

Jane Roberts  
Notes de Robert F. Butts

*SETH PARLE*  
*L'éternelle validité de l'âme*  
TOME II

Traduction de l'anglais (États-Unis)  
par Michka Seeliger-Chatelain,  
assistée de Jean-François Delpit

*Les livres de Seth*

Traduction et couverture © Mama Editions (2010)  
*SETH SPEAKS – THE ETERNAL VALIDITY OF THE SOUL*  
Première édition américaine © Jane Roberts (1972)  
Deuxième édition américaine © Robert F. Butts (1994)  
Tous droits réservés pour tous pays  
Tome II: ISBN 978-2-84594-036-9  
Mama Editions, 7 rue Pache, 75011 Paris (France)

MAMA EDITIONS

TOME II

## L'expérience de la « mort »

SESSION 535  
MERCREDI 17 JUIN 1970

*(21h00. Les sessions prévues pour le 10 et le 15 juin n'ont pas eu lieu, pour que Jane puisse se reposer. Mais nous avons mené de notre côté une expérience d'hypnose très réussie, pendant l'une de mes visites chez le dentiste. Jane a donné son cours de perception extrasensorielle hier soir, mais il n'y a pas eu de session.)*

Bonsoir.

*(« Bonsoir, Seth. »)*

Nous allons commencer la deuxième partie et le chapitre 9, que nous intitulerons : « L'expérience de la "mort" ».

Que se passe-t-il au moment de la mort ? Il est plus facile de poser la question que d'y répondre. Fondamentalement, il n'existe pas de moment spécifique de la mort, même dans le cas d'un accident brutal. Je vais pourtant tenter de donner une réponse pratique à ce que vous considérez comme une question pratique. Pour la plupart des gens, cette question signifie en réalité : que se passera-t-il quand je ne serai plus vivant en termes physiques ? Que ressentirai-je ? Serai-je toujours moi-même ? Les émotions qui m'ont animé pendant ma vie continueront-elles à le faire ? Y a-t-il un paradis ou un enfer ? Serai-je accueilli par des dieux ou des démons, des ennemis ou des êtres chers ? Pour

l'essentiel, tout cela peut se résumer ainsi : quand je serai mort, serai-je toujours celui que je suis maintenant, et me souviendrai-je de ceux qui, à présent, me sont chers ?

Je vais donc répondre à ces questions en ces termes ; mais auparavant, il nous faut examiner quelques points qui n'ont apparemment aucun aspect pratique, concernant la nature de la vie et de la mort.

Pour commencer, considérons le fait dont je viens de parler : il n'existe pas de moment isolé, indivisible, spécifique de la mort. La vie est un état de devenir et la mort fait partie de ce processus. Vous êtes vivants maintenant, vous êtes une conscience qui se connaît elle-même, qui étincelle de cognition au milieu d'un amas de cellules mortes et mourantes ; vivants, tandis que les atomes et les molécules de votre corps meurent et renaissent. Vous êtes donc vivants au sein de petites morts ; des morceaux de votre propre image s'effritent et sont remplacés à chaque instant, sans que vous accordiez la moindre attention à ce phénomène. Ainsi êtes-vous, dans une certaine mesure, vivants au milieu de la mort de vous-mêmes – vivants en dépit des multiples morts et renaissances qui surviennent dans votre corps en termes physiques, et grâce à elles.

Si les cellules ne mouraient pas et n'étaient pas renouvelées, votre image physique ne continuerait pas d'exister ; ainsi, dans le présent que vous connaissez, votre conscience clignote auprès de votre image corporelle en perpétuelle transformation.

À de nombreux égards, vous pouvez comparer votre conscience, telle que vous la connaissez maintenant, à une luciole : elle a beau vous paraître continue, elle ne l'est pas. Elle clignote entre ombre et lumière bien que, comme nous l'avons vu, elle ne soit jamais complètement éteinte. Mais son point de focalisation n'est pas du tout aussi constant que vous le supposez. Ainsi, vivant comme vous l'êtes au sein de vos multiples petites morts, et sans vous en rendre compte, vous êtes souvent « mort » au milieu même de la vie étincelante de votre conscience.

J'emploie ici vos propres termes. Par « mort », j'entends donc « entièrement non focalisé sur la réalité physique ». Mais en réalité, votre conscience n'est pas physiquement vivante, physique-

ment orientée, pendant tout le temps où elle est physiquement vivante et orientée. (*En dactylographiant cela, le 22 juin, je me demande si j'ai correctement transcrit les propos de Seth. Jane et moi décidons que c'est bien le cas – et cela a du sens.*) Ces propos peuvent semer le trouble, mais j'espère parvenir à les clarifier. Il existe des pulsations de la conscience, bien qu'encore une fois vous ne vous en rendiez pas compte.

Considérez la comparaison suivante. Pendant un instant, votre conscience est « vivante », focalisée sur la réalité physique. Puis, l'instant suivant, elle est entièrement focalisée ailleurs, dans un système de réalité différent. Elle est non-vivante, ou « morte » selon votre manière de penser. L'instant suivant, elle est « vivante » à nouveau, focalisée sur votre réalité, et vous ne vous rendez pas compte de l'instant intermédiaire de non-vie. Votre sentiment de continuité de la conscience est donc entièrement soutenu par une pulsation sur deux. Cela vous paraît-il clair ?

(« Oui. » *Pause à 21h25.*)

Rappelez-vous que c'est une comparaison : le mot « instant » ne doit pas être compris de façon trop littérale. La conscience présente donc ce que nous pourrions appeler un côté sous-jacent. De même, les molécules et les atomes existent de telle manière au sein de votre système qu'ils sont « morts » ou inactifs, puis vivants ou actifs ; mais vous ne percevez pas l'instant où ils n'existent pas. Votre corps, comme l'ensemble de votre univers physique, est composé d'atomes et de molécules. Autrement dit, l'ensemble de la structure clignote selon un certain rythme, comparable par exemple à celui de la respiration.

