Humour 29/10/2026

« Prendre chair

C'est prendre cher

Encore

Et en corps »

3ème œil 24/10/2026

« Le 3ème œil

Vouloir tout voir

Partout et tout le temps

Parfois égare.

Ressentir au-dedans

Plutôt que voir »

Passage 21/10/2026

« Je suis la forme

Par où s'exprime

et passe le flux »

En toi 19/10/2026

« Ce n'est pas toi Présence qui descend en moi

C'est moi qui m'ouvre à toi

C'est moi qui baigne en toi

Et qui m'efface en toi

Telle la goutte dans l'océan »

Calme présence 18/10/2026

« A mesure que Présence prend place

Je me vastifie et me dépose

Calme présence en ce corps

Posée sur terre »

Vide et pleine 14/10/2026

« Je me sentais vide

Je deviens pleine »

Ame sans histoire 13/10/2026

« Je suis cette âme

Qui n'a plus d'histoire

Et accueille son créateur »

Aventure 29/09/2026

« Je suis une aventure

De Christ-Lumière

Dans la matière »

Fin de la séparation 15/09/2026

« Minuscule bascule qui n'en est pas une

Fonte subtile de la pellicule

Petit moi découvre en douceur

Qu'il est le grand moi qu'il a toujours été

Goutte se réalise océan qu'elle n'a jamais cessé d'être »

« Il n'y a rien à abandonner

Petit moi est singularité divine

Je n'ai jamais été que cela

Tout est réuni

Conscience une partout a repris sa place »

« Le chemin n'est pas :

Petit ego qui se perd en grand rien

Petite présence qui se dissout en grande présence

Petit soi qui s'abandonne en grand Soi

Le chemin c'est :

Grand moi qui apparait en petit moi

L'infini qui se montre dans le fini

L'absolu qui s'installe dans le relatif

L'impersonnel qui descend dans le personnel

Le Un qui habite totalement son multiple

Dieu qui devient pleinement son enfant »

« Pas de bascule affreuse

Ni de petite mort

Ni de changement radical

Pas d'inconnu effrayant

C'est le pareil qui se déploie

Dans chacune de ses singularités

Et dans cette singularité que je suis »

« Petit moi se réjouit

D'être dans grand moi

Ou est-ce grand moi qui se réjouit

D'être dans petit moi ?

Allez savoir ! »

Eternel 06/08/2026

« Je sais que je suis Eternel

Et selon le moment

Je le vis un peu, beaucoup, passionnément…plus du tout

Tranquillement »

Grande conscience 05/08/2026

« « Je suis la grande conscience

Qui t'offre une ouverture

Vers toi-même

Qui es la grande conscience »

Réponse de mon Soi supérieur

Quand je me mets à douter

Qu'il ne soit finalement qu'une identification limitante de plus »

Mieux qu'enfants de Dieu. 05/06/2026

« Le jour où nous ressentirons tous

Que non seulement

Nous sommes tous enfants de Dieu

Mais mieux encore

Que nous sommes Dieu

Qui se manifeste en autant d'enfants

Alors tout sera accompli »

Con-naître. 04/06/2026

« Com-prendre

Con-naître

C'est la conscience

Qui prend corps

Le Verbe

qui se fait chair »

Pharaon. 17/05/2026

« Chacun.e potentiellement

Nous sommes pharaon.

Appelé.e à faire le lien

Entre ciel et terre.

Nous pouvons être

La grande demeure

Du Ciel sur la Terre

De Père Ciel en Mère Terre »

Parole vivante. 17/05/2026

« Parole vivante

Est

Evidente

Parlante

Opérante »

Que dois-je faire ? 15/05/2026

« Ô très cher plus grand que moi

Que dois-je faire ?

Te laisser faire

Sourire »

Amour propre. 20/04/2026

« L'amour propre au sens propre,

C'est passer de l'apparence extérieure

A l'apparition intérieure

Et laisser couler »

La mission. 15/04/2025

« Le travail

La mission

Le service

Aujourd'hui

C'est de

Transformer

Transmuter

Sublimer

Ici-même

Dans la chair »

Oubli. 14/04/2026

« La conscience

quand elle prend forme

s'y attache et s'oublie.

Puis un jour

petit à petit,

de vie en vie

conscience commence

à reprendre conscience

jusqu'à se retrouver forme

en pleine conscience.

Ainsi va le chemin de la matière.

Ni chute

Ni péché

Il n'y a rien à pardonner

Tout est à célébrer

Présence 2. 11/03/2026

« La présence

Ce n'est pas un état d'esprit

C'est un état de corps.

C'est justement

L'esprit qui prend corps »

Présence. 09/03/2023

« Présence.

Evidence du présent

Sans turbulence

Massive

Plate

Pleine

Entière

Inébranlable

C'est »

Prendre de l'âge. 09/03/2026

« Prendre de l'âge

Prendre du large

Prendre le large

Amplitude

Vastitude

Merveille »

Grandiose lumière et petit ordinaire. 25/02/2026

« Comment grandiose Lumière Christique

peut-elle co-exister

avec petit ordinaire ?

Ca se rencontre

dans la qualité d'être.

Puis Communion »

Spiritualité incarnée 2. 15/02/2026

« Il n'y a pas la vie matérielle d'un côté

et la vie spirituelle de l'autre.

