

moyen de ses abréviations personnelles et il la dactylographie plus tard. À intervalles réguliers, Rob indique l'heure pour montrer combien de temps il faut à Seth pour livrer un passage particulier. Seth lui-même précise les mots à souligner* ou à placer entre guillemets ou entre parenthèses. Il spécifie aussi fréquemment l'emplacement des points-virgules ou autre ponctuation.

Ce livre devrait aider chacun de ses lecteurs à comprendre la nature de l'expérience privée et lui permettre d'utiliser cette connaissance de manière à ce que sa vie quotidienne soit plus créatrice et plus agréable.

Jane Roberts
Elmira, État de New York
Le 6 novembre 1973

TOME I

Là où vous et le monde vous rencontrez

* En gras dans la présente édition (N. d. É.).

PRÉFACE DE SETH

La production de la réalité personnelle

SESSION 609
LUNDI 10 AVRIL 1972

(Il y a une quinzaine de jours, Jane a dit pour la première fois que Seth, sa personnalité de transe, allait bientôt commencer un nouveau livre. Cette idée lui est simplement «venue» un soir après le dîner. Nous ne l'avions pas prise très au sérieux du fait que nous venions de relire, à peine un mois plus tôt, les épreuves du premier livre de Seth, Seth parle, L'éternelle validité de l'âme. Nous n'avions certainement pas imaginé qu'il puisse être prêt à redémarrer si rapidement un projet de cette envergure. Jane n'avait pas non plus la moindre idée consciente concernant le titre ou le sujet d'un futur livre de Seth.*

*Pendant la session régulière de mercredi dernier, Seth a cependant confirmé ce qu'elle avait deviné – mais sans donner de date : «Ruburt (comme Seth nomme Jane) a vu juste. Nous préparons **en effet** un nouveau livre et nous vous laissons prendre un peu de repos entre les deux.*

Les volumes unissent automatiquement le matériel et le pré-

* The Seth Material a d'abord été publié par Prentice Hall en 1970. Seth Speaks a d'abord été publié par Prentice Hall en 1972, puis par Amber-Allen Publishing/New Word Library en 1994.

sentent dans le cadre de certaines disciplines. Comme vous le savez maintenant, la préparation des notes vous prend un temps considérable, c'est pourquoi j'ai un peu attendu.

Ruburt l'a très clairement senti et, comme d'habitude, il ressent des tiraillements et se demande sur quoi je vais écrire et quel genre de livre cela va être. Un livre comme celui-ci peut être donné tout à fait normalement et tranquillement au cours de vos sessions habituelles, de façon à augmenter votre connaissance personnelle tout en aidant d'autres personnes. Je suggère le cadre le plus simple possible – ce qu'il y a de moins compliqué pour ce qui est du mécanisme de la chose. Vous me suivez ? »

«Oui», ai-je répondu. Puis Seth a parlé d'autre chose pendant le reste de la soirée.

Comme nous prenons place pour la session de ce soir, Jane dit: «Bon, Seth est tout à fait prêt et j'ai très envie de démarrer. Il va peut-être commencer son livre.» Elle n'a pas semblé particulièrement préoccupée par le sujet – en tout cas je ne me souviens pas qu'elle en ait parlé.

L'énergie dont dispose Jane m'impressionne toujours, surtout lorsque je pense qu'elle pèse dans les quarante-trois kilos. Lorsque Jane le lui permet, Seth passe de façon extrêmement puissante. Son débit ce soir est ordinaire. Je veux dire par là que lorsqu'elle parle pour Seth, sa voix se fait plus grave, un peu plus forte, et qu'elle revêt l'accent délibéré et le rythme unique de Seth.

21h29. Jane retire ses lunettes et les place sur la table basse entre nous. L'instant d'après, ses yeux sont beaucoup plus sombres et elle est en pleine transe.)

Bonsoir.

«Bonsoir, Seth.»

Nous appellerons la dissertation de ce soir: «La production de la réalité personnelle».

Ce dont vous faites l'expérience est le produit de l'esprit et de l'âme, des pensées et des sentiments, qu'ils soient conscients ou inconscients. Ensemble, ils forment la réalité que vous connaissez. Vous n'êtes donc pas à la merci d'une réalité qui existerait en dehors de vous-même ou qui vous serait imposée. Vous êtes si intimement lié aux faits physiques qui composent l'expérience

de votre vie que souvent vous n'arrivez pas à faire la différence entre les événements apparemment matériels et les attentes, les désirs et les pensées qui leur ont donné naissance.

Si vos pensées les plus intimes présentent de fortes caractéristiques négatives, si celles-ci constituent des barreaux entre vous et une vie plus pleine, vous avez tendance à regarder entre les barreaux sans les voir. Tant que vous ne les avez pas reconnus comme tels, ils constituent des obstacles. Mais il y a une raison à l'existence même de ces obstacles. Comme ce sont les vôtres, il vous revient de les identifier et de découvrir les circonstances qu'ils cachent.

Vos pensées conscientes peuvent vous servir d'indices pour localiser ces barrages. Vos pensées ne vous sont peut-être pas aussi familières que vous l'imaginez. Il arrive qu'elles s'échappent de vous comme de l'eau qui coule entre les doigts, qu'elles emportent avec elles des nutriments vitaux qui se répandent dans le paysage formé par votre psyché – et trop souvent elles charrient une vase, une boue qui engorge les canaux d'expérience et de créativité.

Un examen de vos pensées conscientes peut vous en dire long sur votre état d'esprit intérieur, sur vos attentes et sur vos intentions; cet examen vous amène souvent à une confrontation directe avec différents défis et problèmes. Si vous scrutez vos idées, vous verrez où vous allez. Elles indiquent clairement la nature des événements physiques. Ce qui existe physiquement existe d'abord en pensées et en sentiments. Il n'y a pas d'autre règle.