Il existe des rythmes généraux soumis à de multiples variations individuelles – cela ressemble presque à un métabolisme cosmique. En ces termes, ce que vous appelez « mort » est simplement l'insertion, dans cette pulsation que vous ne pouvez pas percevoir, d'une durée plus longue, d'une sorte de longue pause dans cette autre dimension.

La mort des tissus physiques est simplement une partie du processus vital que vous connaissez dans votre système, une partie du processus de devenir. De ces tissus, comme vous le savez, jaillit la vie nouvelle.

La conscience – la conscience humaine – ne dépend pas de ces tissus, et pourtant toute matière physique est amenée à être par une portion de la conscience. Ainsi, lorsque la conscience individuelle quitte le corps, d'une manière que je vais bientôt expliquer, la conscience simple des atomes et des molécules demeure et n'est pas anéantie.

Vous pouvez faire une pause et nous continuerons.

*(«Avez-vous un titre pour la première partie de votre livre ?»)*

Je n'en ai pas encore. Le titre que je vous ai donné est seulement pour le chapitre 9. Et puisque nous en sommes aux précisions, je donnerai individuellement leurs titres aux chapitres à venir.

*(21h40. La dissociation de Jane a été bonne. Reprise à 21h57.)*

Maintenant. Dans votre situation présente, vous considérez arbitrairement que vous dépendez d'une image physique donnée. Vous vous identifiez à votre corps.

Tout au long de votre vie, nous l'avons vu, une portion de votre corps meurt, si bien que le corps que vous avez maintenant ne contient pas une seule des particules de matière physique qu'«il» avait, disons, il y a dix ans. Le corps est donc complètement différent maintenant de ce qu'il était il y a dix ans. Le corps que vous aviez il y a dix ans, mes chers lecteurs, est mort. Pourtant, vous ne vous sentez pas morts du tout, et vous êtes parfaitement capables de lire ce livre avec des yeux composés de matière entièrement nouvelle. Les pupilles, les pupilles « identiques » que vous avez maintenant, n'existaient pas il y a dix ans, et pourtant il n'y a eu aucune lacune dans votre vision.

Ce processus, voyez-vous, se produit de manière si continue que vous ne vous en rendez pas compte. Les pulsations dont j'ai parlé sont de si courte durée que votre conscience les franchit joyeusement, mais votre perception **physique** semble ne pas pouvoir franchir cet espace quand survient un rythme de pulsation plus long. C'est donc le moment que vous percevez comme la mort. Ce que vous voulez savoir, c'est donc ce qui se passe lorsque la conscience est détournée de la réalité physique et qu'elle semble momentanément n'avoir aucune image à endosser.

En termes très pragmatiques, il n'existe pas de réponse unique,

car chacun de vous est individuel. De manière générale, il existe bien sûr une réponse qui permet de couvrir les aspects principaux de cette expérience, mais les différents types de mort sont liés à l'expérience par laquelle passe la conscience. Le degré de développement de la conscience et sa façon globale d'appréhender l'expérience entrent en ligne de compte.

Vos idées sur la nature de la réalité colorent fortement votre expérience de la mort, car vous interprétez cette dernière à la lumière de vos croyances, exactement comme vous interprétez maintenant votre vie quotidienne selon votre idée de ce qui est possible et de ce qui ne l'est pas. Votre conscience peut quitter votre corps lentement ou rapidement, en fonction de plusieurs variables.

*(Une pause à 22h11.)* Dans de nombreux cas de sénilité, par exemple, les parties les plus organisées de la personnalité ont déjà quitté le corps et, au moment de la mort, elles sont en train de rencontrer des circonstances nouvelles. La crainte même de la mort peut causer une telle panique psychologique que, pour vous en protéger, vous abaissez votre niveau de conscience jusqu'à vous retrouver dans le coma, et vous pouvez avoir besoin d'un certain temps pour vous en remettre.

Le fait de croire aux flammes de l'enfer peut faire halluciner les conditions du règne d'Hadès. Le fait de croire en un paradis conventionnel peut faire halluciner des conditions paradisiaques. On forme toujours sa propre réalité en fonction de ses idées et de son attente. C'est la nature même de la conscience, quelle que soit la réalité dans laquelle elle se trouve. De telles hallucinations sont toutefois temporaires, je vous le garantis.

La conscience doit utiliser ses capacités. L'ennui et l'immobilité d'un paradis stéréotypé ne réussissent pas longtemps à entraver ses efforts. Il y a des enseignants pour expliquer les conditions et les circonstances rencontrées. Vous n'êtes donc pas perdu, seul, dans un labyrinthe d'hallucinations. D'ailleurs, vous ne comprenez pas toujours immédiatement que vous êtes physiquement mort.

*(22h20.)* Vous allez vous retrouver dans une autre forme, dans une image qui vous paraîtra physique tant que vous ne tenterez

pas de l'utiliser pour manœuvrer au sein du système physique. Sa différence avec votre corps actuel vous apparaîtrait alors de façon évidente.

Si vous croyez fermement que votre conscience est le produit de votre corps, il se peut que vous tentiez de vous y accrocher. Mais il y a une sorte de garde d'honneur, un ordre de personnalités toujours prêtes à porter secours et assistance.

Cette garde d'honneur est constituée de personnes qui sont à la fois vivantes et mortes, selon vos termes. Celles qui vivent dans votre système de réalité accomplissent ces activités dans une expérience de « sortie du corps » pendant que leur corps physique dort. La projection de la conscience et les sensations qu'elle entraîne leur sont familières, ce qui les aide à orienter ceux qui ne vont pas retourner au corps.

