

## CHAPITRE 1

Je n'ai pas de corps physique, et pourtant  
je suis en train d'écrire ce livre

SESSION 511  
MERCREDI 21 JANVIER 1970

*(Pour commencer ces notes, je voudrais préciser qu'il se produit chez Jane certains changements très nets lorsqu'elle est en transe et qu'elle parle pour Seth.*

*En général, Jane entre en transe et en sort avec une rapidité remarquable. Ses yeux sont rarement fermés, mais ils sont parfois à peine entrouverts, à moitié ouverts, ou écarquillés et beaucoup plus sombres qu'à l'ordinaire. Pendant les sessions, elle est assise dans un fauteuil à bascule, mais il lui arrive de se lever et de se déplacer. Pendant qu'elle est en transe, elle fume et boit quelques gorgées de vin, de bière ou de café. Quelquefois, quand la transe a été très forte, il lui faut quelques minutes pour « en sortir complètement ». Après les sessions, nous mangeons presque toujours quelque chose, même s'il est très tard.*

*En transe, la voix de Jane peut avoir le ton, le volume et le débit de la conversation ordinaire, mais elle est sujette à un très large éventail de variations. Sa « voix de Seth » est en général un peu plus grave et un peu plus forte que sa propre voix; il arrive qu'elle soit vraiment très forte. Elle est alors nettement masculine*

et donne le sentiment d'une formidable énergie sous-jacente. Mais dans l'ensemble, nos sessions sont tout à fait calmes.

Seth parle avec un accent difficile à identifier, qui a été décrit comme russe, écossais, allemand, hollandais, italien, et même français. Une fois, Seth nous a expliqué avec humour que sa manière de parler résultait du « caractère cosmopolite » qu'il avait acquis au cours de ses nombreuses existences. Jane et moi pensons que c'est simplement un accent personnel, qui entraîne différentes réactions selon l'histoire ethnique ou affective de celui qui l'entend.

Deux autres caractéristiques sont présentes chez Jane pendant la transe : ses gestes sont plus raides, et les muscles de son visage s'organisent différemment. Ils paraissent plus tendus, comme imbibés d'énergie – ou de conscience. Quand ce phénomène est prononcé, je ressens fortement la présence immédiate de Seth.

Je crois que ces changements sont dus à la façon créatrice dont Jane reçoit une portion d'entité, une essence que nous nommons Seth, et à l'idée qu'elle se fait de ce fragment, situé pour elle dans la sphère masculine. Voir Jane devenir Seth est une expérience unique, à laquelle il est fascinant de prendre part. Quelle que soit son intensité, la présence de Seth est toujours remarquablement singulière et bienveillante. J'écoute une autre personnalité, et je dialogue avec elle.

21h10. Avant la session de ce soir, Jane dit qu'elle est un peu tendue ; elle pense que Seth va commencer son propre livre. Cette nervosité est inhabituelle avant les sessions. J'essaie de la rassurer en lui disant de ne pas y penser, de laisser le livre se faire tout seul.)

Maintenant. Je vous adresse mes salutations du soir, Joseph. (« Bonsoir, Seth. »)

Notre ami Ruburt a effectivement le trac, ce qui peut se comprendre ; nous allons donc être patients.

Commençons cependant le premier chapitre. (Sourire.) Ruburt pourra écrire une introduction s'il le souhaite. (Une pause.)

Vous avez déjà entendu parler de chasseurs de fantômes. On peut dire que je suis littéralement un écrivain fantôme, bien que je n'apprécie pas le terme « fantôme ». Il est vrai qu'en général, on ne me voit pas en termes physiques. Le mot « esprit » ne me plaît pas non plus, mais si votre définition du mot suppose une

personnalité dénuée de corps physique, je suis bien obligé de reconnaître que cette définition me correspond.

Je m'adresse à un auditoire qui n'est pas visible, et je sais pourtant que mes lecteurs existent ; je demande à chacun d'eux de penser à moi de la même façon. J'écris ce livre avec l'aide d'une femme pour laquelle j'ai de l'affection. De l'extérieur, il peut paraître étrange que je l'appelle « Ruburt » et que je dise « lui » quand j'en parle, mais je l'ai connue en d'autres temps, en d'autres lieux et sous d'autres noms. Elle a été aussi bien un homme qu'une femme, et l'identité globale qui a vécu ces vies séparées peut être désignée sous le nom de Ruburt.

