

pratiques, réalisables, et toute personne réellement concernée par les problèmes inhérents à l'expérience humaine en est capable.

Il y sera expliqué que toute guérison résulte de l'acceptation d'un fait fondamental : la matière est formée par les qualités internes mêmes qui lui donnent vitalité ; la structure se conforme à l'attente ; la matière peut à tout instant être transformée par l'activation des facultés créatrices inhérentes à toute conscience.

Titrez s'il vous plaît ce que nous avons fait ce soir – la partie dictée – comme étant ma préface. Je vous souhaite un affectueux bonsoir.

*(«Merci beaucoup, Seth. Bonne nuit.»*

*Fin à 22h47. Jane a parlé pour Seth de façon tranquille mais assez rapide par rapport à la vitesse modeste dont je suis capable quand je prends des notes mot à mot dans ma sténo personnelle. «Je crois que j'ai la moitié du titre, dit-elle dès qu'elle sort de transe. C'est La Nature de la réalité personnelle, puis un trait, ou deux points, et quelque chose d'autre, mais je ne sais pas quoi. D'un seul coup, je suis épuisée, ajoute-t-elle en riant, mais ne l'écris pas.»*

*Une note ajoutée plus tard : six mois allaient s'écouler avant que nous apprenions le reste du titre. Alors que Jane se reposait après le dîner, le 25 octobre 1972, celui-ci est apparu à son esprit conscient : La Nature de la réalité personnelle, Un livre de Seth. Ce soir-là, nous avons tenu la session 623, qui lie les chapitres 4 et 5.*

*Nous n'avons jamais demandé à Seth un aperçu détaillé. Une fois le livre commencé, nous nous sommes rendu compte que ce n'était pas nécessaire. Cela a contribué à donner à Jane un maximum de liberté.)*

## CHAPITRE 1

### L'image vivante du monde

SESSION 610  
MERCREDI 7 JUIN 1972

*(Seth a fini sa préface le 10 avril, mais divers événements – dont la mort de la mère de Jane, malade depuis des années – nous ont obligés à interrompre les sessions. Jane a tout de même réussi à donner certains de ses cours d'écriture et de perception extrasensorielle ; elle a également travaillé au roman dont il est question dans sa préface, The Education of Oversoul 7.*

*Pendant tout ce temps, nous avons hâte de reprendre notre participation quotidienne au nouveau livre de Seth. Lors de la production de Seth parle, Jane avait choisi de ne pas regarder le texte pendant de longues périodes ; en revanche, elle a déclaré récemment, avec un sourire, qu'elle a l'intention de lire celui-ci à mesure qu'elle le livrera et de le mettre en pratique. La nervosité qu'elle a pu ressentir quant à la production de ce texte est à présent minime.*

*Comme d'habitude, j'indiquerai les différents états de conscience de Jane au cours des sessions, bien que ces notes ne puissent être que les commentaires d'un observateur attentif. La variété et la profondeur des personnalités, et des réalités, qu'elle atteint sont des qualités qui lui sont propres, et qui défient souvent le mot écrit.*

*21h10.) Bonsoir.*

(«*Bonsoir, Seth.*»)

Maintenant, la dictée. Le chapitre 1 s'intitule : «L'image vivante du monde».

L'image vivante du monde se développe à l'intérieur de l'esprit. Tel qu'il vous apparaît, le monde est un tableau en trois dimensions auquel chaque individu prête main. Chaque couleur, chaque trait qui y figure, a été peint à l'intérieur d'un esprit avant de se matérialiser à l'extérieur.

Toutefois, les artistes eux-mêmes font partie du tableau et y figurent. Il n'y a pas d'effet dans le monde extérieur qui ne jaillisse de cette source intérieure. Il n'y a pas de mouvement qui ne se produise d'abord en esprit.

Vous avez reçu en héritage la grande créativité de la conscience. Pourtant, celle-ci n'est **pas** le propre de l'espèce humaine. Chaque être vivant la possède, et le monde vivant consiste en une gigantesque coopération spontanée à laquelle chacun participe, du plus humble au plus élevé, du plus petit jusqu'au plus grand ; les atomes et les molécules y collaborent, ainsi que l'esprit conscient, raisonné.

Toutes sortes d'insectes, d'oiseaux et de bêtes coopèrent à cette aventure et produisent l'environnement naturel. C'est là quelque chose d'aussi normal, et d'aussi inévitable, que la buée qui se forme sur une vitre lorsque l'on souffle dessus. Toute conscience crée le monde, qui s'élève à partir d'une tonalité de sentiment. Il s'agit là d'un produit naturel de votre conscience. Les sentiments et les émotions émergent dans la réalité de manière très spécifique. Les pensées croissent sur un lit déjà préparé. Les saisons surgissent, formées par d'anciennes tonalités de sentiment, en accord avec des rythmes profonds et persistants. Elles résultent, une fois encore, d'aspects créatifs innés qui font partie de toute vie.

Ces aspects anciens reposent, maintenant, profondément enfouis dans la psyché de toutes les espèces, et c'est de là qu'émergent les plans individuels, les schémas de nouvelles différenciations.