(22b26.) L'aide de ces personnes est particulièrement précieuse parce qu'elles sont encore engagées dans la réalité physique et qu'elles ont une compréhension plus immédiate de vos émotions. Ces aides peuvent garder le souvenir de leur activité nocturne ou l'oublier complètement. Les expériences de projection de la conscience, et une bonne connaissance de sa mobilité, sont donc d'une grande aide en tant que préparation à la mort. Elles permettent de faire à l'avance, pour ainsi dire, l'expérience de l'environnement qui succède à la mort, et de découvrir les conditions qui y règnent.

Il ne s'agit d'ailleurs pas nécessairement d'une activité sinistre, et les environnements d'après la mort ne sont pas lugubres. Au contraire, ils sont généralement beaucoup plus intenses et joyeux que la réalité que vous connaissez maintenant.

Vous allez simplement apprendre à fonctionner dans un environnement nouveau, avec des lois différentes; et ces lois sont moins limitatives que les lois physiques selon lesquelles vous fonctionnez maintenant. En d'autres termes, il faut comprendre de nouvelles libertés, et apprendre à les utiliser.

Cependant, ces expériences elles-mêmes sont variables, et cet état lui-même est un état de devenir, car nombreux sont ceux qui vont continuer à exister dans d'autres vies physiques. D'autres vont exister et développer leurs capacités dans des systèmes de

réalité tout à fait différents, et doivent donc demeurer pour un temps dans un état « intermédiaire ».

Vous pouvez faire une pause.

(De 22b35 à 22b48.)

Maintenant. (*Humour léger.*) Pour ceux d'entre vous qui sont paresseux, je n'ai aucun espoir à offrir; la mort n'apporte pas le repos éternel. Vous pouvez vous reposer, si tel est votre souhait, pendant un temps. Après la mort, cependant, vous devez non seulement utiliser vos facultés, mais aussi répondre de celles que vous n'avez pas utilisées au cours de l'existence qui vient de s'achever.

Ceux qui ont foi en la vie après la mort s'accoutument beaucoup plus facilement aux conditions nouvelles. Ceux qui n'ont pas cette foi peuvent l'acquérir en pratiquant des exercices que j'indiquerai plus loin dans ce livre; ils vous permettront d'étendre vos perceptions à ces autres couches de réalité, si vous le souhaitez, si vous êtes déterminés et persévérants.

La conscience que vous connaissez a l'habitude des brefs intervalles de non-existence physique mentionnés plus haut. Des intervalles plus importants la désorientent, mais ils ne sont pas inhabituels. Quand le corps dort, la conscience quitte souvent le système physique pour des périodes assez longues, selon vos termes. Mais comme la conscience n'est pas dans l'état physique, elle ne se rend pas compte de ces manques, et ne s'en soucie pas.

(22b50.) Si la conscience évacuait le corps pendant la même durée dans l'état physique réveillé, elle se considérerait comme morte, car elle ne saurait pas expliquer autrement l'absence de dimension et d'expérience. Donc chacun de vous connaît dans le sommeil la perte de conscience de la réalité physique qu'il connaîtra dans la mort.

Dans le cas du sommeil, vous retournez au corps, mais comme vous passez souvent le seuil de ces autres existences, l'expérience de la mort vous paraîtra sans doute plus familière que vous ne le supposez à présent. L'expérience de rappel des rêves et d'autres disciplines mentales qui seront mentionnées plus loin éclairciront ces points pour ceux d'entre vous qui veulent s'embarquer dans les exercices suggérés.

Vous ne serez pas forcément accueillis par des amis ou des parents immédiatement après la mort. C'est une question personnelle, comme toujours. D'une manière générale, vous serez peut-être beaucoup plus intéressés par des gens que vous avez connus dans des vies passées que par ceux qui vous sont proches dans cette vie-ci.

(23h03.) Ce que vous ressentez réellement à l'égard des membres de votre famille qui sont morts sera aussi clair pour eux que pour vous-mêmes. Il n'y a pas d'hypocrisie. On ne fait pas semblant d'aimer un parent qui n'a pas mérité le respect et l'amour. La télépathie fonctionne sans obstacle après la mort ; vous devez donc faire face aux relations qui existent véritablement entre vous et tous les parents et amis qui vous attendent.

Vous pouvez ainsi découvrir qu'une personne que vous considérez comme un ennemi méritait votre amour et votre respect, et vous la traiterez alors comme elle le mérite. Vos propres motifs seront clairs comme du cristal. Vous réagirez cependant à cette clarté à votre manière. Vous ne serez pas automatiquement sages si vous ne l'étiez pas auparavant ; mais il ne vous sera pas non plus possible d'ignorer vos sentiments, vos émotions et vos motivations véritables. Que vous acceptiez ou non vos motivations les moins nobles, qu'elles vous soient ou non l'occasion d'apprendre – c'est une décision qui continuera à dépendre de vous. Il y a toutes sortes de possibilités de croissance et d'accomplissement, et des méthodes d'apprentissage très efficaces.

Vous examinez l'étoffe de l'existence que vous venez de quitter, et vous apprenez à comprendre comment votre expérience résultait de vos pensées et de vos émotions, et l'effet que celles-ci avaient sur les autres. Tant que cet examen n'est pas achevé, on n'est pas encore conscient des parties plus vastes de sa propre identité. Lorsqu'on comprend la signification de la vie qu'on vient de quitter, on est prêts à prendre conscience de ses autres existences.

On se connecte alors avec une conscience plus large. Ce qu'on est commence à inclure ce qu'on a été dans d'autres vies, et on commence à faire des projets pour sa prochaine existence physique, si l'on décide d'en avoir une. Il est également possi-

ble d'entrer dans un nouveau niveau de réalité, et de retourner ensuite à une existence physique, si on le souhaite.

(23h11.) C'est maintenant la fin de la dictée. Vous pouvez me poser des questions ou terminer la session, comme vous préférez.

(*J'ai des questions sur la peinture, et la session ne s'achève qu'à 23h26.*)

SESSION 536  
LUNDI 22 JUIN 1970

(21h18.) Bonsoir

(«*Bonsoir, Seth.*»)

Maintenant. Nous allons continuer la dictée.