Cependant, les noms n'ont pas d'importance. Mon nom est Seth. Les noms sont de simples désignations, des symboles ; mais puisque vous êtes bien obligés de vous en servir, je vais le faire également. J'écris ce livre avec la collaboration de Ruburt, qui prononce les mots à ma place. Dans cette vie, Ruburt s'appelle Jane, et son mari, Robert Butts, note les mots prononcés par Jane. Je le nomme Joseph.

Mes lecteurs se voient peut-être comme des créatures physiques, enfermées dans un corps physique, emprisonnées dans de la peau, de la chair et des os. Si vous avez le sentiment que votre existence dépend d'une image corporelle, vous devez vous sentir menacés de disparition, car aucune forme physique ne subsiste ; aucun corps, si beau soit-il, ne contient dans la vieillesse la vigueur et l'enchantement de la jeunesse. Si vous vous identifiez à votre beauté et à votre jeunesse, à votre intellect et à vos succès, vous êtes sans doute rongés par la certitude que ces attributs vont disparaître.

J'écris ce livre pour vous assurer que tel n'est pas le cas. Fondamentalement, vous n'êtes pas plus un être physique que moi ; et pourtant, j'ai endossé puis abandonné plus de corps que je ne saurais le dire. Une personnalité qui n'existe pas ne peut pas écrire de livres. Je suis tout à fait indépendant d'une quelconque image physique, et vous aussi.

La conscience crée la forme. Et non l'inverse. Toutes les personnalités ne sont pas physiques. Vous êtes tellement obnubilés par les préoccupations quotidiennes que vous ne vous rendez pas compte de ce qu'une partie de vous sait pertinemment : vos pouvoirs sont bien supérieurs à ceux du moi ordinaire.

Chacun de vous a vécu d'autres existences, et cette connaissance repose en vous sans que vous le sachiez de façon consciente. J'espère que ce livre permettra de libérer le moi intuitif profond en chacun de mes lecteurs, qu'il amènera au premier plan de la conscience les illuminations les plus à même de leur être utiles.

Je commence ce livre à la fin du mois de janvier de votre année 1970. Ruburt est actuellement une femme brune, mince et vive, assise dans un fauteuil à bascule, et elle prononce ces mots pour moi.

*(Une longue pause à 21h35.)* Ma conscience est bien concentrée à l'intérieur du corps de Ruburt. C'est la nuit et il fait froid. C'est la première fois que nous écrivons tout un livre en transe et Ruburt était un peu inquiet avant le début de la session. Il ne s'agit pas seulement de faire en sorte que cette femme parle à ma place ; toutes sortes de manœuvres, d'ajustements psychologiques sont nécessaires. Ruburt et moi avons établi entre nous ce que j'appelle un pont psychologique.

Je ne parle pas par Ruburt comme on utilise le téléphone. Il existe au contraire, de sa part comme de la mienne, une extension psychologique et une projection des caractéristiques nécessaires à notre communication. J'expliquerai plus tard comment ce cadre psychologique est créé et maintenu, car il est comparable à une route qu'il faut maintenir dégagée. Mais il serait bien plus profitable, en lisant ce livre, que vous vous demandiez qui vous êtes, plutôt que qui je suis ; car vous ne pourrez comprendre qui je suis sans comprendre la nature profonde de la personnalité et les différents aspects de la conscience.

Si vous êtes convaincus que votre conscience est enfermée dans votre crâne et qu'elle n'a pas le pouvoir d'en sortir, si vous avez l'impression qu'elle s'arrête aux limites de votre corps, alors vous faites peu de cas de vous-mêmes, et vous me considérez comme une illusion. Je ne suis pas plus une illusion que vous – et c'est là une affirmation chargée de sous-entendus.

Je peux dire ceci honnêtement à chacun de mes lecteurs (*sourire*) : je suis plus âgé que vous, du moins selon l'idée que vous vous faites de l'âge.

Si l'âge confère à un écrivain une quelconque autorité, je mérite

une médaille. Je suis l'essence de l'énergie d'une personnalité qui ne se focalise plus sur la matière physique. En tant que tel, j'ai conscience de certaines vérités que beaucoup d'entre vous semblent avoir oubliées.

J'espère vous les rappeler. Je m'adresse moins à cette partie de vous que vous considérez comme vous-mêmes qu'à une partie de vous que vous ne connaissez pas et que vous avez, dans une certaine mesure, oubliée ou reniée. Cette partie de vous-mêmes lit ce livre lorsque « vous » le lisez.