Il y a la conscience qui s'incarne

dans l'inconscience de la matière

et qui, peu à peu, reprend conscience d'elle-même

dans la matière »

Mourir embrassée. 15/02/2026

« J'espère vivre ma mort

en me tenant dans les bras

J'espère qu'à la mort de ce corps

de petite Françoise

je pourrai m'accueillir dans les bras

de grande Françoise »

Se dégrossir. 10/02/2026

« La descente dans la matière

C'est l'amour qui se met dans la merde

Puis l'amour qui fait de la merde

Puis la merde qui fait de l'amour

Et ça remonte

Grossièrement, c'est à peu près ça

Grossièrement »

Cœur Sacré. 05/02/2026

« Douceur de Cœur Sacré

Grâce de femme

Spirituellement ouverte »

Spiritualité incarnée. 19/01/2025

« La spiritualité

Ce n'est pas la conscience qui sort du corps

C'est la conscience qui se déploie dans le corps

Spiritualité pleinement incarnée

Esprit et matière ré-unis

Multiple redevenu Un »

Il n'y a personne à l'extérieur pour regarder le Théâtre de la vie. 08/01/2026

« Drôle de rêve. Troupe d'acteurs derrière le rideau. Nous venons de terminer la représentation qui a dû être une expérience toute nouvelle pour moi. Nous attendons que le rideau se ré-ouvre pour les applaudissements. Il s'ouvre sur l'obscurité de la salle et il se trouve que je suis la première à m'avancer seule. Silence. Pas le moindre applaudissement. Aucun bruit. Je m'adresse à la salle, pas trop chamboulée heureusement : « j'ai été si mauvaise que cela ? », je joins les mains en m'inclinant respectueusement, me recule et me retire derrière le rideau. Pas de suite de rêve dans mon souvenir. Drôle de rêve. En y revenant, il me vient que la salle est particulièrement vide et silencieuse. Comme s'il n'y avait simplement rien ni personne en cet espace noir. Serait-ce la vacuité tout simplement ? S'il en est ainsi, cela veut dire qu'il n'y a pas eu désaveu à mon égard, pas plus qu'il n'y aurait pu y avoir congratulation. Pas de jugement en ce lieu, pas de retour venu de l'extérieur. Dans la lumière de la scène, nous avons joué/nous jouons la pièce de nos vies humaines. Il n'y a tout simplement pas de public extérieur qui se régalerait du spectacle. Juste grand et vaste infini de l'incréé qui contient et embrasse tout cela. Et tout est à l'intérieur. »

Pensées du 7 janvier. 07/01/2026

« Etre pleine conscience, pleinement incarnée »

« Com-prendre permet d'em-brasser »

« Nos défenses sont des protections d'amour »

« Personne ne regarde de l'extérieur le Théâtre de la vie »

Nouvelle année. 03/01/2026

« Je suis Françoise

expression singulière

de « Je suis »

Je suis Océan

en goutte Françoise

Alleluia ! »

Silence. 02/01/2025

« La conscience peu à peu

cesse de commenter l'instant

Présence enfin sans mots

Seulement « Je suis »,

Sans même « je », ni « suis » »

Lac d'amour. 30/12/2025

« Ca ne vient pas d'en haut

Ca sourd du cœur

Centre du cœur est lac tranquille

et amour coule de source

Ouverture plus ou moins grande du cœur

Moment par moment

Dans l'instant

Sans passé, ni présent »

Sentir. 18/12/2025

« L'important

Ce n'est pas ce que je vois en toi

C'est ce que tu sens en toi »

Re-être. 18/12/2025

« Se dé-poser (vertical)

Se dé-tendre (horizontal)

Se re-centrer (à l'intérieur)

Re-être (au-dedans)

Être »

Rire de Dieu. 16/12/2025

« Gloire à Dieu, c'est-à-dire moi

Au plus haut des cieux, c'est-à-dire ici-même

Eclat de rire

Je suis Dieu

Qui se réjouit de lui-même »

Je suis. 14/12/2025

« Ai touché mon unique point de départ et d'arrivée : « Je suis », rien

Ai touché la continuité de « je suis » à son expression singulière Françoise

D'océan « Je suis » à goutte « Je suis Françoise », la voie est ouverte

Higher Self se fait vague qui mène en douceur de l'un un l'autre, de l'immense à l'infime, avec justesse et précision

Higher Self dit que nous passons du travail (laborieux et souffrant) à l'œuvre (fluidité créative)

Comme une danse, la danse du divin ».

Ciel. 13/12/2025

« Ouvrir le ciel en nous

Etre le ciel à l'intérieur

Et ramener le ciel sur terre »

Création. 12/12/2025

« Océan

Que la lumière soit

La lumière fulgure

Le son résonne

Les formes se forment

Et qui nous sommes

Alléluia »

Mémoire cellulaire. 2/12/2025

« Mémoire cellulaire

Devenir eau pure

Et fine lumière »

Caricature. 30/11/2025

« Derrière le bon soldat mécanique

La petite fée fluide

Derrière la caricature

La vraie nature »

Service. 25/11/2025

« Etre à l'unisson de Dieu

Accordé à tout ce qui est

Pour

Réveiller ce qui sommeille

Rallumer ce qui semble éteint

Jubiler ensemble

Et célébrer

La divine unité »

Cercle vertueux. 15/11/2025

« Cercle vertueux

La compréhension m'ouvre au ressenti

Le ressenti m'ouvre à plus de compréhension

Qui m'ouvre à plus de ressenti

Qui m'ouvre à plus de compréhension

Jusqu'à ce que les deux se confondent

Cercle vertueux n'est plus cercle

Ni même plus spirale

Il se fait point

Il est »

Forme et sans forme. 12/11/2025

« Espace

Je suis la forme dans le sans forme

Je suis le sans forme dans la forme

Je le vis et le comprends

En même temps

Tranquille douceur »

Le chemin. 04/11/2025

« Le pressentir

Le comprendre

Le ressentir

Le vivre

L'être

Ainsi va le chemin

Qui n'en est pas un

Nulle distance

Tout est

Ici-même maintenant

Présent éternellement

Juste le laisser se dévoiler, s'infuser, s'incarner »

Parole incarnée.04/11/2025

« Parole vivante

Verbe créateur

Emettre ou recevoir

Pas du bout du cerveau

Pas du bout des lèvres

Ni des oreilles

Pas du bout du cœur

Ni même du sein du cœur

Beaucoup plus profond

Dans le fin fond du corps

Au plus profond de la chair »

Unisson suite. 02/11/2025

« Etre à l'unisson de Dieu

En accord avec ce qui est

Equanimité

Unité »

Unisson. 01/11/2025

« Etre à l'unisson de Dieu

Rien que cela

Ou

Etre en accord avec ce qui est

Simplement cela

Drôle

Car si ça dit la même chose au fond

Ça ne fait pas le même effet

Le mot Dieu, vraiment, a une charge à part »

Ascension et descension. 30/10/2025

« Ascension, descension

Tout pareil

J'élève ma vibration

Pour que l'Esprit

descende la sienne en moi

Et comme il n'y a ni haut ni bas

C'est ici-même

En profondeur

Dans mon cœur »

Conformations. 28/10/2025

« Quand nous prenons forme

nous nous conformons

aux conformités

du lieu et de ceux qui nous accueillent.