La conscience, telle que vous la concevez, peut bien sûr quitter entièrement le corps avant la mort physique. Comme nous l'avons vu plus haut, il **n'y a pas** de moment précis de la mort, et c'est pour vous faciliter les choses que je fais comme s'il en existait un.

Votre moi conscient – vous pouvez faire une pause et vous en occuper...

(*J'ai déjà posé mon carnet de notes. Notre chat noir, Rooney, gratte à la porte du salon. Jane, assise, attend à moitié en transe – une sensation qu'elle décrira plus tard comme «bizarre» – tandis que j'emporte le chat dans le hall. Notre livreur de journaux arrive avant que je rentre dans l'appartement ; le temps que je le paie, Jane est sortie de transe. Reprise, finalement, à 21h27.*)

Maintenant. La conscience quitte l'organisme physique de différentes façons, selon les conditions particulières. Dans certains cas, l'organisme lui-même demeure capable de fonctionner, bien qu'il soit dépourvu de la direction ou de l'organisation d'ensemble qui existait auparavant. La simple conscience des atomes, des cellules et des organes continue à exister pendant un certain temps, après le départ de la conscience principale.

On peut être désorienté, ou non, selon ses croyances et son développement. Et je ne parle pas forcément de développement intellectuel. L'intellect doit aller de pair avec l'intuition et les

émotions ; s'ils s'opposent trop fortement, des difficultés peuvent surgir après la mort, quand la conscience fraîchement libérée s'accroche à son idée de la réalité plutôt que de prendre en compte la réalité particulière dans laquelle elle se trouve. Autrement dit, elle peut nier ce qu'elle ressent, et même essayer de se convaincre elle-même qu'elle continue à dépendre du corps.

(21b32.) Encore une fois, nous l'avons vu, un individu peut être si convaincu de ne rien trouver après la mort qu'il s'enfonce dans un oubli total – mais temporaire – lorsqu'il meurt. Dans bien des cas, il y a, lorsqu'on vient de quitter le corps, un étonnement accompagné d'une compréhension de la situation. Il est possible que l'on revienne examiner son propre corps, et nombre de funérailles ont un invité d'honneur qui dévisage le cadavre avec plus de curiosité et d'étonnement que les autres.

À ce moment-là, de nombreuses variations de comportement apparaissent, chacune résultant de l'histoire, de la connaissance et des habitudes de chacun. L'environnement dans lequel se trouvent les morts varie. Des hallucinations intenses peuvent créer une expérience tout aussi réelle que la vie mortelle. Or, comme je vous l'ai dit, les pensées et les émotions forment la réalité physique et l'expérience après la mort. Cela n'ôte rien à la validité de l'expérience, ni à la validité de la vie physique.

Certaines images ont été utilisées pour symboliser ce passage d'une existence à une autre ; elles sont extrêmement précieuses car elles fournissent un cadre de référence facile à comprendre. La traversée du fleuve Styx est l'une de ces images. Les mourants s'attendaient à certaines procédures, dans un ordre plus ou moins attendu. La cartographie était connue d'avance. Au moment de la mort, la conscience produisait de très intenses hallucinations du fleuve ; les parents et amis déjà morts entraient dans le rituel et en faisaient eux aussi une cérémonie riche de signification. La rivière était aussi réelle que n'importe laquelle de celles que vous connaissez, aussi périlleuse pour le voyageur solitaire dépourvu des connaissances adéquates. Des guides étaient toujours présents au bord du fleuve pour aider ces voyageurs à le traverser.

On ne peut pas dire que ce fleuve soit une illusion. Le symbole est réalité, voyez-vous. Le chemin était planifié. Cependant, cette

cartographie particulière n'est plus en usage aujourd'hui : les vivants ne savent plus la lire. La chrétienté croit en un paradis et un enfer, un purgatoire et un Jugement ; aussi, pour ceux qui croient en ces symboles, un autre type de cérémonie a lieu au moment de la mort, et les guides revêtent l'apparence chérie des saints et des héros chrétiens.

(Une pause à 21b48.) Puis, dans ce cadre, et dans des termes qu'ils peuvent comprendre, on révèle à ces individus la situation véritable. Pendant des siècles, les mouvements religieux de masse ont joué le rôle de donner à l'homme un plan à suivre. Que ce plan soit vu plus tard comme un dessin d'enfant, comme un livre rempli de belles images, n'avait aucune importance : le but était atteint, et la désorientation minimisée.

Dans les périodes où aucune de ces idées de masse n'a cours, il y a davantage de désorientation, et lorsque la vie après la mort est totalement niée, le problème est encore plus important. Bien sûr, nombreux sont ceux qui sont enchantés de se découvrir encore conscients. D'autres doivent complètement réapprendre certaines lois de comportement, car ils ne comprennent pas du tout le potentiel de création de leurs pensées et de leurs émotions.

Ce type d'individu peut, par exemple, se retrouver dans dix environnements différents en un clin d'œil, sans la moindre idée du pourquoi de cette situation. Il ne verra absolument aucune continuité et se sentira ballotté d'une expérience à l'autre, sans jamais se rendre compte que ce sont littéralement ses pensées qui le propulsent.

(21b55.) Je parle des événements qui suivent immédiatement la mort, mais il existe d'autres stades. Des guides prennent volontiers part à vos hallucinations pour vous aider à en sortir, mais il faut d'abord que vous leur accordiez votre confiance.

En un temps – selon vos termes – j'ai moi-même joué ce rôle de guide ; dans son sommeil, Ruburt suit à présent le même chemin. La situation est assez délicate du point de vue du guide car, psychologiquement, il doit faire appel au plus grand tact. Le Moïse d'un homme, ai-je découvert, n'est pas forcément celui d'un autre. J'ai servi moi-même de Moïse plutôt honorable en



certaines occasions – dont l'une, aussi improbable que cela puisse paraître, pour un Arabe.