Je m'adresse à ceux qui croient en un Dieu et à ceux qui n'y croient pas, à ceux qui croient que la science fournira toutes les réponses concernant la nature de la réalité, et à ceux qui pensent le contraire. J'espère vous indiquer des pistes qui vous permettront d'étudier par vous-mêmes la nature de la réalité comme vous ne l'avez encore jamais fait.

Il y a plusieurs choses que je vais vous demander de comprendre. Vous n'êtes pas enfermés dans le temps comme une mouche qui ne peut pas se servir de ses ailes parce qu'elle est prise au piège d'une bouteille. Mais vous ne pouvez pas espérer de vos sens physiques qu'ils vous donnent une image fiable de la réalité. Ce sont d'adorables menteurs ; ils vous racontent une histoire fantastique, à laquelle vous croyez sur parole. Vous êtes parfois mieux informés, plus créatifs et plus sages lorsque vous rêvez que lorsque vous êtes réveillés.

Pour l'instant, ces considérations peuvent vous paraître douteuses, mais lorsque nous aurons terminé vous verrez, je l'espère, qu'elles sont purement factuelles.

Ce que je vais vous dire a déjà été dit au cours des siècles, et répété quand cela avait été oublié. J'espère clarifier un certain nombre de points qui ont été déformés au fil du temps. Sur d'autres points, j'offre mon interprétation originale, car aucune connaissance n'existe dans le vide ; toute information est interprétée et colorée par la personnalité qui la détient et la transmet. C'est pourquoi je décris la réalité telle que je la connais, ainsi que mon expérience dans de nombreuses strates et dimensions.

Cela ne veut pas dire qu'il n'existe pas d'autres réalités. J'étais déjà conscient avant la formation de votre Terre. Pour écrire ce

livre – et dans la plupart de mes communications avec Ruburt – j'adopte, à partir de ma propre banque de personnalités passées, les caractéristiques qui me semblent appropriées. Nous sommes nombreux à être, comme moi, des personnalités non focalisées sur la matière ou le temps. Si notre existence vous paraît étrange, c'est simplement parce que vous n'avez pas encore pris en compte tout le potentiel de la personnalité, et parce que vos concepts limités vous hypnotisent.

Vous pouvez faire une pause.

«*Merci.*»

*22h18. La transe de Jane a été profonde, mais elle en sort facilement et rapidement. Elle est étonnée qu'autant de temps ait passé, et soulagée de voir que Seth a commencé le livre tout en maintenant une bonne transe. «Oh, il est fort, dit-elle en riant. Il est malin.»*

*Seth reprend à 22h34.)*

Je suis d'abord et avant tout un enseignant (je n'ai jamais été un homme de lettres en soi). Je suis une personnalité qui a un message : vous créez le monde que vous connaissez. Vous avez reçu le don peut-être le plus impressionnant qui soit : la faculté de projeter vos pensées hors de vous-mêmes, en une forme physique.

Ce don entraîne une responsabilité ; or, dans l'ensemble, vous avez tendance à vous féliciter de vos succès mais à accuser la société, le destin ou Dieu de vos échecs. L'humanité a tendance à projeter sa culpabilité et ses erreurs sur l'image d'un Dieu paternel qui doit se sentir fatigué de tant de récriminations.

Le fait est que chacun de vous crée sa propre réalité physique ; et collectivement, vous créez à la fois la gloire et la terreur qui président à votre expérience sur Terre. Tant que vous n'aurez pas compris que vous la créez vous-mêmes, vous refuserez de vous en reconnaître responsables. Vous ne pouvez pas non plus accuser le diable des malheurs du monde, car vous êtes à présent suffisamment développés pour savoir que le diable est une projection de votre propre psyché ; mais vous n'êtes pas encore assez sages pour savoir utiliser votre créativité de manière constructive.

Que le manque de muscles constitue une limitation est une idée qui vous est familière ; mais en tant qu'espèce, c'est surtout

l'ego qui vous limite, qui vous maintient dans un état de rigidité spirituelle, qui refuse la portion intuitive du moi, qui la déforme au point de la rendre méconnaissable.

*(Une pause à 22h45.)* Il se fait tard. Mes deux amis doivent se lever tôt demain. Ruburt prépare deux livres de son côté et a besoin de dormir. Avant d'achever cette session, je vais vous demander d'imaginer les circonstances de notre entretien, car Ruburt m'a bien dit qu'un écrivain doit être attentif à situer la scène. *(Avec humour.)*

Je parle par Ruburt deux fois par semaine, le lundi et le mercredi, dans cette pièce spacieuse, avec la lumière allumée. Ce soir, je savoure, à travers les yeux de Ruburt, le paysage hivernal au-dehors.

