

La honte.

Des notes à la suite de mon retour de l'Aude sont en attente dans mon ordinateur mais rien ne « sort ». J'ai honte de ce que je suis. Je sais que ce sentiment est un obstacle majeur à mon évolution. Alors j'ai voulu mieux comprendre. Ma honte se situe envers ma part SDS- et SDS+ car ce sont mes deux facettes de pouvoir sur autrui, l'une dans la domination sur l'autre (je suis meilleure que toi) et la seconde dans le sauvetage mais toujours pour me valoriser. Car la racine de ce qui me ronge est bien la honte qui prend naissance dans la culpabilité de ma psychopathie. Je me sens coupable d'avoir fait des actes SDS- tout autant qu'avoir manipulé autrui en lui faisant croire que je savais ce qui était bon pour lui uniquement pour « réparer » mon « karma ». Le new-âge est très bien orchestrée pour récupérer des êtres qui ont choisies de se réincarner en cette fin de cycle pour une nouvelle voix d'évolution (SDA). Je fais partie de ceux-là, j'ai connu la 4D SDS ce la trace laissée est ma capacité innée de comprendre et voir mes alters. Le temps n'ayant jamais été cloisonné selon ma perception car je suppose avoir été de ceux qui ont tenté de voyager dans le temps pour changer son avenir, en vain. Je suppose que c'est par désespoir de me voir engloutie à chaque fois par la vague (onde christique) que je me suis résolue à revenir m'incarner en 3D (à contre cœur mais résolu d'avoir tout essayé avec les moyens technologiques de la 4D SDS).

Je comprends ainsi pourquoi j'ai toujours détesté cette vie mais à la fois toujours refusée de m'y extraire par le suicide. Et ce n'est pas à cause d'une envie de vivre mais une détermination à savoir que cela ne changera rien, que je serai renvoyée illico ici à recommencer (donc autant de ma perdre plus de temps). « Je déteste cette vie car je ne suis rien, je ne vauds rien, je n'ai aucun pouvoir sur mon destin, ni sur autrui, aucune aide ne m'est apportée pour me servir ». Cette phrase m'a souvent accompagnée avec un sentiment d'être naturellement supérieure à autrui. Je suppose qu'en 4D SDS ma génétique « pure SDS » a du me permettre de contrôler et d'avoir du pouvoir.

Je repense à cette série de film Harry Potter qui est pour moi à l'image de la 4D SDS et de sa magie dans laquelle la dualité est omniprésente du bien et du mal. Les sorciers ont du pouvoir sur les humains non-sorciers (l'équivalent de la 3D) et pourtant ils sont en cohabitation avec ce monde non magique (l'équivalent de la 3D).

Pour trouver une nouvelle orientation, il me fallait récapituler. Une phrase m'a toujours aidé à comprendre : « Je vis ce que j'ai fait vivre. » J'ai vécu dans l'enfance la programmation SDS à travers les violences physiques, psychiques. J'ai été programmée à devenir programmeur. Ensuite j'ai voulu être chef puis vendeur puis coach puis thérapeute. J'y ai perdu tout mon argent, toute mon énergie et mon espoir d'un paradis sur terre. Ce qui m'a ouvert les yeux et créer mon premier réveil.

Tant que je me sentais victime survivante (mort-vivant) j'ai opéré des comportements SDS+ pour que personne ne connaisse la dureté de « ma vie » ou de ces épreuves. Alors que toutes mes expériences de vie ont été une récapitulation de mon être pour voir et rassembler ces parts de moi. Mes comportements SDS- ont été incarnés en majorité par des personnes extérieures. Leur En-je (via leur prédateur) leur a autorisé à agir de la sorte pour être un miroir et m'aider à me découvrir sous cet angle. Ces « personnes à ce moment-là dans leur part bourreaux » ne l'était plus au contact d'une autre personne que moi (car elle avait un autre rôle à jouer pour lui). La plus part de ces gens ne sont pas conscient du rôle essentiel d'apprentissage qu'ils jouent et je les remercie même si j'ai moi-même encore du mal à les accepter dans ce rôle. Je les ai détestés tant que je me détestais d'être comme elles. Bien sûr c'était inconscient, maintenant persiste de la colère envers moi principalement

de ne pas m'accepter comme je suis. Par ricochet j'ai encore de la colère envers ces personnes ce qui ne me permet pas d'être en paix avec mes expériences de vie et m'attache à leur souvenir douloureux ce qui est une source de nourriture pour mon prédateur. Cette non-acceptation se matérialise par de la culpabilité de laquelle découlera de la honte de soi. La honte est le verrou pour ne pas communiquer et dont arrêter de transmettre l'information au réseau.

Voilà ce que je comprends, pour transiter vers une nouvelle réalité il faut que notre génétique vibre cette fréquence, en d'autres termes que nous réveillons des gènes à orientation SDA pour une nouvelle terre SDA. Cependant nous nous incarnons avec une génétique particulière à chacun. Je suppose que certains d'entre-nous, moi en l'occurrence, ont une proportion SDS. Donc il me faut voir la prédominance en mon ADN (prédominance de mes comportements) pour rendormir ou « mettre en veille » ces gènes et en réveiller d'autre. Le mot mettre en veille signifie pas exclure mais ne plus mettre d'énergie dedans (en continuant d'agir d'une certaine manière).