Conforme

conformément

aux conformismes

pour être confirmé.

Aujourd'hui

je dis merci et adieu

à toutes mes conformations

de cette vie

et de toutes mes vies »

Espace de conscience. 27/10/2025

« Je suis un espace de conscience

Qui peu à peu se nettoie

De ce qui l'obscurcit »

Eveil et ascension, tout pareil. 25/10/2025

« Avec l'éveil, je me vide de moi

Avec l'ascension, je me remplis de moi

C'est tout pareil

Puisque je suis

Le rien et le tout

Le petit et le grand »

Conseil du jour. 14/10/2025

« Conseil du jour pour ce qui peut me paraître non juste en ce monde

Que faire, cher Moi Supérieur ?

Tu t'agrandis en moi

Nous ouvrons notre cœur

Et nous embrassons tout »

Point de vue. 13/10/2025

« Je suis un point de vue de la conscience

Parmi des milliards de milliards d'autres

Mais la conscience toujours »

Rallumer la Lumière. 09/10/2025

« Nous sommes Conscience

Qui s'est démultipliée

Nous sommes Lumière

Ralentie pour se faire matière

Conscience semble endormie

Et Lumière éteinte

A nous de réveiller Conscience

Et de rallumer Lumière »

Spleen. 05/10/2025

« Retour dans la grisaille du nord

Je renoue avec le spleen si familier depuis mon enfance

Mi-tristesse, mi-ennui

Lueur d'espoir cependant

Cette conscience qui n'a cessé de s'ennuyer

Seule dans la boite de mon corps

Commence à déborder à l'extérieur

Je ne suis pas seule dans mon petit corps

Je suis tout cela aussi qui est autour

Ni de quoi s'ennuyer, ni de quoi se sentir seule

Détente intérieure et alentour

La séparation s'atténue, s'amollit, se défait

Ni dedans, ni dehors, la même vague »

Mon Moi Supérieur sourd de l'intérieur. 03/10/2025

« Mon Moi Supérieur ne vient pas d'en haut

Comme une présence qui me dominerait de sa grandeur

Mon Moi Supérieur sourd de l'intérieur

A 360° depuis mon cœur

Il répand son subtil effluve de présence

A la mesure de ma propre subtile ouverture

Mon Moi Supérieur m'affine et m'agrandit du dedans

Sa présence me fait présence »

Il n’y a que le cœur. 28/09/2025

« Il n’y a que le cœur

Etre dans le cœur toujours

Physiquement, géographiquement

Dans la poitrine à tout moment

Ressentir dans le cœur

Recevoir dans le cœur

Emerger et agir du cœur

Le cœur, mon cœur, ouvre sur l’infini

De la tout vient et tout repart

Il est la porte, il est l’infini »

Striptease. 24/09/2025

« Méditation

Les mots appellent des objets

Passent les mots

Vient le vide

Les images charrient des histoires

Passent les histoires

Vastitude

Les sensations ramènent le corps

Passent les sensations

Conscience

Conscience-moi maintient la forme

Passe conscience-moi

Présence »

La conscience qui s'aime. 16/09/2025

« Tout, c'est moi

C'est merveille

La conscience qui s'aime

Et se salue en toute chose »

Désendormie. 15/09/2025

« Etre juste là

En pleine conscience dans l'ordinaire

Désendormie

Conscience infinie

Dans le fini

En même temps

La même chose »

Déséparpillement. 13/09/2025

« Les yeux sont les fenêtres de l'âme ?

Mieux que cela.

Ils sont les yeux de la conscience une

qui se regarde multiple.

Je suis ce regard

et tout est infinie présence.

Me voilà Brahma

Qui se déserparpille

Et recolle les morceaux »

Ordinaire. 11/09/2025

« Quand on cherche l'extraordinaire
Qu'on vit l'extraordinaire
Qu'on se sent extraordinaire
C'est qu'on n'y est pas encore
Y être et l'être,
C'est quand tout devient ordinaire
Qu'on se sent ordinaire
Qu'on est l'ordinaire
Sans plus de séparation

Ou autre fin :
C'est quand l'extraordinaire devient ordinaire
Ou l'inverse
Qu'on est l'ordinaire extraordinaire
Tout à la fois ».

Sortir du couloir du temps. 9/09/2025

« Sortir du couloir du temps,

de son flux qui ne cesse de courir.

horizontale, relative, humaine

Se retrouver dressée dans l'éternel présent

verticale, immobile, inaltérée

Tout passe

Rien n'accroche

Les contrariétés dans l'instant se présentent

sans les mémoires du passé

ni les anticipations du futur.