(22b00.) Cet Arabe était d'ailleurs un personnage intéressant et, pour illustrer certaines des difficultés rencontrées, je vais vous parler de lui. Il détestait les Juifs mais il était obsédé par l'idée que Moïse était plus puissant qu'Allah. Pendant des années, ce fut le péché secret qui pesait sur sa conscience. Il passa un certain temps à Constantinople au temps des croisades, puis fut capturé et se retrouva finalement dans un groupe de Turcs qui devaient être exécutés par les chrétiens, en l'occurrence d'une manière vraiment horrible. Pour commencer, ils le forcèrent à ouvrir la bouche et la remplirent de braises. Il appela Allah puis, dans un désespoir encore plus grand, Moïse, et au moment où sa conscience quittait son corps, Moïse apparut.

Il croyait plus en Moïse qu'en Allah, et je n'ai su qu'au dernier moment quelle forme je devais prendre. C'était un type sympathique et, dans ces circonstances, cela ne m'a pas posé de problème quand il a eu l'air d'attendre un combat pour son âme. Moïse et Allah devaient se battre pour lui. Il ne pouvait pas dépasser l'idée de la violence, bien qu'il soit mort par elle, et rien ne pouvait le persuader d'accepter la moindre paix, le moindre repos tant qu'un combat n'avait pas eu lieu.

Un ami et moi, et quelques autres, avons mis en scène la cérémonie; à partir de nuages opposés dans le ciel, Allah et moi avons revendiqué son âme – tandis que lui, le pauvre, était recroquevillé sur le sol entre nous. Or, bien que je raconte cette histoire avec humour, vous devez comprendre qu'elle résultait directement de la croyance de cet homme et que c'est pour l'en délivrer que nous y avons pris part.

Je fis appel à Jéhovah, mais sans succès, car notre Arabe ne connaissait pas Jéhovah; il ne connaissait que Moïse, et c'est en lui qu'il avait mis sa foi. Allah tira une épée cosmique, que j'enflammâis; il la lâcha, elle tomba sur le sol et y mit feu. Notre Arabe cria de nouveau. Il vit des cohortes derrière Allah, et des cohortes derrière moi. Notre ami était convaincu que l'un de nous trois allait être détruit, et il avait très peur que ce soit lui.

Finalement, les nuages opposés dans lesquels nous étions

apparus se sont rapprochés. Dans ma main, je tenais une tablette qui disait: « Tu ne tueras point. » Allah tenait une épée. En nous rapprochant l'un de l'autre, nous avons échangé ces objets et nos suivants se sont mêlés. Nous nous sommes réunis en formant l'image d'un soleil et en disant: « Nous sommes un. »

Il fallait que ces deux idées diamétralement opposées s'unissent pour que notre homme connaisse la paix, et une fois ces opposés réunis, nous avons pu commencer à lui expliquer la situation.

Vous pouvez faire une pause.

(22b20. *La transe de Jane a été profonde, mais elle se rappelle certaines parties de l'aventure de Seth. Elle dit avoir eu une série d'images en parallèle au contenu, mais elle n'arrive pas à les décrire.*

*Les croisades furent des expéditions militaires dépêchées par les pouvoirs chrétiens, du XI<sup>e</sup> au XIII<sup>e</sup> siècle, pour reprendre la Terre sainte aux musulmans. Pendant que Seth présentait ces données, dit Jane, elle s'est demandé ce qu'un Arabe venait faire dans la Constantinople turque de l'époque. Je lui explique la géographie de la région. On peut supposer que ce voyageur ait atteint Constantinople en traversant la Turquie ou en passant par l'est de la Méditerranée et par les Dardanelles. Dans le Proche-Orient, les distances sont courtes.*

*Jane n'a littéralement aucun sens de la géographie ou des distances, ce qui, paradoxalement, joue à son avantage pendant les sessions. Elle a pourtant un sens infailible de l'orientation dans un environnement familier, et elle indique le nord bien mieux que moi. Reprise à 22b43.)*

Être un guide de ce type demande beaucoup de discipline et une longue formation.

Avant l'évènement que je viens de mentionner, j'avais passé de nombreuses vies à jouer le rôle de guide sous la tutelle d'un autre, pendant mon sommeil quotidien.

On peut se perdre momentanément dans les hallucinations qui sont formées et, dans ce cas, il faut qu'un autre enseignant vous en sorte. Un examen délicat des processus psychologiques en jeu est nécessaire, et la diversité des hallucinations dans lesquelles on peut être plongé est infinie. On peut, par exemple, être amené

à prendre la forme du chien disparu qui a été tendrement aimé par quelqu'un.

Toutes ces activités hallucinatoires ont lieu d'ordinaire dans les moments qui suivent immédiatement la mort. Cependant, certains individus, qui ont reçu une formation préliminaire et atteint un stade de développement plus avancé, se rendent parfaitement compte des circonstances ; après s'être reposés, ils sont prêts à avancer vers d'autres stades.

Ils peuvent par exemple prendre connaissance de leurs moi réincarnationnels et reconnaître des personnalités qu'ils ont connues dans d'autres vies, si ces personnalités ne sont pas occupées ailleurs. Ils peuvent choisir d'halluciner, délibérément cette fois, ou s'ils le souhaitent, «revivre» certains épisodes de vies passées. Vient ensuite une période d'autoexamen – en quelque sorte le moment de rendre des comptes – pendant laquelle ils peuvent visualiser ce qu'ils ont accompli, leurs forces aussi bien que leurs faiblesses, et décider s'ils vont retourner à l'existence physique.

(22h55.) Tout individu peut faire l'expérience de n'importe lequel de ces stades ; et, à part celui de l'autoexamen, il est également possible de les laisser tous de côté. Vu l'importance des émotions, il est tout à fait bénéfique que des amis vous attendent. Dans de nombreux cas, cependant, vos amis ont progressé vers d'autres stades d'activité, et souvent un guide prendra temporairement les traits d'un ami pour vous donner de l'assurance.