La réalité physique a toujours été rafraîchissante pour moi, et en écrivant ce livre avec la collaboration de Ruburt, je constate que j'avais bien raison d'apprécier ses charmes uniques. Il reste un personnage à mentionner ici : Willy, le chat, petit monstre chéri qui dort en ce moment.

*(Willy dort – ronfle, plutôt –, perché sur notre vieux poste de télé, juste derrière la tête de Jane assise dans son fauteuil.)*

La nature de la conscience animale est un sujet très intéressant en soi, et nous l'examinerons plus tard. Le chat se rend compte de ma présence ; il y a réagi plusieurs fois de façon perceptible. Avec ce livre, j'espère montrer l'interaction constante entre toutes les unités de conscience, la communication qui franchit la barrière entre les espèces ; et, dans certains de ces développements, nous prendrons Willy comme exemple.

Vous pouvez faire une pause ou terminer la session, comme vous préférez.

«*On va peut-être arrêter, alors.*»

Mes chaleureuses salutations à vous deux.

«*C'est très intéressant.*»

*Pause, et sourire.)* J'espère que cela vous plaît.

«*Bonne nuit, Seth.*»

*23h00. Jane sort rapidement de transe. Son débit a été bon pendant toute la session. Elle est contente, dit-elle, que Seth ait commencé son livre. «Depuis longtemps, à chaque fois que je me disais que Seth allait s'y mettre, j'avais peur de le laisser faire.»*

*Jane se demande maintenant si elle doit lire le livre de Seth à mesure qu'il l'élabore, ou s'il ne serait pas plus impressionnant par la suite qu'elle ne l'ait lu qu'une fois terminé. Nous pensons tous les deux que c'est sans importance, elle le lira donc quand je l'aurai dactylographié.)*

SESSION 512  
MARDI 27 JANVIER 1970

*(21h02. La session prévue pour lundi a été reportée à ce soir. Le débit de Jane est plutôt lent, avec beaucoup de longues pauses, dont quelques-unes sont mentionnées. Sa voix est normale et ses yeux sont souvent ouverts.)*

Bonsoir.

*(«Bonsoir, Seth».)*

Maintenant, revenons à notre nouveau manuscrit.

Puisque nous avons parlé des animaux, je voudrais préciser qu'ils possèdent une conscience, mais que celle-ci ne leur offre pas autant de liberté que la vôtre. En revanche, ils ne sont pas gênés dans son utilisation par certaines des caractéristiques qui limitent la conscience humaine.

La conscience est la façon dont on perçoit les différentes dimensions de la réalité. La conscience que vous connaissez est extrêmement spécifique. Vos sens vous permettent de percevoir le monde en trois dimensions mais, par leur nature même, ils font obstacle à la perception d'autres dimensions tout aussi valides. En général, vous vous identifiez à la partie du moi qui est orientée vers la réalité quotidienne. Il ne vous viendrait pas à l'esprit de vous identifier à une partie de votre corps et d'ignorer toutes les autres. C'est pourtant ce que vous faites (*sourire*) lorsque vous partez du principe que vous êtes votre ego, et rien de plus.

Ce que je suis en train de dire, c'est que vous n'êtes pas un sac cosmique de chair et d'os né d'une agglomération d'éléments et de particules chimiques. Votre conscience n'est pas une flamme produite par la rencontre accidentelle d'éléments chimiques.

Vous n'êtes pas un rejeton de matière physique perdu dans l'immensité, et votre conscience n'est pas vouée à disparaître

comme un nuage de fumée. Au contraire, vous formez le corps physique que vous connaissez à un niveau de non-conscience profonde, dans une clarté et un discernement miraculeux, avec une connaissance intime de chacune des minuscules cellules qui le composent. Et je ne parle pas de façon symbolique.

Cependant, comme votre esprit conscient – tel que vous le concevez – ne se rend absolument pas compte de ces activités, vous ne vous identifiez pas à cette partie intérieure de vous-même. Vous préférez vous identifier à la partie qui regarde la télévision, qui fait la cuisine ou qui travaille – la partie qui, selon vous, **sait** ce qu'elle fait. Mais la partie apparemment inconsciente de vous-même en sait beaucoup plus, et l'intégralité de votre existence physique repose sur son fonctionnement harmonieux.