Pour moi c'est comme quand une ampoule est allumée (je mets de l'énergie et agis d'une certaine façon), l'ampoule m'éclaire, elle détermine ma réalité, mes rencontres, le gène est réveillé. Une ampoule éteinte le gène est « en veille »-non actif- je ne mets pas d'énergie car je ne connais pas le comportement associé par contre je peux le lire (la connaissance transmise par le réseau et les personnes qui agissent différemment car chez eux l'ampoule est allumée).

Selon cette image nous sommes dans une pièce chacun de nous possède des ampoules SDS et des ampoules SDA. Selon nos expériences et choix s'allument une ampoule plutôt qu'une autre. Une personne qui n'est pas réveillée est une personne qui regarde ses pieds (clin d'œil à Castaneda). Une personne qui s'éveille regarde au plafond (la vie et ses signes) et voit ses ampoules (plus elle regarde, plus elle en voit) l'équivalent de ses potentiels.

J'imagine que la Supra-conscience ou l'En-je est l'énergie qui circule dans les ampoules SDS comme SDA. Selon notre processus d'évolution on a allumé majoritairement des ampoules SDS et comme la vie est un tout il est temps d'expérimenter des ampoules SDA pour avoir tout expérimenté sans exclusion. Mais si j'ai bien compris pour savoir quelle ampoule on a pas « activé » on doit voir et récapituler celle déjà allumée. Comment ? En se regardant agir ou en regardant agir les personnes qui nous entourent, prédatées pour nous aider à mieux nous voir, chaque comportement le nôtre ou le leur correspond à une part de notre génétique. Les comportements des Léo me paraissent tellement « bizarre » parfois car il me montre une ampoule en veille chez moi que je n'imaginai même pas exister et pourtant qui est là. Maintenant que je sais qu'elle est là je peux y mettre de l'énergie.

Selon cette image, je regarde mes ampoules et je vois des ampoules en train de s'éteindre et il y reste de l'énergie car je culpabilise qu'elle est été alimentée (allumée) donc elle ne se mette pas en veille. En concentrant mon attention dessus je ne regarde pas d'autres ampoules que je sais exister qui demande de l'énergie pour s'allumer pour la première fois. Selon cette vision l'attachement à autrui est pour moi un miroir de l'énergie bloquée dans une de mes ampoules. Je suis attachée à autrui car je suis attachée (dans le sens connectée à un comportement à cause de ma honte ou de ma culpabilité à avoir agi ainsi). Si je m'accueille dans ce que je suis (ou ce que j'ai expérimenté) je libère l'énergie (c'est vu, c'est fait !) et je me libère de la personne. Je crois qu'en réalité l'amour que je porte à l'individu et l'amour que je me donne pas. En d'autre termes l'autre vibre les mêmes comportements que moi donc je l'aime ce qui par ricochet et une tentative de m'aimer moi puisque

je lui ressemble. Donc si j'ai conscience de cela, je me mets à m'aimer, à retourner le miroir qu'il est (ce qu'il fait et qui me dérange et que jusqu'alors je fermais les yeux par amour là j'ouvre les yeux et je me dis c'est ce que je refus en moi et je me donne de la compassion que je lui offrais autrefois) Ainsi je reste face à face avec lui et l'attachement qui subsiste est un indice de comportement en moi (qu'il peut me montrer) que je n'ai pas vu, accepter. L'autre m'enseigne. Comme le dit Anna rien ne sert de fuir.

J'ai très envie de fuir Anna et Gilbert car ils me font peur. Ce que je vois en eux c'est ce que je suis mais non mis en conscience. Une fois accueillie ma part prédatrice peut évoluer. D'ailleurs quand je m'accueille, leur comportement en miroir change. Je suis trop occupée à m'occuper de moi donc ils ont le choix et plie eux aussi leur prédateur pour un autre type de relation ensemble. Pourtant il y a bien une part de moi qui refuse qu'ils grandissent eux aussi et qui veut les cloisonner à des « prédateurs mangeurs de mon énergie ». Je sais que les rejeter c'est me rejeter, j'apprends à vivre avec eux sans m'occuper d'eux. « Chacun sa vie » et pourtant il y a un lien qui nous unie qui n'existait pas quand il y avait l'Amour (love-bite).

Mon comportement le plus omniprésent est le contrôle. Il est lié à la honte. Je veux maîtriser l'image qu'on a de moi pour ne pas être rejetée. Cela est au-delà de la solitude ou la peur d'être avec soi. Si je pouvais, je fuirai tel un ermite dans une forêt (mais cet alter me montre que c'est involutif) car je sens au fond de moi que j'ai besoin des autres selon le principe « seul on avance vite mais ensemble on va plus loin. » Je comprends aujourd'hui que je suis à une étape de mon évolution.