C'est bien sûr parce que la plupart des gens croient qu'il est impossible de quitter son corps que vous ne faites pas plus souvent l'expérience de le quitter durant votre vie. Ce type d'expérience donne, beaucoup mieux que les mots, un sentiment de familiarité avec les conditions que l'on rencontre après la mort.

Souvenez-vous que, d'une certaine manière, votre existence physique résulte d'une hallucination collective. Il existe un abîme entre la réalité de deux personnes. Après la mort, l'expérience est tout aussi complexe, intriquée et organisée que votre existence actuelle. Vous avez vos hallucinations privées en ce moment, mais vous ne comprenez pas qu'elles le sont. Le type d'hallucinations dont je viens de parler, ces rencontres symboliques intenses,

peuvent également se produire pendant le sommeil, quand la personnalité passe par des changements importants, lorsque des idées opposées doivent s'unir, ou que l'une doit céder le pas à l'autre. Ce sont là des événements psychologiques et psychiques signifiants, très chargés, qu'ils se produisent avant ou après la mort.

(23h05.) Lorsqu'ils se produisent dans le rêve, ils peuvent changer le cours d'une civilisation. Après la mort, un individu peut visualiser la vie physique qu'il vient de quitter comme un animal avec lequel il doit parvenir à s'entendre, et ce face-à-face, ou ce combat, est lourd de conséquences, car cet individu doit accepter toutes les parties de lui-même. Dans ce cas, toutes les alternatives sont pesées avec soin, car son développement futur en dépend – que son hallucination se termine parce qu'il a sympathisé avec la bête et la monte, qu'il la dompte, ou au contraire qu'il la tue ou soit tué par elle... (*Jane tousse, s'arrête et prend une gorgée de bière.*)

Vous devriez faire une pause, pour Ruburt.

(«Très bien.» *La voix de Jane est faible et enrouée; je crois qu'elle aurait été obligée de s'arrêter de toute façon. C'est l'une des rares occasions, en sept ans de sessions, où elle a un problème avec sa voix.*

*À 23h11, je lui lis les deux derniers paragraphes du matériau, mais elle n'y voit aucune association affective qui puisse expliquer son problème de voix, et moi non plus d'ailleurs. Jane adore les animaux. Peut-être l'exemple de Seth a-t-il causé cette réaction, mais ça n'en a pas trop l'air. Reprise à 23h20, d'une voix plus forte mais un peu rauque.*)

Nous allons bientôt terminer la session.

Cette façon de «symboliser sa vie» peut être une méthode choisie par ceux qui ont accordé peu d'importance à l'autoexamen dans leur vie. C'est donc une partie du processus d'autoexamen au cours duquel un individu forme une image qui représente sa vie, pour s'y confronter. Cette méthode n'est pas suivie par tout le monde. Il faut parfois une série d'épisodes de ce genre...

C'est la fin de la dictée ; mes pensées les plus chaleureuses à vous deux, et au monstre adoré qui est à vos côtés.

(«*Bonne nuit, Seth, et merci.*» Notre chat, Willy, sommeille à côté de moi sur le canapé. 23h25. Jane retrouve vite sa voix ordinaire.)

SESSION 537  
MERCREDI 24 JUIN 1970

(21h24. John Barclay, un homme d'affaires de passage, assiste à la session. Comme convenu, John a apporté un magnétophone. Il y a consigné les données que Seth lui a fournies au cours des années sur son activité professionnelle, et sa propre évaluation de leur pertinence. Les résultats sont probants.

Comme c'est souvent le cas en présence de témoins, Jane commence à parler à un rythme rapide et animé. Ses yeux sont grands ouverts et très sombres, sa voix plus forte que d'habitude. C'est comme si elle puisait en John un surplus d'énergie et l'utilisait sur-le-champ.)

Maintenant. Bonsoir.

(John et moi: «Bonsoir, Seth.»)

Bonsoir à notre ami ici présent. J'espère que vous me pardonnerez si je fais un peu de dictée pour mon livre. Il faut que (pointant le doigt vers moi) je profite de sa présence, si je veux que mon livre avance.

(De très bonne humeur.) Nous écrivons une sorte de saga. Reprise de la dictée, donc.

L'un des étudiants de Ruburt se demandait s'il existe un ordre dans les expériences qui suivent immédiatement la mort. C'est une question qui vient à beaucoup d'esprits, et je vais y répondre ici.

Avant toute chose, il doit être évident d'après ce que nous avons vu qu'il n'y a pas de réalité **unique** après la mort, et que chaque expérience est différente. Il y a cependant des catégories qui regroupent les expériences individuelles. Par exemple, il existe un stade immédiat pour ceux qui sont encore très focalisés sur la réalité physique et qui ont besoin d'une période de rétablissement et de repos. Il y a pour eux, à ce niveau, des hôpitaux et

des maisons de repos; car les patients ne se rendent pas encore compte qu'ils vont bien.

L'idée de la maladie est parfois si forte que certains ont construit leur vie terrestre autour d'elle. Ils projettent donc les conditions de la maladie sur le nouveau corps comme ils l'ont fait sur l'ancien. Ils reçoivent divers traitements de nature psychique, et on leur explique que la condition de leur corps résulte de leurs croyances.

(21h32.) Tout le monde n'a pas besoin de passer par cette phase particulière. Il va sans dire que ces hôpitaux et ces centres de formation ne sont pas physiques, selon vos termes. Ils sont souvent établis collectivement par les guides qui s'en occupent. Vous pouvez, si vous le souhaitez, appeler cela de l'hallucination de masse. Mais le fait est que, pour ceux qui rencontrent cette réalité, ces événements sont bien réels.