Cette partie **est** consciente, elle est ouverte, alerte. Mais vous vous focalisez tellement sur la réalité physique que vous n'écoutez pas cette autre partie de vous-même; vous ne comprenez pas qu'elle est la grande force psychologique d'où surgit votre moi orienté vers la réalité physique.

Cette non-conscience apparente, je l'appelle «l'ego interne», car c'est elle qui dirige les activités internes. L'ego interne met en relation des informations qui ne sont pas perçues par les sens physiques, mais par des canaux internes. C'est l'ego interne qui perçoit de l'intérieur la réalité qui existe au-delà du monde en trois dimensions. Il porte en lui le souvenir de chacune de vos existences passées. Il examine des dimensions subjectives qui sont littéralement infinies, et à partir desquelles jaillissent toutes les réalités objectives. (*Une longue pause.*)

Toutes les informations nécessaires vous sont données par le biais de ces canaux internes, et il se produit à ce niveau une multitude d'activités avant même que vous puissiez lever le petit doigt, cligner de l'œil ou lire cette phrase. Cette partie de votre identité est intrinsèquement extralucide et télépathe, si bien que vous êtes avertis des désastres avant qu'ils se produisent, que vous acceptiez ou non d'en recevoir consciemment le message; toute communication a donc lieu bien avant qu'une seule parole soit prononcée.

*(Doucement.)* Je peux m'arrêter de temps en temps pour que vous puissiez vous reposer.

*(«Ça va.»)*

L'ego «externe» et l'ego «interne» fonctionnent ensemble; le premier vous permet de manœuvrer dans le monde que vous connaissez tandis que le second vous apporte les délicates perceptions internes sans lesquelles l'existence physique ne saurait se maintenir.

Il existe toutefois une partie de vous, l'identité plus profonde qui forme à la fois votre ego interne et votre ego externe, qui a décidé que vous alliez être une créature physique en ce lieu et en ce temps-ci. C'est là le cœur de votre identité, la graine psychique d'où vous avez jailli, la personnalité multidimensionnelle dont vous faites partie.

Ceux d'entre vous qui se demandent où je situe le subconscient – tel que le conçoivent les psychologues – peuvent l'imaginer comme une sorte de lieu de rencontre entre l'ego externe et l'ego interne. Il faut cependant comprendre que le moi ne comporte pas de divisions et que nous ne parlons de parties différentes que pour vous aider à comprendre l'idée de base.

Comme nous nous adressons à des individus qui s'identifient effectivement au «moi conscient ordinaire», j'aborde ces questions dans le premier chapitre parce que je vais utiliser ces termes au cours du livre; et aussi parce que je veux affirmer l'existence de la personnalité multidimensionnelle le plus tôt possible.

Vous ne pourrez pas vous comprendre vous-mêmes, ni accepter mon existence, tant que vous ne vous serez pas débarrassés de l'idée que la personnalité est une caractéristique de la conscience «ici et maintenant». Certaines des choses que j'ai à vous dire à propos de la réalité physique vous feront peut-être bondir; mais rappelez-vous que je considère la réalité physique d'un point de vue tout à fait différent du vôtre.

*(Jane s'interrompt fréquemment. Ses yeux sont souvent fermés.)*

Vous êtes focalisés sur cette réalité au point de vous demander ce qu'il pourrait bien y avoir d'autre, si tant est qu'il y ait autre chose. Je suis en dehors de cette dimension que je connais et que

j'ai aimée; je n'y reviens que momentanément. Je n'y habite pas, pour employer votre expression. Je dispose d'un «passeport» médiumnique, mais il y a tout de même des problèmes de traduction, des difficultés d'accès que je dois contourner.

Il paraît que beaucoup de New-Yorkais n'ont jamais visité l'Empire State Building, contrairement aux visiteurs de passage. De la même façon, le fait que vous ayez une adresse physique n'empêche pas que je puisse signaler, dans votre réalité même, certaines structures psychologiques et psychiques étranges et miraculeuses auxquelles vous n'avez pas prêté attention.

Pour être tout à fait franc, j'espère aller beaucoup plus loin. J'espère vous emmener dans une visite guidée des niveaux de réalité qui vous sont accessibles, vous faire voyager dans les dimensions de votre propre structure psychologique, vous ouvrir de vastes zones de conscience presque inconnues de vous. J'espère donc non seulement expliquer les aspects multidimensionnels de la personnalité, mais également permettre à chaque lecteur d'apercevoir cette identité plus vaste qui est la sienne.