(21b29. Avec *insistance.*) On peut dire que le corps de la Terre a sa **propre** âme, ou son propre esprit, comme vous préférez.

Les montagnes et les océans, les vallées, les rivières et tous les phénomènes naturels surgissent de l'esprit de la Terre, de même que tous les événements et tous les objets manufacturés découlent de l'esprit intérieur, de l'âme de l'humanité.

Le monde intérieur de chaque homme et de chaque femme est connecté avec le monde intérieur de la Terre. L'esprit se fait chair. Une partie de l'âme de chaque individu est intimement liée à ce que nous appellerons l'âme du monde, ou l'âme de la Terre.

Le plus petit brin d'herbe et la plus petite fleur ont conscience de ce lien ; ils comprennent leur situation sans le moindre raisonnement, ainsi que la source de leur propre vitalité, et le fait qu'ils sont uniques.

Les atomes et les molécules qui composent **tous** les objets, qu'il s'agisse d'un corps humain ou d'une table, d'une pierre ou d'une grenouille, connaissent le grand élan passif de créativité qui repose sous leur existence et au-dessus duquel flotte leur individualité, claire, distincte et imprenable.

De même l'individu humain surgit, dans sa victorieuse distinction, de la fontaine toujours renouvelée de sa propre âme. Constamment, le moi monte, passe de l'inconnu au connu, et se surprend lui-même. Quand vous lisez ces phrases, par exemple, une partie de votre connaissance est consciente et immédiatement disponible. Une partie est inconsciente, mais même la connaissance inconsciente **est** connaissance, dans sa propre non-connaissance.

Vous savez toujours ce que vous faites, même quand vous ne vous en rendez pas compte. Votre œil sait qu'il voit, bien qu'il ne puisse se voir que dans son propre reflet. De même, le monde que vous voyez est le reflet de ce que vous êtes – reflété non pas sur du verre mais dans la réalité en trois dimensions. Vous projetez vos attentes et vos sentiments à l'extérieur de vous-même, puis vous les percevez comme la réalité extérieure. Quand il vous semble que d'autres vous observent, vous vous observez vous-même du point de vue de vos propres projections.

À présent, vous pouvez faire une pause.

(De 21b46 à 22b09.)

Maintenant. Vous **êtes** l'image vivante de vous-même. Vous

projetez dans la chair ce que vous pensez être. Vos sentiments, vos pensées conscientes et inconscientes forment votre image physique et la modifient. Voilà qui vous est relativement facile à comprendre.

Peut-être est-il plus difficile de comprendre que, de la même façon, vos sentiments et vos pensées forment ce dont vous faites l'expérience ou que les événements qui semblent vous arriver sont créés **par** vous dans votre milieu mental ou psychique.

Ce n'est pas par hasard que vous êtes grand ou petit, gros ou maigre, malade ou en bonne santé. Ces caractéristiques sont d'abord mentales et projetées par vous à l'extérieur sur votre propre image. Sans plaisanter le moins du monde, je dois vous dire que vous n'êtes pas né d'hier. Votre âme n'est pas née hier, selon vos termes, mais avant les annales du temps, tel que vous l'entendez.

Les caractéristiques qui étaient les vôtres à la naissance l'étaient pour une bonne raison. C'est qu'elles ont été choisies par votre moi intérieur. D'ailleurs, votre moi intérieur peut encore en modifier un grand nombre. Vous n'êtes pas arrivé à la naissance dépourvu d'histoire. Votre individualité a toujours été latente dans votre âme, et «l'histoire» qui est une partie de vous-même est écrite dans la mémoire inconsciente qui réside non seulement dans votre psyché mais qui est aussi fidèlement décodée dans vos gènes et vos chromosomes\*, et qui se réalise dans le sang qui court dans vos veines.

Pendant que votre âme s'exprime à travers vous, vous êtes attentif et conscient dans des réalités beaucoup plus nombreuses que vous ne le croyez, et vous y participez. La conscience de vos heures diurnes habituelles, la conscience de l'ego, monte comme une fleur à partir du sol «sous-jacent», à partir du lit inconscient de votre propre réalité. Bien que vous ne vous en

\* Pour ceux qui l'ont oublié : les chromosomes sont les corps microscopiques dans lesquels se sépare la substance protoplasmique du noyau d'une cellule, au cours de la division cellulaire. Ils portent les gènes, le «schéma» qui détermine les caractéristiques héréditaires. De temps en temps, j'inclus une note de ce type pour mettre en lumière le matériau de Seth, qui décolle souvent à sa manière à partir d'une définition standard comme celle-ci.

rendiez pas compte, cet ego même émerge puis retombe dans l'inconscient, d'où monte un autre ego, comme une fleur sort de la terre au printemps.