Il existe aussi des centres de formation. La réalité y est expliquée selon la faculté de chacun à la comprendre et à la percevoir. Des paraboles connues sont encore utilisées dans certains cas, au moins pour commencer, puis les individus en sont progressivement sevrés. Dans ces centres, il y a aussi des cours pour aider ceux qui ont choisi de retourner à l'environnement physique.

Autrement dit, on leur enseigne les méthodes qui permettent de traduire l'émotion et la pensée en réalité physique. Il n'y a pas de décalage, comme il en existe nécessairement dans le système en trois dimensions, entre l'amorce d'une pensée et sa matérialisation.

Tout cela intervient plus ou moins au même niveau, mais vous devez comprendre que je simplifie le sujet. Certains individus ne passent par aucune de ces périodes, car le développement et les progrès réalisés dans leur vie passée leur permettent d'attaquer des programmes plus ambitieux.

J'ai déjà parlé de ce type de développement. Certains de mes lecteurs, convaincus de ne pas avoir la moindre capacité psychique, pensent peut-être qu'ils vont devoir passer par une longue période de formation après la mort. Je me hâte de dire qu'une telle capacité n'est pas forcément consciente et qu'elle

se manifeste en grande partie dans le sommeil, lorsqu'on ne s'en rend pas compte.

Je suggère maintenant que vous fassiez une pause, et nous reviendrons.

*(«Je l'espère», dis-je en plaisantant.)*

Je reviens toujours. Comme une pièce de petite monnaie dont on ne parvient pas à se débarrasser.

*(«D'accord.» De 21b42 à 21b58.)* Il est possible qu'après la mort vous refusiez catégoriquement de croire que vous êtes mort, et que vous continuiez à focaliser votre énergie émotionnelle vers ceux que vous avez connus dans votre vie.

Si vous avez été obsédé par un projet particulier, par exemple, vous pouvez tenter de l'achever. Il existe toujours des guides pour vous aider à comprendre votre situation, mais vous serez peut-être trop absorbé pour leur prêter la moindre attention.

J'examinerai séparément, plutôt que dans ce chapitre, le sujet des fantômes. Il suffit de dire ici que si vous focalisez de larges champs affectifs vers la réalité physique, cela peut faire obstacle à votre développement.

Lorsque la conscience quitte le corps et reste à distance pendant un certain temps, la connexion est bien sûr rompue. Dans les états de sortie du corps, la connexion demeure. Il peut arriver qu'un individu mort interprète mal l'expérience et tente de réintégrer le cadavre. Cela peut se produire lorsque la personnalité s'est identifiée presque exclusivement à son image physique.

Cela se produit rarement mais dans certaines circonstances, ces individus peuvent tenter de réactiver le mécanisme physique et sentir monter la panique lorsqu'ils découvrent la condition de leur corps. Dans le cas où le corps ou les organes sont atteints de façon irréparable, il peut arriver que certains pleurent sur le cadavre bien après le départ du cortège funéraire, sans se rendre compte qu'ils sont tout à fait entiers.

Ils sont comme un chien qui ne veut pas lâcher un os. Ceux qui n'ont pas aussi complètement identifié leur conscience à leur corps ont beaucoup plus de facilité à le quitter. Ceux qui ont détesté leur corps découvrent, assez étrangement, qu'ils sont attirés par lui après la mort.

*(22b07.)* Selon l'individu en question, toutes ces circonstances peuvent intervenir ou non. Mais après avoir quitté votre corps physique, vous allez immédiatement vous retrouver dans un autre corps. C'est le même type de forme que celle dans laquelle vous voyagez dans les états de sortie du corps, et encore une fois permettez-moi de rappeler à mes lecteurs que chacun d'entre eux quitte le corps un certain temps, chaque nuit, pendant le sommeil.

Cette forme a l'air tout à fait physique, mais en général elle est invisible pour ceux qui sont toujours dans un corps physique. Elle peut faire tout ce que vous faites à présent dans vos rêves. C'est-à-dire qu'elle vole, qu'elle traverse les objets solides et qu'elle est mue par votre volonté; elle vous mène directement d'un endroit à un autre à l'instant où vous y pensez.

Si vous vous demandez, par exemple, ce que peut bien faire la tante Sally à Poughkeepsie, dans l'État de New York, vous vous retrouvez immédiatement là-bas. Cependant, en règle générale, vous ne pouvez pas manipuler les objets physiques. Vous ne pouvez pas saisir une lampe ou jeter une assiette. Ce corps est instantanément le vôtre, mais ce n'est pas la seule forme que vous ayez. D'ailleurs, cette image n'est pas nouvelle. Elle s'entremêle à présent à votre corps physique, mais vous ne la percevez pas. Après la mort, ce sera le seul corps dont vous vous rendiez compte pendant un certain temps.

*(Une pause à 22b15.)* Bien plus tard, et à bien des niveaux, vous apprendrez finalement à adopter plusieurs formes, selon votre choix, et de manière consciente. D'une certaine façon, vous le faites déjà lorsque vous traduisez fidèlement, mais inconsciemment, votre expérience psychologique – vos pensées et vos émotions – en objets physiques. Vous découvrirez peut-être après la mort que lorsque vous vous imaginez enfant, vous prenez soudain la forme de l'enfant que vous avez été. Pendant un certain temps, on peut donc manipuler sa forme de façon à lui faire prendre toutes les apparences qu'elle avait dans la vie qu'on vient de quitter. On peut mourir à l'âge de quatre-vingts ans et découvrir après la mort que, quand on pense à la vitalité

qu'on avait à vingt ans, la forme qu'on a change pour s'aligner sur cette image interne.

La plupart des individus choisissent après la mort une image plus mature, qui correspond en général à l'âge qu'ils avaient au moment où ils ont atteint le sommet de leurs capacités physiques. D'autres, au contraire, choisissent de prendre la forme qu'ils avaient quand leurs capacités mentales ou affectives étaient à leur apogée, indépendamment de leur âge ou de leur beauté à ce moment-là. Vous me suivez ?