Je me sens pris en sandwich, d'un côté un ADN SDS que je vois et accueille du mieux possible (inquisiteur, SS aryen, pédophile religieux...) mais avec de la honte d'un comportement « négatif » car j'ai conscience de la douleur que cela produit car j'ai vécu la posture de victime dans cette existence (kinésithérapie, mariage...). De l'autre, je développe mon ADN SDA et je suis confrontée à la remontée émotionnelle de mes alters et aux traumatismes subis à cause de leur génétique sémite. Boris Cyrulnik à travers sa propre histoire décrit parfaitement mon sentiment : « *Tu es un sous-homme, tu ne mérites pas de vivre, tu n'as pas de famille, tu es juif, tu mérites la mort, ta famille est déjà morte, tu n'as pas le droit d'aller à l'école, tu dois changer de nom car ton nom porte malheur. Si tu t'appelles Jean Laborde, tu pourras vivre, mais tu trahiras tes parents. On me disait : « Si tu dis ton nom, tu mourras et ceux que tu aimes mourront à cause de toi. » C'est monstrueux, non ? Mais les gens qui me le disaient avaient raison, car ils risquaient leur vie en me cachant. Ils devaient le dire car, sinon, ils seraient morts avec moi. \* J'ai grandi avec ces pensées. Je parle de quelqu'un pour qui « le fait d'avoir partagé son traumatisme lui a permis de quitter l'image de monstre qu'il croyait être ».* extrait de Mourir de dire. La honte, Éd. Odile Jacob.

\*Je pense être porteuse des mêmes mémoires traumatiques liées à la génétique sémite. Je comprends mieux pourquoi un jour on a dit à Gilbert si tu restes avec elle, tu mourras. Ou simplement pourquoi il ne cesse de me répéter : « par tes choix tu brises ta famille. » Cela correspond à la réalité d'un de mes alters qui à cause de sa génétique ou de ses choix SDA a vu la mort de ses proches et en garde un sentiment de culpabilité : ce qu'il est engendre la mort ce qui fait naître en lui la honte sur ce qu'il est porteur. Et supprime ainsi tout sentiment de foi en soi ou de partage de l'information acquise selon la mémoire passée (verrou de la prédation) : « tu mettrais comme autrefois la vie des autres en danger. »

Au delà des actes c'est la trace émotionnelle inscrite en soi qui est importante. Je pense que c'est le plus fort verrou qu'à engendré la prédation pour bloquer toute personne prenant une orientation SDA. Ils n'ont pas seulement physiquement tenté d'éradiquer toute personne physique porteur prédominant du gène sémite au fil des âges (cagots, sorcières, cathare, juif, tutsis...). Ils ont inscrit un

traumatisme émotionnel fort qui se réactiverait avec la génétique SDA en fin de cycle pour freiner toute personne qui voudrait acter cette orientation SDA par un changement de vie. Le plus important n'est pas de savoir mais d'agir en conséquence. C'est nos choix qui nous orientent dans une autre direction. Et accepter que notre différence nous écarte de ce monde qui se meurt sans la culpabilité d'être un survivant (en changeant de manière de penser et de vivre).

Aujourd'hui pas de guerre visible, fin de cycle arrivée de l'onde christique, réveil naturel de la génétique SDA et réveil en simultanée du traumatisme. Sentiment de honte, de culpabilité remonte inconsciemment chez l'individu qui recherche alors à se faire du « bien » (réparer les traumatismes physiques de ces alters) et à faire le bien (honte : recherche de reconnaissance et culpabilité : recherche de sauvetage). Tout cela prévue et récupéré par le mouvement new-âge qui exacerbe « la gloire de la différence » par le don qui connecte aux entités prédatrices en attente d'être appelée. Vient ensuite l'étape suivante du new-âge celle d'accepte sa différence génétique et de l'accueillir dans sa solitude avec son propre amour (c'est-à-dire sans le regard d'autrui pour se rassurer qu'on a le droit de s'aimer).

En résumé, mon mental m'apporte ce sentiment d'être monstrueux. C'est bien ce qui m'a amené à vouloir être aimée en rendant service.

Pour les prédateurs SDS, de ma lignée Amasutum, je suis un « monstre » car j'ai choisi d'aller vers une voix autre SDA. Et je perçois comme un « monstre » car mes comportements sont encore SDS face à ceux des Léo SDA. J'apprends à accepter cet état. Quand je dépasse le jugement sur moi je me sens juste hybride tout autant prédateur, que non prédateur. Je n'ai plus de clan SDS car je chemine mais pas encore de clan SDA car mon ADN est en mutation et cela prend du temps, je suis dans le non-sens, pas d'avenir, pas de compréhension, pas de certitude. Cela est un bon signe (merci le réseau pour la connaissance apportée car sinon j'aurais imaginé être folle d'accepter toute perte d'identité) mais c'est totalement perturbateur. C'est là que se muscle pour moi ma confiance et ma foi en mon En-je quand il n'y a aucun élément de contrôle, rassurant de la « bonne voie ».

**Je retiens que je traverse la honte et la culpabilité issue de mes deux ADN SDA et SDS.**

**C'est l'obstacle majeure qui m'empêche de réunir mes deux ADN en équilibre comme simplement des expériences diverses et sortir de tout jugement moral envers moi.**

Galline