(22b27.) Votre ego n'est pas le même qu'il y a cinq ans, mais vous ne vous rendez pas compte qu'il a changé. L'ego monte de ce que vous êtes, en d'autres termes. Il constitue **une partie** de votre être et de votre conscience; mais, semblable en cela à l'œil qui ne peut pas voir ses expressions et ses couleurs changeantes, qui ne se rend pas compte qu'il vit et meurt constamment à mesure que sa structure atomique se modifie, vous ne vous rendez pas compte que l'ego se modifie, qu'il meurt et renaît sans cesse.

La structure de chaque cellule maintient sa propre identité physique, alors même que la matière qui la compose change constamment. La cellule se reconstruit selon son propre schéma d'identité; elle fait pourtant toujours partie d'une action émergente, elle est toujours réactive et vivante au sein même de ses morts multiples.

Ainsi se forment des structures psychologiques qui reçoivent des noms divers. Les noms n'ont pas d'importance, mais les structures qui se trouvent derrière en ont une. Ces structures maintiennent elles aussi leur propre identité, leur schéma d'unicité, alors même qu'elles se modifient, qu'elles meurent et renaissent sans cesse.

L'œil s'élève à partir de la structure physique. L'ego s'élève à partir de la structure de la psyché. Semblable en cela à l'œil, il ne peut pas se voir lui-même. Tous deux sont tournés vers l'environnement extérieur, l'un à partir du corps physique, l'autre à partir du psychisme interne.

La conscience créatrice du corps **crée** l'œil. La psyché créatrice crée l'ego. Le corps forme l'œil dans la splendide sagesse de son immense connaissance inconsciente. La psyché fait naître l'ego, qui perçoit psychologiquement, tout comme l'œil perçoit physiquement. L'œil et l'ego sont tous deux des formations qui se focalisent sur la perception de la réalité extérieure.

Vous pouvez faire une pause.

(De 22b36 à 22b45.)

Maintenant. Ceci n'est pas de la dictée pour le livre.

L'intuition de Ruburt, il y a quelques instants (*pendant la pause*), était tout à fait correcte. Dans mon livre, nous allons aller beaucoup plus loin dans la nature de la psyché et de l'inconscient, et nous allons mettre en évidence certains concepts très utiles.

Depuis que Ruburt a commencé son roman *Oversoul 7 (fin mars 1972)*, il ressent davantage de curiosité – de façon inconsciente mais aussi partiellement consciente – pour les questions relatives à la conscience et à la personnalité, comme par exemple le rôle de la conscience de l'ego.

Il y a là beaucoup à découvrir. Vos psychologues ne peuvent pas penser en termes d'âmes, et vos dirigeants religieux ne peuvent pas comprendre – ou refusent de comprendre – l'âme en termes de psychologie, même de la façon la plus simple qui soit. En d'autres termes, la psychologie et la métaphysique ne se rencontrent pas.

Maintenant. Comme je vous l'ai souvent dit, je suis indépendant de Ruburt. Il existe, vous le savez, des connexions entre nous\*. Ruburt ne comprend pas encore la nature véritable de sa propre créativité. Peu de gens la comprennent. Il y a toujours des raisons psychologiques à ces phénomènes – **à tous les phénomènes**. Dans une certaine mesure, bien sûr, les livres de Ruburt sont ses enfants. Sa psyché est extrêmement créatrice. Une partie de ce que je semble être quand je parle par son intermédiaire est un phénomène aussi profond et aussi inconscient que le serait la naissance d'un enfant. D'une manière différente, *Oversoul 7* l'est aussi, dans la façon dont il y pense.

Il ne s'agit pas d'enfants physiques à la merci du temps et des éléments, mais d'enfants éternels, qui ont davantage de connaissance que leur parent; ce sont des dieux qui surgissent de la psyché humaine, mi-humains, mi-divins. Et à ce niveau, le parent est émerveillé, il est ravi par les accomplissements supérieurs de ses propres enfants et il en est aussi un peu jaloux.

\* Une note ajoutée plus tard: Le Matériau de Seth et Seth parle contiennent différentes références aux connexions réincarnationnelles postulées par Seth en ce qui nous concerne, Seth, Jane et moi-même. Ces données personnelles sortent du cadre de ce livre. Mais au chapitre 19, Seth détaille de façon moins personnelle ses idées concernant la réincarnation, le temps, etc.

Si ces livres sont symboliquement ses enfants, alors, dans les mêmes termes, la représentation qu'il se fait de ma réalité est un aspect en trois dimensions beaucoup plus vivant. Il s'est interrogé à plusieurs reprises sur la schizophrénie. Il ne se rend pas compte qu'en fait, à ce niveau, indépendamment de la question de mon indépendance et autres sujets de ce type, il crée des personnalités libres du temps, qu'il les organise sous la houlette de son esprit conscient et leur assigne des tâches d'une grande importance et d'une grande validité, qu'ils accomplissent ensuite.

C'est une créativité d'une nature très spécialisée, qui lui permet, s'il le souhaite, d'explorer la nature de la conscience, de la créativité et de la psyché comme peu de gens réussissent à le faire.

Or, il instaure lui-même les conditions qui font qu'un tel résultat est possible. Une certaine partie de ma réalité est une partie de sa réalité, et c'est là que se produit la création de ce que je semble être.