(« *Oui.* »)

Quoi qu'il en soit, on se sent à l'aise dans la forme que l'on a choisie et on l'utilise en général quand on veut communiquer avec des personnes qu'on a connues ; bien que, pour ces communications avec les vivants, on puisse au contraire choisir la forme que l'on avait lorsque l'on connaissait ceux qu'on veut contacter.

Maintenant, vous pouvez faire une pause, et je vous contacterai de nouveau.

(*En tant que Seth, Jane montre du doigt John Barclay, assis à côté de moi sur le canapé. Cet après-midi, John a participé à une réunion d'affaires au cours de laquelle on a servi du champagne ; à présent, il somnole...*)

Il est dans l'état de rêve.

(« *Il en a l'air.* »)

*John, souriant : « J'essaie simplement de vous suivre, Seth. Lentement. »*

*De 22h25 à 22h37. Seth interrompt finalement la longue conversation que nous avons, Jane, John et moi, pendant notre pause.)*

Maintenant. Puis-je poursuivre la dictée ?

Ces environnements d'après la mort ne se trouvent pas nécessairement sur d'autres planètes. Ils n'occupent aucun espace, si bien que la question « Où tout cela se passe-t-il ? » n'a fondamentalement aucun sens.

Elle résulte de vos erreurs d'interprétation concernant la nature de la réalité. Il n'existe pas d'endroit unique, de lieu particulier. Ces environnements existent sans que vous les perceviez, au milieu du monde physique que vous connaissez. Vos mécanismes perceptifs ne vous permettent tout simplement pas de vous

connecter avec leur fréquence. Vous réagissez à un champ très spécifique et très limité. Ainsi, comme je l'ai dit, d'autres réalités coexistent avec la vôtre, au moment de la mort par exemple. Il s'agit simplement de se délester de tout l'attirail physique, de se connecter avec des champs différents et de réagir à d'autres ensembles d'hypothèses.

(22h43.) De cet autre point de vue, vous pouvez plus ou moins apercevoir la réalité physique. Mais des champs d'énergie vous en séparent. Votre concept de l'espace est si erroné que toute explication véritable est extrêmement difficile. Accordez-nous un instant. (*Une pause.*)

Vos mécanismes perceptifs insistent, par exemple, sur le fait que les objets sont solides ; ils insistent de même sur le fait qu'une chose comme l'espace existe. Ce que vos sens vous disent sur la matière est entièrement faux, et ce qu'ils vous disent sur l'espace aussi – faux en termes de réalité fondamentale, mais évidemment en conformité avec les concepts tridimensionnels. (*Avec humour.*) Dans les expériences de sortie du corps à partir de l'état vivant, on rencontre, en termes d'espace, largement les mêmes problèmes qu'après la mort. Et dans ces épisodes, la nature véritable du temps et de l'espace se fait évidente. Ainsi, après la mort, se déplacer dans l'espace ne prend pas de temps. L'espace n'existe pas en termes de distance. C'est une illusion. Il y a des barrières, mais elles sont mentales ou psychiques. Il y a des intensités d'expérience qui, dans votre réalité, sont interprétées comme des distances en kilomètres.

Après la mort, vous pouvez aussi vous retrouver dans un centre de formation. **En théorie**, ce centre pourrait se trouver au milieu de votre salon actuel, dans l'espace physique, mais la distance entre vous et les membres de votre famille encore vivants – assis peut-être, en train de penser à vous ou de lire le journal – n'aurait rien à voir avec l'espace que vous connaissez. Vous seriez encore plus séparé d'eux que si vous étiez, disons, sur la lune.

Vous pourriez peut-être diriger votre attention loin du centre et, théoriquement, voir la pièce et ceux qui l'habitent ; néanmoins cette distance, qui n'a rien à voir avec les kilomètres, serait toujours entre vous.

(22h55.) Fin de la dictée. J'ai peur d'endormir mon ami ici présent. (*En tant que Seth, Jane montre John du doigt. Il rit.*)

*John*: «Désolé de vous donner cette impression, Seth.»

C'est une impression réelle.

(«Je vais rattraper ça ce soir.»)

Avez-vous des questions?

(*John*: «Seulement générales. Rien de spécifique...» *John et Seth engagent alors une brève conversation et la session s'achève à 23h04.*)

*Mes notes d'origine pour cette session contenaient un long exposé donné par Seth pendant le cours de perception extrasensorielle de Jane hier soir, le 23 juin 1970. Seth y parle aussi de l'organisation – celle de notre propre réalité aussi bien que dans d'autres. Comme cette session répond à des questions que l'on nous pose souvent, nous l'avons incluse presque intégralement dans l'appendice.)*

## CHAPITRE 10

### Les conditions de la « mort » dans la vie

SESSION 538  
LUNDI 29 JUIN 1970

(21h07.) Bonsoir.

(«Bonsoir, Seth.»)

*Avec humour.*) Maintenant. Chapitre 10, «Les conditions de la “mort” dans la vie». (*Seth répète le titre pour s'assurer que je le ponctue correctement.*)

Les expériences qui se produisent après la mort seront moins difficiles à comprendre si vous vous rendez compte que vous êtes confrontés à des situations tout à fait semblables dans ce que vous considérez comme une partie normale de votre existence présente.

En effet, dans le sommeil et dans le rêve, vous plongez dans une dimension d'existence identique à celle que vous connaîtrez après la mort. En général, vous oubliez la majeure partie de ces aventures nocturnes; et celles dont vous vous souvenez vous paraissent bizarres et chaotiques. C'est simplement parce que, dans votre état de développement actuel, vous n'êtes capables de manœuvrer consciemment que dans un environnement à la fois.

Mais pendant que votre corps physique dort, vous **existez** réellement de manière consciente, dans un état cohérent, motivé et créatif, et vous vous livrez à de nombreuses activités identiques