*(Doucement.)* Vous pouvez faire une pause.

*(22h07. Jane sort de transe facilement et rapidement. Elle ne s'est rendu compte, dit-elle, ni de son débit ni du temps écoulé. Elle a eu l'impression que le message de Seth était très condensé, orienté vers le lecteur, et qu'il essayait de transmettre ses idées de la manière la plus claire et la plus concise possible.)*

*Jane me dit maintenant qu'elle était très fatiguée avant la session. Elle reprend de la même manière à 22h29.)*

Le moi que vous connaissez n'est qu'un fragment de votre identité globale. Ces moi fragmentaires ne sont cependant pas enfilés comme les perles d'un collier. Ils ressemblent plutôt aux différentes couches d'un oignon, ou aux quartiers d'une orange, qui sont tous connectés par une vitalité unique, qui s'épanouissent dans différentes réalités tout en jaillissant de la même source.

Je ne suis pas en train de comparer la personnalité à une orange ou à un oignon, mais je veux mettre l'accent sur le fait qu'ils poussent tous deux de l'intérieur vers l'extérieur, et que chaque fragment du moi entier agit de même. Vous observez l'aspect extérieur des objets. Grâce à vos sens physiques, vous pouvez

percevoir des formes extérieures auxquelles vous pouvez réagir, mais ils vous obligent à percevoir la réalité de cette manière-là, alors que la validité qui se trouve à l'intérieur de la matière et de la forme est beaucoup moins apparente.

Je peux vous dire, par exemple, qu'il y a de la conscience même dans un clou, mais peu de lecteurs me prendront assez au sérieux pour s'interrompre en pleine phrase et dire bonjour au premier clou venu, enfoncé dans un morceau de bois.

Pourtant, les molécules et les atomes contenus dans un clou possèdent leur propre espèce de conscience. De même que les atomes et les molécules qui composent les pages de ce livre, à leur niveau respectif. Il n'existe rien – ni corps chimique, ni roche, ni plante, ni animal, ni air – qui ne soit rempli de sa propre espèce de conscience. Vous vous trouvez donc au beau milieu d'un vacarme vital permanent, d'un ensemble changeant d'énergie consciente, et vous-mêmes êtes physiquement composés de cellules conscientes qui portent en elles l'accomplissement de leur propre identité, qui collaborent de plein gré pour former la structure corporelle de votre corps physique.

Je suis en train de dire, bien entendu, qu'il n'existe pas de matière morte. Il n'existe aucun objet qui n'ait été formé par la conscience, et toute conscience, quel que soit son niveau, trouve sa joie dans la sensation et dans la créativité. Vous ne pouvez pas comprendre ce que vous êtes si vous ne comprenez pas ce fait.

Par commodité, vous occultez la multitude de communications internes qui jaillit entre les plus minuscules parties de votre chair ; pourtant, même en tant que créature physique, vous faites, dans une certaine mesure, partie d'autres consciences. Il n'y a pas de limites au moi. Il n'existe pas de limites à son potentiel. *(Une pause.)* Mais vous pouvez adopter des limites artificielles, par ignorance. Vous pouvez par exemple vous identifier à votre seul ego externe, et vous couper de facultés qui font partie de vous. Vous pouvez refuser de reconnaître ces faits, mais vous ne pouvez pas les changer. La personnalité **est** multidimensionnelle, même si beaucoup de gens se cachent la tête, pour employer une image, dans le sable de l'existence en trois dimensions, et font comme s'il n'existait rien d'autre.

*(Avec humour.)* Avec ce livre, j'espère tirer quelques têtes hors du sable. *(Une longue pause.)* Vous pouvez faire une pause ou arrêter la session, comme vous préférez.

*(«Faisons une pause.» De 22h59 à 23h10.)*

Maintenant. Nous aurons bientôt terminé notre premier chapitre ; il reste peu de choses à ajouter. *(Amusé.)* Ceci n'est pas pour le livre.

Je ne cherche pas à sous-estimer l'ego externe. Mais vous le surestimez. Et vous ne reconnaissez pas sa nature véritable.

Nous reviendrons sur ce point ; il vous suffit pour l'instant de comprendre que votre propre sentiment de continuité et d'identité ne repose pas sur l'ego.

Or j'utiliserai par moments le terme de «camouflage» pour faire référence au monde physique auquel réagit l'ego externe, car la forme physique est l'un des camouflages que prend la réalité. Ce camouflage est réel, mais il y a une réalité bien plus vaste à l'intérieur : c'est la vitalité qui lui a donné forme. Vos sens physiques vous permettent de percevoir ce camouflage, car ils lui correspondent. Mais sentir la réalité à l'intérieur de la forme requiert une autre sorte d'attention et un maniement plus délicat.