Ma propre réalité indépendante se situe au-delà.

J'aurai d'autres choses à vous dire et j'ajouterai à ces notes, si bien qu'elles vont croître d'elles-mêmes.

(«*C'est très intéressant.*»)

Si Ruburt considérait ses problèmes comme des défis, il obtiendrait de bien meilleurs résultats. C'est tout pour ce soir, et je vous souhaite un affectueux bonsoir.

(«*Même chose pour vous, Seth.*»)

Venez à notre cours, à l'occasion.

(«*D'accord.*» Fin à 23h00. Jane donne un cours de perception extrasensorielle, le mardi soir. Comme je suis de nature plutôt solitaire, c'est en général le moment où je dactylographie les notes de la session du lundi précédent; j'en profite aussi pour classer des documents et répondre au courrier.

En réponse à de nombreuses questions, je vais expliquer ici pourquoi je préfère prendre ces sessions en notes plutôt que de les enregistrer. Quand Seth a commencé à parler par l'intermédiaire de Jane, fin 1963, nous avons essayé d'enregistrer le matériau, mais je me suis vite rendu compte que je dactylographie une session

*beaucoup plus rapidement à partir de mes notes qu'à partir d'une bande magnétique.*

*Cela a son importance, vu que tout notre travail médiumnique a lieu le soir, après une journée bien remplie par l'écriture, la peinture et tout ce qui permet de vivre de façon organisée. Et encore, j'ai dû modifier mes horaires de façon à trouver le temps nécessaire à l'élaboration de ce manuscrit; je peins le matin et je me consacre à ce travail l'après-midi.*

*Quand Jane me parle en tant que Seth, c'est à un rythme beaucoup plus lent qu'elle ne le fait pendant une session de cours. Ajouté aux indications de Seth, cela me facilite la ponctuation. Le texte est concis; il n'y a plus qu'à faire une correction occasionnelle, et il est prêt à être publié. De plus, je pense que le fait qu'un travail d'une telle qualité soit obtenu de cette façon est éloquent en soi.)*

## SESSION 613

LUNDI 11 SEPTEMBRE 1972

*(Après la première session de ce chapitre, Jane s'est consacrée à l'écriture de Oversoul 7 et elle a travaillé à un projet à long terme qu'elle nomme pour l'instant Aspect Psychology. Puis, alors que nous allions reprendre le travail sur le livre de Seth, la grande inondation du vendredi 23 juin 1972 s'est produite.*

*Cette inondation est la pire qui se soit jamais produite dans la région. Elle est née de la tempête tropicale Agnès qui, paradoxalement, avait perdu son statut d'ouragan quand elle a commencé à remonter la côte Est à partir de la Floride. Agnès a été précédée par des jours entiers de très fortes pluies, sur un front large de plusieurs centaines de kilomètres. De façon imprévue, la tempête a viré à l'intérieur des terres après avoir repris de la force au large des caps de Virginie; quand elle s'est immobilisée au-dessus de la Pennsylvanie et de l'État de New York, l'inondation est devenue inévitable.*

*Lorsque la demande d'évacuation a finalement été faite, à la dernière minute, juste avant le lever du jour, Jane et moi avons décidé de rester sur place. Cette décision comporte bien sûr une dimension symbolique profonde que nous ne comprenons d'ailleurs*

*pas complètement. Dans son trajet vers le centre-ville, la rivière Chemung passe à moins d'un pâté de maisons de notre immeuble, mais comme nous habitons au deuxième étage, nous pensions être à l'abri. Nous nous sommes dit que la maison était solide. Tout le quartier s'est vidé et est devenu très calme.*

*L'eau – couverte d'une épaisse couche de terre et exhalant une suffocante odeur de pétrole – a recouvert le jardin et son niveau a commencé à monter, de trente centimètres, puis de soixante, puis d'un mètre, puis d'un mètre cinquante... Jane et moi avons commencé à faire l'expérience d'un monde radicalement nouveau; et bien que Seth n'en ait encore rien dit, je pense que c'est en partie pour cela que nous sommes restés. Nous avons bu un peu de vin et nous avons eu recours à une autohypnose légère pour essayer de nous détendre, mais l'eau continuait à monter le long du mur de brique rouge de la vieille maison voisine, et notre nouvelle réalité menaçait de prendre un tour terrifiant. Avions-nous pris la bonne décision ?*

*Il n'était probablement plus possible de prendre la fuite. J'ai suggéré à Jane qu'elle se «connecte» médiumniquement pour voir ce qu'elle pouvait apprendre concernant notre situation. «Ce n'est pas facile d'être calme quand on a peur», a-t-elle dit, mais elle a commencé à se concentrer. Elle est graduellement parvenue à un état de grande relaxation. Elle m'a dit que, dans le jardin, l'eau allait dépasser la hauteur incroyable de trois mètres et qu'elle allait monter jusqu'à mi-hauteur des fenêtres du premier étage de la maison voisine. Nous étions à l'abri tant que nous ne bougions pas. Mais Jane parut extrêmement impressionnée en me disant que le pont de Walnut Street n'allait pas tenir. Cela m'a beaucoup impressionné aussi, vu que ce vieux pont d'acier traverse la rivière Chemung à moins d'un demi-pâté de maisons de chez nous. Les immeubles de l'autre côté de la rue nous empêchent de le voir.*