Elles s'accueillent et se vivent

dans l'équanimité

Puis se dissipent en vapeurs de brume

Reste l'absolue présence

Et la divine lumière »

Le meilleur de soi. 31/08/2025

« Adieu esprit de compétition

Il ne s'agit pas d'être le meilleur

Juste être le meilleur de soi

Etre célébration

De soi, de ce qui est, de Dieu »

Variantes de Dieu. 23/08/2025

« Nous sommes tous des variantes de Dieu »

Adieu péché originel, pardon à Dieu et nouvelle donne. 17/08/ 2025

« Adieu péché originel

Tout ceci se déroule en moi lors d'une retraite en Ardèche de Claudette Vidal. Nous sommes en train de nettoyer, clarifier tout ce qui nous diminue, nous mène au désamour de nous-même, mésestime, honte, culpabilité, indignité….. Et je vois la faille de l'auto-condamnation, de l'autopunition, de soi et de l'autre, si lourde de souffrances et de géhennes, se fendiller, s'ouvrir et se frayer un chemin dans les profondeurs, de vies en vies, de générations en générations, de familles en familles, de communautés en communautés, remontant jusqu'à la nuit des temps et redescendant jusqu'à sa racine ultime : la racine de la séparation, de la séparation de Dieu. De la douce unité avec lui, en lui, relié à toute chose en sa création, conscience tranquille en sa conscience sans beaucoup de dedans ni de dehors, juste baignant en lui comme la goutte dans l'océan. Et là, tout au fond ou est-ce tout en haut, dans toute sa puissance dévastatrice, vient se dresser l'arbre fameux de la connaissance et son péché originel. Avec tout ce qui lui tourne autour : la pomme interdite, le serpent tentateur, la faiblesse d'Eve et, boom, Adam et tous ses descendants chassés du paradis, exilés sur une terre devenue vallée de larmes, voués à des vies de souffrance et de labeur sans fin. Pécheurs à jamais, damnés, condamnés à expier, expier, expier dans l'auto-flagellation, la soumission et le sacrifice. Pour retrouver, qui sait, un peu de la merci divine.

Avec une telle croyance ancrée au fond de chacun, au moins pour tous les peuples des religions du Livre, la Bible, tous les ateliers de développement personnel et spirituel du monde ne pourront jamais faire le poids ! Alors en mon cœur, avec ardeur, je souhaite que nous puissions ajouter le nettoyage ou la clarification de ce péché originel fondateur dans notre travail collectif. Mais compte tenu de l'heure et de la dynamique du groupe, ça ne se fait pas. Une tension incommensurable monte en moi, je ne peux pas lâcher ce péché originel et je me vois me tourner vers Dieu, et lui demander de tout mon cœur de nous libérer de cette horrible histoire que nous avons fabriquée nous-mêmes à son propos et à propos de nos relations avec lui.

Ça me répond. « Mais je vous ai envoyé quelqu'un, que vous avez appelé mon fils, pour vous remettre de tous vos péchés et vous dire que vous aussi, vous êtes tous des enfants de Dieu, mes enfants, et qu'il n'y a que l'amour. Aime ton prochain comme toi-même ». Mon cœur se serre et les larmes me viennent aux yeux. Mon Dieu ! 2000 ans déjà que Jésus Christ est venu délivrer ce message que nous n'avons guère entendu. Nous sommes restés pauvres pécheurs, juste avec plus de douceur et la possibilité de nous adresser à un Dieu le Père moins sévère, à son fils plein d'amour et de lumière et à de nombreux saints beaucoup plus cléments que les prophètes des temps anciens. Cependant, nous avons toujours commis le péché originel, nous sommes toujours congénitalement pécheurs et nous devons toujours nous confesser : « Seigneur je ne suis pas digne de te recevoir, mais dis seulement une parole et je serai guéri.e ».

Pardon à Dieu

Un gouffre s'ouvre en moi dans tout mon corps, dans toutes mes cellules, fait de toutes les grottes profondes où nous nous sommes enfouis, loin de la lumière et de l'amour de Dieu depuis la nuit des temps. Comme interdits d'être lui, en lui, innocents de tout temps, tout simplement et pour l'éternité. Me vient ma propre mécréance jusqu'à 50 ans au nom de la raison et mon renoncement à l'amour dès les premiers jours de ma naissance. Il me faut crier pardon, en mon nom, au nom de tous les humains, de lui avoir fabriqué une image aussi négative. Celle d'un Dieu vengeur, d'un Dieu punisseur, d'un Dieu qui exige on ne sait quelle perfection, puis juge sévèrement et fait impitoyablement le tri entre les bons destinés à la béatitude éternelle et les méchants voués aux gémonies pour toujours. Il me faut re-crier pardon, en mon nom et au nom de notre humanité aveugle et sourde, de ne pas avoir compris, ou si mal et si incomplètement, son message rectificatif d'apaisement et d'amour, porté par Jésus Christ. Pardon Dieu, mon père. Tu es simplement tout ce qui est, vastitude sans jugement. En toi, je reviens, en ton cœur je me dépose et me retrouve. En toi, de toi, toi, je suis. Il n'y a plus ni dedans ni dehors, partout l'amour a pris la place et coule de source.

Une nouvelle donne ?

Je ne doute de rien. Me voilà entrain de lui demander s'il n'aurait pas l'idée d'une nouvelle manière de raconter l'histoire pour mettre à la place de l'ancienne, puisque nous humains avons tant besoin de nous raconter une histoire. Petite lassitude de bon père un peu désabusé ? « Oubliez le péché. Il n'y a que l'oubli dès que vous prenez forme. Dites-vous que je suis Un, Dieu Père Mère, océan vibratoire où tout est et se forme et se déforme à l'infini. Tout est, vous êtes chacun goutte de cet océan en moi et faits de moi sous toutes les formes. Il n'y a pas d'autre chemin que de vous ré-ouvrir et de vous rappeler. Rumi et tant d'autres le disaient déjà, mais aujourd'hui vous êtes beaucoup plus nombreux à pouvoir l'incarner et le rendre tangible dans l'ordinaire des jours, pour tout le monde. Vous êtes tous Dieu en Dieu. Made in God, God himself ».

