mandala de l'auteure

Conception graphique : Brice Audion

4^{ème} de couverture et pour chacune des trois parties, visuel du logo de Coramenta, méthode créée par l'auteure.

Pour Christophe et Sébastien

Et pour toutes les personnes qui se reconnaîtront dans
ce livre.

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 !

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 flashes, 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.

Première partie
Se réveiller d'un long sommeil



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 Bourbeau³ 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'oublions 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