*Dès que Jane eut «saisi» ces informations, nous nous sommes senti mieux; nous avons mangé et joué aux cartes, tout en vérifiant occasionnellement le niveau de l'eau. Plusieurs heures se sont écoulées. L'inondation a atteint son point culminant à une dizaine de centimètres et à moins de quinze minutes de ce qui avait été prévu par Jane. Nous nous sommes endormis avec la certitude*

que l'eau baissait rapidement. Le lendemain matin, j'ai été à pied jusqu'au pont de Walnut Street. Plusieurs de ses pans avaient été emportés par les flots.

Nous nous en tirions bien par rapport à beaucoup de gens en ville. Nous avons perdu notre voiture mais nous avons un toit sur nos têtes, et nos tableaux, nos manuscrits et les cinquante-trois dossiers du matériau de Seth étaient tous intacts. Comme nous occupons deux appartements pour pouvoir vivre et travailler à l'aise, nous avons pu prendre chez nous un couple dont le logement avait été inondé. Il faisait froid et il pleuvait. Nos journées n'étaient plus qu'une suite d'actions consacrées à la survie, bien que Jane ait tout de même terminé Oversoul 7 début juillet et qu'elle ait recommencé ses cours. Ce livre-ci a été mis de côté pendant longtemps.

Au mois d'août, Jane a tenu une session sur l'inondation – au cours de laquelle Seth a évoqué les raisons pour lesquelles nous y étions personnellement impliqués. En août et en septembre, nous avons eu divers visiteurs connectés au travail médiumnique, parmi lesquels Richard Bach, auteur du livre à succès Jonathan Livingston le Goéland.

Quand Jane s'est dit que le moment était venu de reprendre le travail sur le livre de Seth, elle s'est rendu compte avec surprise que cela suscitait en elle une certaine anxiété. Pourtant, parlant pour Seth, elle reprit la dictée avec une telle facilité qu'il était difficile de croire qu'une interruption de trois mois s'était produite.

21h10.) Bonsoir.

(«Bonsoir, Seth.»)

Maintenant. Accordez-nous un instant (*doucement*), et nous allons reprendre la dictée.

(«D'accord.»)

Votre expérience dans le monde de la matière physique dérive directement du centre interne de votre psyché. C'est dans un deuxième temps que vous la percevez. Les événements, les circonstances et les conditions extérieures sont censés fonctionner comme un système de rétro-information vivant. Modifier l'état de la psyché modifie automatiquement les circonstances physiques.

Il n'y a pas d'autre façon valide de changer les événements phy-

siques. Il peut vous être utile d'imaginer une dimension vivante à l'intérieur de vous-même, dans laquelle vous créez, en forme psychique miniature, toutes les conditions extérieures que vous connaissez. Exprimé de façon un peu simple, c'est exactement ce que vous faites. On peut dire de vos pensées, de vos émotions et de vos images mentales que ce sont des événements intérieurs en devenir car, d'une manière ou d'une autre, **chacune** d'entre elles se matérialise dans la réalité physique.

Vous transformez constamment jusqu'aux conditions qui vous semblent les plus permanentes dans votre vie par les attitudes changeantes que vous avez à leur égard. Il n'y a rien dans votre expérience extérieure qui n'ait son origine en vous.

Il se produit bien sûr des interactions avec autrui, mais il n'en est aucune que vous n'ayez d'abord acceptée ou qui ne soit attirée à vous par votre attitude, par vos pensées ou par vos émotions. Cela s'applique à tous les domaines de votre existence. En vos termes, il en va de même avant et après la vie. De la façon la plus miraculeuse, vous avez reçu le don de créer votre propre expérience.

Dans cette vie, vous apprenez à manipuler l'énergie **inépuisable** qui est à votre disposition. La condition globale du monde et la situation de chaque individu qui s'y trouve sont la matérialisation des progrès de l'humanité dans le processus par lequel elle forme le monde qui est le sien.

(21h24.) La joie de la créativité coule en vous aussi facilement que votre souffle même. C'est de là que jaillit jusqu'à la plus minuscule partie de votre expérience extérieure. Vos sentiments ont une réalité électromagnétique qui s'élève vers l'extérieur et qui a même un effet sur l'atmosphère. Ils se regroupent par un processus d'attraction et composent des zones où les circonstances finissent en quelque sorte par coaguler, soit dans la matière en tant qu'objets, soit comme événements dans le «temps».

Certaines pensées et certains sentiments sont traduits en structures que vous appelez des objets; ceux-ci existent, selon **vos** termes, dans un milieu que vous appelez l'espace. D'autres sont traduits en structures psychologiques appelées événements, qui semblent exister dans un milieu que vous appelez le temps.