J'ai pu partager cela, à peu près en ces mots, lors de notre retraite. Je tremblais de tout mon corps. Comme si toutes les fibres de toutes les cellules de mon corps voulaient le crier depuis le plus haut des cieux jusqu'aux confins de toute la planète »

L'amour est revenu. 9/08/2025

« Je baigne dans l'amour d'Océan Dieu Père Mère

Et je m'abandonne

Océan primordial

Mes cellules se gorgent de l'amour d'Océan Père Mère

Plénitude

L'amour prend toute la place en dedans et au dehors

Il n'y a plus ni dedans ni dehors

Il n'y a qu'océan d'amour

Je suis amour

Je ne suis plus

C'est

La lumière, éteinte au fond de mes cellules, partout se rallume

Je redeviens lumière

Je suis lumière

Je suis Dieu en Dieu »

Miracle. 9/08/ 2025

A la lecture du livre de Didier van Cauwelaert, L'insolence des miracles, me vient ceci :

« Un miracle, c'est une percée de la splendeur de Dieu

dans la toile de l'ordinaire.

Le rêve de Dieu est peut-être bien que nous devenions

chacun de nous, le miracle de nous-mêmes.

Eclat de sa splendeur dans notre illusoire petitesse. »

Le Nouveau Monde. 6/08/2025

« Le Nouveau Monde n'est pas ailleurs, ni autre chose

C'est ici même quand tout a fondu

que tout a lâché prise,

et que tout coule de source »

Focale unique. 21/08/2025

A propos de mes propos :

« Je suis une expérience de conscience unique

parmi toutes les autres

et, de là, une focale (un angle ou un point de vue)

tout aussi unique

parmi toutes les autres.

Humilité »

Dépellicullée. *20/08/2025*

« Me voilà décalottée de la tête

Dépliée, dépiautée, désemballée, dépelliculée

De la tête aux pieds

Cristallinisée, fluidifiée

Limpidité coulant de source, ne coulant pas, immobile, gélifiée

Transparence rien »

Je suis Conscience en Conscience. 19/07/2025

« Je suis Dieu en Dieu, merveille offerte par Claudette Vidal, que je vivais ultime et puis….

Enlever le voile du mot Dieu,

Car il n'y a que Conscience

Je suis Conscience en Conscience

Dieu commence quand Conscience se met en mouvement et se fait créateur.

Lumière ! »

Espace de tranquillité. 19/07/2025

« Suis vaste espace de tranquillité où tout peut s'embrasser »

Eveil et Ascension, Eureka. 14/07/2025

« Eveil est la conscience qui reprend progressivement conscience d'elle-même jusqu'à retrouver son infinitude. Rien-Tout C'est un travail de l'esprit

Ascension est l'élévation et l'agrandissement progressifs du champ vibratoire à 360°avec le niveau de conscience qui va avec, jusqu'à la vibration de la pure lumière (Christ-lumière ?). C'est un travail du corps, du cœur et de l'esprit.

Derrière la lumière, il y a conscience pure. Rien-tout. Et Eveil et Ascension se rejoignent.

Et Dieu dans tout cela ? Tout cela en même temps peut-être, ou l'un ou l'autre. »

Awakening and Ascension, Eureka

Awakening is consciousness becoming progessively aware of itself until back to its infinitude. Oneness-nothingness. It is a spirit work.

Ascension is the progressive elevation and widening 360° of the vibratory field, along with the level of consciousness, up to the vibration of pure light.. It is a body-heart-spirit work.

Behind, underneath pure light, lies pure consciousness. Oneness-nothingness (God ?). And Awakening and Ascension join together.

And what about God ? All of this at the same time, or the one or the other.

Les deux âges. 12/07/2025

« 1m55 et 78 ans

Je vieillis c'est sûr.

Et pourtant en même temps,

Il me semble m'agrandir et rajeunir

A l'intérieur.

Expérience de conscience, je suis, nous sommes

Expérience petite Françoise, éphémère, est appelée à s'effacer

Mais grande conscience est éternellement présente

Voilà pourquoi, peut-être »

« 1m55 and 78

I am getting old for sure.

Yet at the same time,

I feel like I am getting wider and younger.

Inside.

Consciousness experiencing, I am, we are.

Experiencing little Françoise is ephemeral and destined to fade

Consciousness is eternal presence

This may be why »

Le diamant originel. 11/07/2025

« Je suis, nous sommes, la lumière et son élan de briller

Je suis, nous sommes, l'amour et son élan d'aimer et d'être aimé

Long travail de nombreuses vies

pour libérer de son voile égotique

ce pur diamant originel

que je suis, nous sommes »

« I am, we are, light and its impulse to shine

I am, we are, love and its impulse to love and be loved

Long work of many lives

to set free of its egotic veil

the pure original diamond

I am, we are »

Méduse et amour. 10/06/2025

« Rencontre avec méduse hier et brûlure. Presque partie aujourd'hui.

J'ai un élan de sympathie pour cette méduse. Elle vit sa vie, se laisse porter par les courants. Après tout c'est moi qui suis venue à sa rencontre en nageant.

Respect et tendresse pour sœur méduse et je prends mon Moi Supérieur, à témoin. Une vague d'amour m'envahit alors et me vient ceci dans le cœur :

« Quand l'amour prend toute la place, il n'y a plus de place pour autre chose : jugement, comparaison, jalousie, animosité ou quoi que ce soit. Il n'y a que l'amour partout au-dedans qui rencontre le dehors »

Cette incarnation : quête éperdue de l'amour perdu. 7/06/2025

« Expérience d'incarnation :

L'amour ferme à la lumière

(A la naissance, la douleur d'amour m'a fait fermer mon cœur à l'amour et lumière s'est éteinte)

L'amour ouvre à la lumière

(Aujourd'hui, de tout mon être, j'ai ré-ouvert mon cœur à l'amour et la lumière est revenue

Cette incarnation :

Quête éperdue de l'amour perdu

Maintenant retrouvé.