L'ego est un Dieu jaloux ; il veut que l'on serve ses intérêts. Il refuse d'admettre la réalité de dimensions dans lesquelles il ne se sent pas à l'aise et qu'il ne comprend pas. L'ego était censé être un outil, mais on l'a laissé devenir un tyran. Heureusement, il est beaucoup plus souple et avide de connaissances qu'on ne le croit généralement. Il n'est pas par nature aussi rigide qu'il y paraît. Sa curiosité peut être très précieuse.

Si vous avez une conception limitée de la nature de la réalité, votre ego fera de son mieux pour vous maintenir dans la zone restreinte de réalité que vous acceptez. Si, à l'inverse, vous offrez de la liberté à votre intuition et à votre instinct créateur, ceux-ci peuvent transmettre la connaissance de dimensions plus vastes à la partie de votre personnalité qui est orientée sur le monde physique.

*(23h35. La session est interrompue par Rooney, l'un de nos deux chats, qui veut sortir pour la nuit. Seth a bien avancé. Jane sort rapidement de transe. Je fais sortir le chat et Jane attend quelques*

*instants, puis décide d'arrêter pour ce soir avant que Seth soit revenu. Le chapitre n'a pas l'air complètement fini.)*

SESSION 513  
JEUDI 5 FÉVRIER 1970

*(21h10. Normalement, cette session aurait dû se passer hier, mais Jane voulait essayer un jeudi, pour changer. Avant la session, elle me dit : «J'ai encore le trac quand je pense que Seth fait ce livre tout seul.» Quand la session commence, Seth reprend directement le travail sur son livre.)*

Bonsoir.

*(«Bonsoir, Seth.»)*

Maintenant. Nous allons continuer.

L'existence de ce livre est la preuve que l'ego n'a pas le monopole de la personnalité, car il ne fait aucun doute que ce livre est écrit par une personnalité différente de l'écrivain connu sous le nom de Jane Roberts. Comme cette Jane Roberts n'a aucune capacité qui ne soit inhérente à l'espèce humaine dans son ensemble, on est bien obligé d'admettre que la personnalité humaine a beaucoup plus d'attributs que ceux qu'on lui reconnaît habituellement. J'espère expliquer quelles sont ces facultés, et préciser comment chaque individu peut libérer ce potentiel.

La personnalité est un ensemble de perceptions en perpétuel état de changement. C'est la partie de l'identité qui perçoit. Je n'impose pas mes perceptions à la femme par qui je parle, et sa conscience n'est pas non plus effacée pendant que nous communiquons. Il se produit au contraire une expansion de sa conscience et une projection d'énergie hors de la réalité en trois dimensions.

Le fait qu'elle se concentre ainsi hors du système physique pourrait donner l'impression que sa conscience est effacée. C'est tout le contraire; car d'autres éléments viennent s'y ajouter. En ce moment, depuis mon propre champ de réalité, je focalise mon attention sur cette femme, mais les mots qu'elle prononce – ces mots écrits sur la page – ne sont pas du tout verbaux à l'origine.

D'abord, le langage que vous connaissez est un processus très lent : les lettres s'enchaînent les unes après les autres pour

former un mot, les mots pour former une phrase, qui est le résultat final d'un mode de pensée linéaire. Le langage, tel que vous le connaissez, résulte partiellement et grammaticalement de vos séquences successives de temps physique. Vous ne pouvez vous focaliser que sur un certain nombre de choses à la fois, et la structure de votre langage ne se prête pas à la communication d'expériences complexes simultanées.

Je connais un autre type d'expérience, qui n'est pas linéaire ; je peux me focaliser sur une variété infinie d'événements simultanés, et y réagir. Ruburt ne pourrait pas les exprimer ; ils doivent donc passer par l'entonnoir de l'expression linéaire pour être communiqués. Cette faculté de percevoir un nombre illimité d'événements simultanés, et d'y réagir, est une caractéristique essentielle de tout moi global, de toute entité. Je n'en fais donc pas un exploit que je serais seul à accomplir.