Le temps et l'espace sont des croyances-racines pour l'humanité, ce qui veut simplement dire que celle-ci les accepte, qu'elle part du principe que sa réalité s'inscrit dans une série de moments et dans une dimension de l'espace. Votre expérience intérieure est donc traduite en ces termes.

La durée même d'un évènement ou d'un objet dans l'espace et le temps est déterminée par l'intensité des pensées et des émotions qui lui ont donné naissance. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, la durée dans l'espace n'est toutefois pas forcément la même chose que la durée dans le temps, même si cela peut donner l'impression d'être le cas. Je parle maintenant en vos termes. Un évènement ou un objet peut exister brièvement dans l'espace et avoir une durée beaucoup plus longue dans le temps. Il peut avoir une intensité qui le fait, par exemple, exister dans votre mémoire longtemps après qu'il ait disparu dans l'espace. Un évènement ou un objet n'existe pas seulement de façon symbolique dans votre mémoire ou dans votre esprit – mais, en vos termes, sa réalité même continue comme un évènement dans le temps.

Sa réalité dans l'espace n'est d'ailleurs pas annihilée tant qu'il existe dans votre esprit. Prenons un exemple très simple. On dit à un enfant de ne pas jouer avec une poupée. Il désobéit et la casse, accidentellement ou à dessein, et on la jette. La poupée existe dans le temps de façon vitale aussi longtemps que l'enfant, ou le futur adulte, s'en souvient.

(21b40.) Si la poupée était assise sur un bureau et que l'on s'en souvienne avec une certaine intensité, **l'espace** dans lequel elle était assise continue à en être imprimé, bien que d'autres objets puissent également s'y trouver. Vous réagissez donc non seulement à ce qui est visible pour votre œil physique dans l'espace, ou à ce qui se trouve directement en face de vous dans le temps, mais aussi à des objets ou à des évènements dont la réalité demeure en vous, même s'ils semblent avoir disparu.

Fondamentalement, vous créez votre expérience selon l'idée que vous vous faites de vous-même et de la nature de la réalité. Une autre façon de le dire est que vous créez les expériences qui vous arrivent en conformité avec vos attentes. Vos différentes tonalités de sentiment constituent votre attitude affective envers

vous-même et envers la vie en général, et elles gouvernent de larges pans de votre expérience.

(*Une pause.*) Elles donnent la coloration affective globale caractéristique de ce qui vous arrive. **Vous** êtes ce qui vous arrive. Vos sensations affectives sont souvent temporaires, mais en dessous se trouvent certaines qualités de sentiments qui sont vôtres exclusivement et qui sont comme de profonds accords musicaux. Vos sentiments quotidiens peuvent monter et descendre, mais ces tonalités de sentiments caractéristiques demeurent en dessous.

Il arrive qu'elles montent à la surface, mais en rythmes longs et amples. On ne peut pas dire qu'elles soient positives ou négatives. Ce sont plutôt les tonalités de votre être. Elles représentent les parties les plus intérieures de votre expérience. Elles ne vous sont pas cachées pour autant, et ne sont pas censées l'être. Elles représentent simplement le noyau à partir duquel vous formez votre expérience.

Si vous en êtes venu à craindre vos émotions, si vous avez peur d'exprimer vos sentiments, si on vous a appris que l'être intérieur est un ramassis d'impulsions barbares, vous avez peut-être pris l'habitude de nier ce rythme profond. Vous essayez peut-être de fonctionner comme s'il n'existait pas, ou même de le réfuter. Mais il constitue votre impulsion la plus profonde et la plus créatrice; lutter contre cette impulsion, c'est comme essayer de nager contre un très fort courant.

Maintenant, vous pouvez faire votre pause.

(*De 21b57 à 22b06.*)

Ces tonalités de sentiment imprègnent donc votre être.

Elles sont la forme que prend votre esprit quand il se combine à la chair. C'est à partir d'elles, à partir de ce noyau, que s'élève votre chair.

Tout ce dont vous faites l'expérience a de la conscience, et chaque conscience est dotée de sa propre tonalité de sentiment. La formation de la Terre, telle que vous concevez cette dernière, résulte d'une vaste coopération et, de la même façon, les structures vivantes individuelles de la planète s'élèvent à partir de la tonalité de sentiment de chaque atome et de chaque molécule.

Votre chair s'élève autour de vous en réponse aux accords

intérieurs de votre être, et les arbres, les rochers, les mers et les montagnes s'élèvent en tant que corps de la Terre à partir des accords profonds inhérents aux molécules et aux atomes, qui sont également vivants. Il existe une coopération créatrice telle que le miracle de la matérialisation physique s'accomplit automatiquement avec la plus grande facilité, sans que vous vous rendiez compte consciemment du rôle que vous y jouez.

(22b16.) La tonalité de sentiment est donc le mouvement et la fibre – le bois –, la portion de votre énergie consacrée à votre expérience physique. Elle coule maintenant dans ce que vous êtes en tant qu'être physique, elle vous matérialise dans le monde des saisons, de l'espace, de la chair et du temps. Sa source est pourtant tout à fait indépendante du monde que vous connaissez.