Je rends grâce à tous les cailloux sur la route qui m'ont poussée à renaître à l'amour et retrouver la lumière »

Le passage. 15/06/2025

« Etre le passage et aider le passage

De l'humain dans le divin

Du divin dans l'humain »

Bien-aimé bain vibratoire. 5/06/ 2025

« Mon bien-aimé corps baigne au sein de mon bien-aimé corps énergétique

Mon bien-aimé corps énergétique baigne au sein de mon bien-aimé Soi Supérieur

Mon bien-aimé Soi Supérieur baigne au sein de mon bien-aimé Rayon (blanc)

Mon bien-aimé Rayon (blanc) baigne au sein de bien aimés champs plus vastes et plus profonds encore

Bien-aimés champs plus vastes et plus profonds encore baignent au sein de bien-aimée Conscience Christ Lumière.

Bien-aimée Conscience-Christ Lumière baigne au sein de Dieu

Bien-aimé bain vibratoire au sein de Dieu »

Christ-Lumière. 29/06/2025

« Christ-Lumière,

C'est Dieu qui se manifeste en pleine lumière,

dans la manifestation qu'il est déjà,

involué, caché dans sa création.

Noël à tout moment,

Noël=Natal= naissance de Jésus=Dieu qui se fait enfant de chair

ici et maintenant,

dans le cœur, dans le corps,

en moi, en nous, par nous. »

Réaliser la continuité de la lumière à la matière. 14/04/2025

« Dans le vide éternel,

tout bouge, tout vibre,

se crée, se décrée, se recrée.

L'esprit est l'architecte,

La lumière, le matériau de construction,

L'amour, le liant.

***Nous sommes de la lumière densifiée** (involuée)*

conçue de l'esprit,

façonnée dans l'amour ».

Peut-être sommes-nous là pour réaliser en conscience et dans la matière du corps, cette continuité de la lumière à la matière ?

Peut-être Christ-Lumière est-il cette lumière originelle ?

Peut-être, la 5ème dimension est-elle le passage ? La dimension du retour à la forme originellement parfaite avant d'évoluer vers la non-forme. (En énergétique, le 5ème niveau de l'aura est le niveau matriciel qui prédéfinit le corps physique. Il se situe entre le 4ème niveau du cœur où il y a forme et le 6ème niveau de la compassion où il n'y a plus forme. Les niveaux de l'aura sont des niveaux de fréquences vibratoires ainsi que de conscience) ?

Et la conscience serait ce qui expérimente tout cela de bout en bout et en est le témoin, plus ou moins conscient justement. Expérience de conscience, comme on dit. Depuis le vide originel qu'elle est, jusqu'à son oubli dans la matière (involution) et son retour (évolution).

*Alors, peut-être peut-on dire que nous sommes là pour **réaliser la continuité de la lumière à la matière, en conscience**, la continuité de tout ce qui est du rien du vide au plein de la création et retour. Vivre l'involution de la prise de forme, puis l'évolution du lâcher-prise de la forme, en conscience ».*

Conscience. 9/03/2025

« Je suis la conscience qui reprend conscience d'elle-même

Je redeviens la conscience que je suis

Je suis »

Turbulences. 4/03/2025

« Turbulences.

Ne pas s'y attacher

Ne pas s'y confondre

Ne pas l'être

Laisser se décoller

Laisser se détacher

Laisser partir

Conscience en dessous toujours,

tout autour et partout.

Etre.

Espace.

La paix, alors ».

La grande désidentification. 18/02/2025

« Rituel du matin. Très très calme, tellement tranquille dans la luminosité de notre espace intérieur. J'y arrive finalement à un peu de silence. Il n'est plus vraiment question d'un HH, Holy Heart, particulier. La tente transparente sur cette grande terre vaste et désertique est bien loin. Même la localisation stricte dans le cœur, état d'être dans tout le corps plutôt et au-delà. L'image du poncho convient bien. Donc plus autant besoin de paroles. Et puis, avec HS, Soi Supérieur, il y a eu la noce hier et la syntonie. Ca invite au calme. Me revient cependant le souvenir du film, The Brutalist, vu hier soir. Un gros morceau de film mélodramatique sur un architecte tourmenté et talentueux, rescapé de la shoah, réfugié aux USA et à la merci d'un capitaliste mécène. J'ai à nouveau une résistance. La souffrance de la Shoah du peuple juif est ré-évoquée à juste titre, elle est aggravée dans le film par la situation misérable de réfugié, l'humiliation de devoir se soumettre au bon vouloir d'un mécène et l'épreuve ultime d'un viol. Ca fait beaucoup et il n'est pas possible de n'être pas content pour ce pauvre homme et les siens qu'il puisse avoir le bonheur enfin de retrouver une terre à eux, celle de leur exil d'il y a 2000 ans. Mais et les palestiniens là-dedans chassés de leur terre et les gazaouis condamnés dans leur enclave ghetto à la misère ou à la mort ? Tout est tellement complexe. Insoluble. Avec HS, dans notre grand giron de présence, j'appelle l'amour et demande d'être décrochée

de cela. De toutes les violences, les passions et les injustices infligées et subies depuis des millénaires en ces terres du Moyen Orient. Que tout retourne à la source. Avec un amour infini, le nettoyage se fait. Mais d'autres drames se montrent : l'extermination des indiens, la conquête de l'Amérique Latine, la traite des noirs. Je me sens débordée comme Lilou dans le Cinquième élément. Et le mouvement se fait doucement, sans regret ni rejet. Je me désidentifie des agitations de l'humanité. Je ne me désolidarise pas, il n'y a pas de réaction émotionnelle, je me détache. Je perçois, je compatis, mais je ne me laisse plus toucher. Je sens comme une substance qui descend en glissant de mon corps vers la source. Je ne suis plus de la terre ».

Nous somme le Nous. 13/02/ 2025

« Poème final

« Tant qu'il y aura nous et les autres,

il n'y aura pas de paix.