Tout lecteur, confortablement installé à l'intérieur d'une forme physique, du moins je le présume (*avec humour*), ne connaît, je l'ai dit, qu'une petite partie de lui-même. La personnalité n'est qu'une manifestation, une partie indépendante et éternellement valide de l'identité globale, ou entité. Pendant ces communications, la conscience de Ruburt se dilate tout en se focalisant dans une dimension différente, une dimension située entre sa réalité et la mienne, un champ relativement dépourvu de distraction. Là, je lui transmets certains concepts, avec sa permission et son consentement. Ceux-ci ne sont pas neutres, car toute information, toute connaissance porte le sceau de la personnalité qui la détient ou la transmet.

Ruburt met sa connaissance verbale à notre disposition et, de manière tout à fait automatique, nous sommes ensemble à l'origine des paroles prononcées. Il peut parfois surgir des distractions, et toute information peut être déformée. Mais nous sommes maintenant habitués à travailler ensemble, et les déformations sont exceptionnelles.

Une partie de mon énergie est également projetée en Ruburt ; nos énergies combinées activent sa forme physique pendant nos sessions, et en ce moment même, pendant que je prononce

ces phrases. Il existe encore bien d'autres ramifications dont je parlerai plus tard.

Vous pouvez faire une pause.

*(De 21b46 à 21b55.)*

Je ne suis donc pas un produit du subconscient de Ruburt ; il n'est pas davantage le produit de **mon** subconscient. Je ne suis pas non plus une personnalité secondaire qui chercherait une façon ingénieuse de miner un ego précaire. J'ai veillé, en fait, à ce que toutes les parties de la personnalité de Ruburt bénéficient de nos sessions, et à ce que leur intégrité soit maintenue et honorée.

Sa personnalité possède une disposition assez exceptionnelle, qui rend nos communications possibles. Je vais essayer de le dire aussi simplement que possible : il existe dans sa psyché quelque chose qui équivaut à une distorsion dimensionnelle transparente, qui peut être utilisée comme une fenêtre ouverte pour percevoir d'autres réalités – une ouverture multidimensionnelle qui a, jusqu'à un certain point, échappé au rideau épais résultant de la focalisation sur le monde physique.

En général, les sens physiques vous empêchent de voir ces canaux ouverts, car ils ne perçoivent que la réalité qui est à leur image. Je pénètre donc, en quelque sorte, dans votre réalité par le biais d'une distorsion psychologique de votre espace et de votre temps. Cette ouverture sert de chemin entre la personnalité de Ruburt et la mienne, et rend la communication possible. De telles distorsions psychologiques et psychiques entre différentes dimensions de l'existence ne sont pas rares. Mais il est rare qu'elles soient reconnues, et plus rare encore qu'elles soient utilisées.

*(Une longue pause, parmi beaucoup d'autres. Mais dans l'ensemble, le débit de Jane est plus rapide et plus assuré que pendant les deux premières sessions sur le livre de Seth. Pour l'instant, elle aime beaucoup ce que Seth fait de son livre.)*

Je vais tenter de vous donner une idée de mon existence non physique. J'espère que cela vous aidera à vous souvenir que votre propre identité fondamentale est aussi peu physique que la mienne.

C'est la fin du premier chapitre.

*(«D'accord.»)*

## CHAPITRE 2

### Mon environnement, mes activités et mon travail actuels

*(Il est 22h16. Jane fait une pause et se frotte les yeux.)*

Nous allons commencer le chapitre 2.

Mon environnement est très différent (*avec humour*) de celui de mes lecteurs – c'est le moins qu'on puisse dire – et je peux cependant vous assurer qu'il est tout aussi varié, brillant, vital. Il est beaucoup plus plaisant (même si mon idée du plaisir s'est modifiée depuis que je ne suis plus un être physique) parce que beaucoup plus gratifiant, et aussi parce qu'il offre beaucoup plus de possibilités d'accomplissement créatif.

Mon existence présente est la plus stimulante de toutes celles que j'ai connues, et j'en ai connu beaucoup, qu'elles soient physiques ou non. La conscience non physique n'est pas limitée à une seule dimension – pas plus que, dans le monde physique, votre planète n'est limitée à un seul pays, ou votre système solaire à une seule planète.

Cela dit, mon environnement n'est pas celui dans lequel vous vous retrouverez juste après la mort. Je ne peux m'empêcher de vous le dire sur le ton de l'humour, mais le fait est qu'il faut mourir bien des fois avant d'entrer dans ce plan particulier d'existence. La naissance occasionne un choc bien plus grand que la mort. Il arrive qu'on ne se rende pas compte que l'on meurt, alors que la naissance entraîne presque toujours une prise de conscience