Une fois que vous apprenez à ressentir votre tonalité intérieure, vous vous rendez compte de sa puissance, de sa force et de sa durabilité; vous pouvez en quelque sorte la chevaucher dans des réalités d'expérience plus profondes.

L'incroyable richesse affective, la variété et la splendeur de l'expérience physique sont la réflexion matérielle de cette tonalité de sentiment intérieur. Celle-ci imprègne les événements de votre vie, sa direction intérieure générale et la qualité de vos perceptions. Elle emplit et illumine les aspects individuels de votre vie et détermine largement le climat affectif pénétrant dans lequel vous demeurez.

C'est l'essence de vous-même. Mais elle ratisse très largement. Elle ne détermine pas, par exemple, des événements spécifiques. (*Une pause.*) Elle peint les couleurs du grand « paysage » de votre expérience. C'est le **sentiment** de vous-même et il est inépuisable.

Autrement dit, il représente l'expression de vous-même en énergie pure, d'où votre individualité s'élève, le **Vous** qui est vous, l'identité unique qui jamais ne peut avoir d'équivalent.

Cette énergie vient du noyau d'Être, de Tout-ce-qui-est, et elle représente la source d'une vitalité sans fin. C'est Être; Être tel qu'en vous. En tant que tels, toute l'énergie et tout le pouvoir d'Être sont focalisés et reflétés à travers vous dans la direction de l'existence en trois dimensions.

Vous pouvez faire votre pause.

(De 22b35 à 22b47.)

Votre tonalité de sentiment est exclusivement vôtre; elle est cependant exprimée d'une façon qui est partagée par toutes les consciences focalisées sur la réalité physique. Et en ce sens, vous jaillissez de la Terre comme toutes les autres créatures et toutes les autres structures vivantes naturelles. Tant que vous êtes physique, vous faites donc partie de la nature, vous n'êtes pas séparé d'elle.

Les arbres et les rochers possèdent leur propre conscience; ils partagent aussi la conscience d'un ensemble aux formes changeantes, exactement comme les parties vivantes de votre corps. Les cellules et les organes ont leur propre conscience, tout en participant à une conscience de groupe. De même la race humaine a elle aussi une conscience individuelle et une conscience de groupe, ou de masse, dont vous ne vous rendez pas vraiment compte individuellement.

La conscience collective de l'humanité possède, en ses propres termes, une identité. Vous faites partie de cette identité tout en étant individuel, indépendant et unique. Vous n'êtes restreint que dans la mesure où vous avez choisi la réalité physique, dans la mesure où vous vous êtes placé dans le contexte de cette expérience. Tant que vous êtes physique, vous vous conformez aux lois et aux théorèmes physiques. Ceux-ci constituent le cadre de l'expression corporelle.

À l'intérieur de ce cadre, vous avez l'entière liberté de créer votre expérience, votre vie personnelle dans chacun de ses aspects, l'image vivante du monde. Votre vie personnelle et, dans une certaine mesure, votre expérience vivante d'individu contribuent à créer le monde tel qu'on le connaît à votre époque.

(23b00.) Dans ce livre, nous allons parler de votre propre monde subjectif et de votre rôle dans la création d'événements aussi bien privés que partagés. Il vous faut toutefois réaliser, avant de continuer, que la conscience est présente dans tous les phénomènes physiques. Il est vital que vous réalisiez votre position dans la nature. La nature est créée de l'intérieur. La vie personnelle que vous connaissez s'élève en vous de l'intérieur,



mais elle est donnée. Comme vous êtes une partie d'Être, on peut dire que, dans une certaine mesure, vous vous donnez à vous-même la vie qui est vécue à travers vous.

*(Une pause.)* Vous créez votre propre réalité. **Il n'y a pas d'autre règle.** Le secret de la créativité consiste à le savoir.

J'ai parlé de «vous», mais il ne faut pas confondre ce vous avec celui que vous pensez souvent être – l'ego seul. Car l'ego n'est qu'une partie de Vous ; c'est la partie de votre personnalité qui dispose de l'expertise nécessaire pour gérer directement le contenu de votre esprit conscient, qui se consacre le plus directement aux pans matériels de votre expérience.

L'ego est une partie très spécialisée de votre identité plus vaste. C'est une partie de vous qui s'élève pour gérer directement la vie qui est vécue par le Vous plus vaste. Pourtant, l'ego peut se sentir solitaire, mis à l'écart, il peut prendre peur si l'esprit conscient le laisse s'emballer. L'ego et l'esprit conscient ne sont pas la même chose. L'ego est composé de différentes parties de la personnalité ; c'est une combinaison de caractéristiques en perpétuel changement qui agit de façon unitaire – la partie de la personnalité qui s'occupe le plus directement du monde.

*(Très lentement, à 23h18.)* L'esprit conscient est un excellent outil de perception, une fonction qui relève de la conscience interne tout en étant tournée vers le monde des événements extérieurs. L'âme regarde vers l'extérieur par l'intermédiaire de l'esprit conscient. Si on le laisse faire, celui-ci perçoit clairement.