Il n'y a pas d'autre,

Il n'y a que le Nous »

Ca conclut le process avec S.. Nous touchons la douleur de la Shoah et je me laisse plonger dedans. Mes bras battent doucement comme des ailes blanches qui descendent dans la boue noire du passé.

Je me retrouve en Judée antique. Et ça me fait voir et dire :

Ça commence quand le temple est détruit.

Le peuple fuit, s'éparpille, et partout devient l'étranger.

Sans terre, il fait de son intérieur sa terre avec au-dessus son dieu unique pour guide

Entre soi biologique et peuple élu d'un dieu exclusif.

Ce qui le fait toujours plus étranger, corps étranger non soluble

Sans terre matérielle, il développe les compétences immatérielles de son esprit, son intelligence

Jusqu'à faire partie, plus souvent que d'autres, de l'élite

De ceux qui pensent, de ceux qui dirigent et de ceux qui s'enrichissent

Et le ressentiment envers l'étranger grandit d'autant plus

Jusqu'à la haine la plus noire et son projet ultime d'éliminer ce corps étranger

Affreuse Shoah

Qui conduit à l'affreuse Gaza

Ca /je reste suspendue au-dessus, un certain temps.

Comment guérir cela ?

Embrasser large, faire présence,

jusqu'à faire fondre l'étranger,

la séparation entre le nous et l'autre

d'où le poème final ci-dessus.

Qui s'adresse à nous tous, juifs et non juifs, musulmans et non musulmans, blancs et couleurs, et toute autre communauté ».

Desserrage énergétique, desserrage spatial, dé-densification, dématérialisation, subtilisation, espace de grâce. 3/02/2025

« Petit rituel tranquille ce matin. En fait je suis en activation mentale. Dans notre whatsapp Communauté Claudette, B. s'est interrogée sur la différence entre l'éveil et l'ascension. Et voilà ma machine de sachant expliquant qui se met en route. Mais je ne veux pas gâcher ce précieux moment de rencontre matinale avec mon Higher Self , qui se fait toujours dans la profondeur apaisée de mon espace intérieur, pas avec une tête qui s'agite. Je me promets de préparer un partage simple et clair de ma compréhension, vision bien personnelle de la chose et je demande à Higher Self de me calmer.

Ce qui se fait. Dans le corps toujours, à se demander si ce n'est pas vraiment au programme de me remettre à ce point dans le corps et de décrisper le corps physique tout autant que le corps émotionnel et le corps mental. Donc l'accalmie passe, entre autres, par mon assise en tailleur qui se relâche, au point que je me demande si cette position du tailleur si emblématique de l'indouisme et du bouddhisme n'est pas un sine qua non du total lâcher prise. Immobilité à la fois pleinement déposée sur terre par le fondement et érigée dans la verticalité la plus pure. Est-ce mémoire ou archétype, cette image d'un yogi/saddhi/bouddha qui parfois se glisse dans mon corps et l'habite jusqu'à le conformer ainsi, qui sait un jour, dans la posture de l'éveillé primordial ? A ce jour j'en suis loin. Mais ça se détend dans les jambes en tailleur, qui finissent tout de même par me faire mal. Je les déplie précautionneusement et laisse la détente continuer.

Une certaine luminosité s'installe et je crois que c'est la première fois que je ressens la détente au-delà de mon corps physique. C'est l'espace dedans et autour qui parait se desserrer. Mon corps énergétique donc. Desserrage énergétique, c'est nouveau. L'idée me vient que je vais vers la légèreté. Elle va dans le sens de ce que je me représente du processus de la descente dans la matière : un processus vibratoire de densification, d'alourdissement, l'ascension étant naturellement le processus inverse de dé-compaction et d'allègement. Est-ce cela que j'expérimente pour de vrai ? Toujours à partir du même corps physique, sans le quitter, ça se

desserre et ça se subtilise. Ca s'agrandit et se déploie dedans et dehors à 360° dans la continuité et la délicatesse. ***Est-ce cela se dématérialiser sans perdre forme*** *? J'en ai un tout petit aperçu, bien fugace. Mais je le prends comme un petit signe de grâce.*

Et au moment où je pose ces mots, le lien se fait avec la façon dont notre site Alphaimaging raconte la démultiplication du Un jusqu'à nous. Au début est Dieu ou la Conscience pure ou…et dans ce mouvement de démultiplication de lui-même, il crée de grands êtres de lumière, Christ lights ou tout autre nom, dont la mission sera de retourner à la source bien sûr. Mais il y aurait divers chemins pour cette remontée et certains être de lumière choisissent celui de la création, qui passe par la descente dans la matière et par l'expérience en elle pour pouvoir re-ascensionner. Je rappelle tout cela, parce qu'en partageant cette expérience de desserrage énergétique et d'allègement, j'ai perçu comme un petit clin d'œil de là-haut, au moment où je ne sais qui, je ne sais quoi, opte avec grâce pour le chemin de la création. Il y a de l'humour dans l'air quand je me lève. Je me suis promis d'écrire sur éveil et ascension, mais me voilà maintenant à devoir consigner cette petite expérience de desserrage énergétique. Et pour finir, vient se rajouter en point d'orgue, cette petite phrase du jour : « J'ai conscience que je suis la conscience qui fait une expérience de conscience ». SVP. Merci de tourner le bouton sur off, là-haut.

1er février. L'expérience continue, plutôt que de desserrage énergétique, aujourd'hui je parlerais de desserrage spatial. Ça se dilate de l'intérieur, un peu comme un brouillard qui se désépaissit. Par endroit, ça s'ouvre sur moins de densité, vers la possibilité d'une transparence, d'une clarté plus fine. Espacification.

2 février. Aujourd'hui pour la première fois, est venu, de l'extérieur je crois, ou alors de ma périphérie, qui serait plus poreuse, une énergie tellement fine, tellement délicate, tellement subtile, douce et attentionnée. Par endroit, elle trouve le passage. Energie de guérison ? Je suis restée longtemps à me laisser « dilater ».