On pourrait dire que l'ego est l'œil par lequel l'esprit conscient perçoit, ou la lentille par laquelle il voit la réalité physique. Mais l'esprit conscient change constamment et automatiquement de lentille tout au long de la vie. L'ego change sans cesse, tout en se donnant à lui-même l'impression de demeurer identique. C'est seulement lorsque l'esprit conscient se rigidifie dans une direction particulière, ou lorsqu'il permet à l'ego d'assumer l'une de ses fonctions à sa place, que les difficultés surgissent. Car alors l'ego permet à l'esprit conscient de travailler dans des directions particulières, tout en faisant en sorte qu'il ne se rende compte de rien dans d'autres domaines.

C'est donc à partir de votre identité plus vaste que vous formez

la réalité que vous connaissez. Il ne dépend que de vous de le faire avec vigueur et avec joie, en déblayant votre esprit conscient de façon à ce que la connaissance profonde de votre identité plus vaste puisse s'exprimer joyeusement dans le monde de la chair.

*(23h25.)* Fin du chapitre. Fin de la dictée.

Maintenant. Ce livre va permettre à d'autres personnes de s'aider elles-mêmes ; il va atteindre un public plus large et aider plus de gens que Ruburt ne pourrait en rencontrer par lui-même, plus de gens que je ne pourrais en aider par le moyen des seules sessions individuelles. Il faudrait inscrire ceux qui demandent de l'aide sur une liste, et s'assurer qu'ils connaissent l'existence du livre.

*(« Bonne idée. » Jane n'arrive pas à répondre à toutes les demandes d'aide qu'elle reçoit par courrier ou par téléphone.)*

Ruburt ne doit donc pas se sentir obligé de tenir des sessions individuelles pour des gens qui doivent se débrouiller seuls. Et maintenant, je vous souhaite un affectueux bonsoir.

*(« Merci Seth, et bonsoir. C'est un plaisir de participer à nouveau à une session. »)*

Vous pouvez poser des questions si vous en avez.

*(Je marque un temps d'arrêt en considérant l'heure tardive, puis je demande à Seth son opinion sur la visite récente d'un jeune scientifique venu de l'ouest du pays. Jane, à la fois en tant qu'elle-même et en tant que Seth, a très bien commencé à se connecter avec certaines informations techniques. J'ai malgré tout le sentiment qu'il faudrait beaucoup de temps et de travail, avec des sessions régulières sur une période de plusieurs années, pour qu'elle utilise pleinement ses capacités dans un domaine aussi spécialisé.)*

Cette visite a eu un effet favorable, sur Ruburt en particulier. Nous allons voir ces questions. Je voulais avoir vraiment commencé ce livre pour que Ruburt se sente rassuré. D'autres sessions peuvent remplacer la dictée à l'occasion, mais le livre doit demeurer le projet principal.

Le matériau concernant l'inondation sera utilisé plus loin, comme exemple, quand il sera question des désastres naturels ; ainsi vous recevrez ce matériau et d'autres que vous pourrez le comprendre et l'utiliser.

Et **maintenant**, un affectueux bonsoir.

(«Encore merci, Seth.»)

*Fin à 22h32. Jane sort rapidement de son état d'excellente dissociation. «Je suis contente que Seth travaille à nouveau sur son livre, dit-elle. C'est bête, mais je me sens mieux. Avec toutes ces interruptions, je commençais à me demander si c'était mon attitude qui l'empêchait de reprendre.» Et de même qu'avec Seth parle, il s'agit réellement de deux livres en un : il n'est pas seulement question de la nature de la réalité personnelle, mais aussi des circonstances qui entourent la production du matériau par Jane et des différentes notions qu'elle entretient le concernant.*

*Je suis content de savoir que Seth prévoit d'incorporer les données concernant l'inondation. Je craignais que le sujet soit mis de côté puis oublié.)*

## CHAPITRE 2

### Les croyances personnelles et la réalité

SESSION 614

MERCREDI 13 SEPTEMBRE 1972

*(Jane est contente que le livre de Seth soit réellement commencé, après avoir pris tellement de retard. Elle est pleine d'énergie, ces jours-ci. Après la longue session de lundi soir, elle en a tenu une encore plus longue mardi, pendant son cours de perception extra-sensorielle – et avec du sumari\* en plus. À présent, nous sommes prêts pour une troisième session.*

*Jane dit qu'elle n'est pas fatiguée. Elle se plaint seulement de l'humidité excessive, car elle est très sensible aux conditions atmosphériques. Il a fait chaud aujourd'hui et il a plu après le dîner. Nous nous sommes promenés autour du pâté de maisons, juste avant l'heure de la session.*

21h36.) Bonsoir.

(«Bonsoir, Seth.»)

Reprenons la dictée. Chapitre 2 : «Les croyances personnelles et la réalité».

Vous formez l'étoffe de votre expérience par vos attentes et par vos croyances. Ces idées personnelles vous concernant, et

---

\* Voir l'introduction de Jane pour le matériau concernant le développement de ses facultés par rapport au sumari.