3. février. Tant de mots, tant d'expériences à décrire avec tant de mots….Et maintenant tout devient tranquille, spacieux et délicat. Paisible état d'être en douce expansion. Je rends grâce. La grâce rend tout gracieux, plein de grâces ».

Guérir l'amour. 10/01/2025

« Guérir par l'amour, tu veux dire ? Non l'inverse, je dis bien guérir l'amour, l'amour lui-même. C'est fou d'en arriver là. Alors que mon cœur s'ouvre toujours plus, que s'impose l'évidence qu'il n'y a que l'amour et qu'il est le grand guérisseur. Je croyais être arrivée à l'ultime.

Et voilà que ce matin, en méditation, le curseur va plus loin. Je suis dans mon espace intérieur avec cette sorte de poncho d'amour justement qui laisse monter ce qui a besoin de se montrer. Et ce qui se présente c'est que l'amour me fait toujours pleurer, pas de joie, mais de peine ; il est toujours accompagné d'un voile de tristesse aussi loin que remonte ma mémoire. Et je ne parle pas des histoires d'amour, « Il n'y a pas d'amour heureux », mais de l'ouverture du cœur.

Mon ouverture de cœur, ma compassion pour moi, pour les autres est gorgée toujours d'une brume dépressive. Il fait gris dans mon amour.

Je fais un mantra de nettoyage de la tristesse et je me laisse suivre cette tristesse. Elle est lovée jusque dans ma relation intime la plus originelle, celle de ma mère. Je sais bien que dès les premiers jours de la clinique, l'allaitement se passant mal et ma mère étant très perturbée de cela et moi aussi sûrement, ma petite conscience a renoncé à l'amour : « l'amour n'est pas pour moi » et je me suis résignée à vivre pour ne pas faire de peine, mais désertée par l'amour. Ce qui ne veut pas dire que mes parents ne m'aimaient pas. C'était une interprétation intérieure. Ce devait être prévu comme ça, dans cette incarnation, pour retrouver l'amour justement.

D'entrée l'énergie d'amour s'est emmêlée au désamour. Et si je retrace le ressenti de toute la relation à ma mère que j'ai indéniablement aimée toute sa longue vie, il est chargé d'un gros poids de peine et d'obligation. J'ai baigné dans sa dépression d'orpheline malaimée, et j'y ai ajouté ma propre croyance que l'aimer c'est renoncer à m'aimer et à être aimée. Mais non l'amour n'est pas sacrifice, mais non l'amour n'est pas souffrance, l'amour est pure énergie d'amour. Je pense à Françoise Sagan et son fameux livre : « Bonjour tristesse ». Il est temps de dire adieu à la tristesse et je fais un mantra de nettoyage de toute la tristesse qui empêche l'amour de couler et de briller de sa pure lumière.

La lumière s'allume à l'intérieur de moi et avec elle, je retourne à la clinique vers le bébé et sa maman. Je dis à moi bébé qu'aimer, c'est aussi me sentir aimée, m'aimer moi-même et que je suis amour. Bébé s'illumine et maman pas mal aussi. Les deux brillent, ensemble, puis se séparent, deux lumières distinctes. Luminosité bébé reste plus ou moins au centre, mais luminosité maman glisse vers ma gauche et par un mouvement circulaire finit par se fondre à mon côté gauche. La lumière douce infuse ma part maternelle et féminine, j'imagine, qui s'allège de la peine, se détend et se dépose. La peine a quitté l'amour. Et furtivement l'image d'une Mater Dolorosa me traverse l'esprit : Vierge Marie éplorée et corps torturé de Jésus. Comme si la souffrance là aussi pouvait s'en aller et qu'il pourrait ne plus rester que la pure lumière de l'amour.

Je comprends que l'amour, dans ce monde, porte en lui-même son contraire. L'amour invite à l'attachement et tout attachement rend vulnérable et dépendant de ce à quoi l'on tient. Laver l'amour de la peine inhérente à tout attachement, y compris au temps qui passe, à l'éphémère de toute forme. Inhérente même à la compassion qui se laisse toucher par la souffrance. La peine est inhérente à la vie, ses attachements, sa finitude.

Mais l'amour lui est énergie pure, autre facette de la conscience pure et de la lumière pure. L'amour brille et pétille comme un sou toujours neuf jamais altéré, lui qui circule de vie en vie, de relation en relation, de main en main, de corps à corps et de cœur à cœur. Pureté de l'amour qui embrasse sans se laisser toucher. L'amour est détaché, libre de tout attachement, indifférent à sa manière. Qui l'eut cru ? Il circule, il anime, il éveille. Il est le lien lumineux qui connecte et tisse toute chose sans y adhérer. Il fait advenir dans la lumière.

Je reviens sur terre et me ramène à mon/notre corps énergétique qui m'est bien familier. Ses niveaux plus subtils enveloppent et infusent ses niveaux plus denses. Le corps compassion,

nourri d'amour inconditionnel par le chakra 6 dit du 3ème œil, embrasse le corps astral alimenté d'amour relationnel par le chakra 4 du cœur, qui lui-même contient le corps émotionnel, nourri d'amour fusionnel sensoriel par le chakra 2 sacré. Et il y a les autres niveaux impairs aussi moins émotionnels, plus structurés et mentaux. Pas étonnant finalement que le corps compassion contienne dans son poncho d'amour toutes les peines et tourments des corps qu'il englobe. Accueillir, aimer, confier à la source encore et encore…. ce qui ne cesse de se montrer, jusqu'à ce que tout soit parti et que la maison rutile de propreté. Transparence. Alors l'énergie du pur amour se révèle. Cristalline pureté… et rien derrière ».

Le berceau de mon cœur. 06/08/2024

« Le berceau de mon cœur ouvre sur l'infini »

L'espace. 05/08/2024

« L'espace d'un instant, je fus l'espace où tout se passe »