(21h40.) Il y a une bonne raison au fait que vous ayez un esprit conscient. Vous n'êtes pas à la merci de désirs inconscients, à moins que vous les acceptiez consciemment. Vous pouvez toujours utiliser vos attentes et vos sentiments présents pour mesurer vos progrès. Si vous n'aimez pas l'expérience qui est la vôtre, il vous faut changer la nature de vos attentes et de vos pensées conscientes. Il vous faut modifier le message que vous envoyez par vos pensées à votre propre corps, à vos amis et à vos partenaires.

Chaque pensée a un résultat, selon vos termes. Le même type

de pensée souvent répété aura un effet qui vous semblera plus ou moins permanent. Quand vous aimez l'effet d'une pensée, vous prenez rarement la peine de l'examiner. Si vous vous trouvez assailli par des difficultés physiques, cependant, vous commencez en général à vous demander ce qui ne va pas.

Dans ce cas, vous blâmez peut-être les autres, ou votre passé, ou une vie précédente – si vous croyez en la réincarnation. Vous tenez peut-être Dieu ou le diable pour responsables, ou pensez simplement «c'est la vie», en acceptant qu'une expérience de vie négative fasse inévitablement partie de votre lot.

Il arrive aussi que, parvenu à une compréhension partielle de la nature de la réalité, vous vous lamentiez: «Je crois être la cause de ces circonstances malheureuses, mais je ne sais pas comment les modifier.»

Si tel est le cas, c'est qu'en dépit de ce que vous dites vous ne croyez toujours pas être réellement le créateur de votre propre expérience. Car dès qu'on reconnaît ce fait, on commence instantanément à modifier les conditions qui causent ce qui ne convient pas.

(Une pause d'une minute à 21h49.) Personne ne vous oblige à penser de telle ou telle façon. Vous avez peut-être appris par le passé à considérer les choses avec pessimisme. Vous pensez peut-être qu'il est plus réaliste d'être pessimiste qu'optimiste. Peut-être même supposez-vous, comme beaucoup de gens, que la douleur est noble, qu'elle est le signe d'une spiritualité élevée, une marque de différence, l'indispensable habillage des saints et des poètes. Rien n'est plus éloigné de la vérité. Toute conscience contient en elle-même un élan profond et éternel à utiliser pleinement ses aptitudes, à étendre ses capacités, à s'aventurer joyeusement au-delà des barrières apparentes de sa propre expérience. La conscience de la plus petite molécule hurle contre toute idée de limitation. Elle aspire à de nouvelles formes et à de nouvelles expériences. Les atomes eux-mêmes cherchent constamment à s'unir, à composer de nouvelles organisations de forme ou de structure. Ils le font «instinctivement».

L'homme a été doté, il s'est doté lui-même, d'un esprit conscient avec lequel diriger la nature et la forme de ses créations. Toute

aspiration profonde, toute motivation inconsciente, toute pulsion inexprimée monte jusqu'à l'esprit conscient pour y être approuvée ou rejetée, pour en attendre les directives.

C'est seulement lorsque ce dernier abdique sa fonction qu'il s'autorise à être emporté par l'expérience «négative». C'est seulement quand il refuse cette responsabilité qu'il se retrouve apparemment à la merci d'évènements sur lesquels il **semble** n'avoir aucun contrôle.

Maintenant, vous pouvez faire une pause.

(«Merci.»

22h00. Jane sort facilement de transe. «J'ai l'impression, dit-elle, que c'est le début du premier chapitre.» Son impression tient au fait que Seth a nommé «dissertation» son matériau de ce soir – chose qu'il n'a encore jamais faite. Reprise à 22h07.)

Les livres qui ont traité à la seule pensée positive peuvent parfois s'avérer bénéfiques, mais dans l'ensemble, ils ne tiennent pas compte de la nature habituelle des sentiments négatifs, des sentiments de répression ou d'agression. Tout cela est souvent glissé sous le tapis.

L'auteur vous dit d'être positif, fort, bienveillant et enthousiaste sans vous indiquer comment vous extirper de la situation dans laquelle vous vous trouvez et sans comprendre le cercle vicieux qui semble vous maintenir prisonnier. Ces livres, encore une fois, sont parfois utiles, mais ils n'expliquent pas comment les pensées et les émotions génèrent la réalité. Ils ne prennent pas en considération l'aspect multidimensionnel du moi ou le fait qu'en fin de compte chaque personnalité doit, tout en suivant des lois générales bien définies, trouver **sa propre façon de les adapter** à ses circonstances personnelles.

Si vous êtes en mauvaise santé, vous pouvez y remédier. Si vos rapports personnels ne sont pas satisfaisants, vous pouvez les améliorer. Si vous êtes pauvre, vous pouvez faire en sorte de vous retrouver dans l'abondance.

Que vous vous en rendiez compte ou non, vous avez poursuivi votre cap actuel avec détermination; vous avez utilisé vos ressources pour atteindre certains buts, en accord avec des raisons qui, à un moment donné, avaient un sens pour vous. Peut-être

vous dites-vous : « Être en mauvaise santé n'a aucun sens pour moi » ou « je n'avais vraiment pas envie d'une rupture avec mon compagnon ou ma compagne », ou encore « j'ai travaillé avec acharnement et ce n'était certainement pas pour rester pauvre ».

Si vous êtes né pauvre, ou malade, vous avez sûrement l'impression que ces circonstances vous ont été imposées. Ce n'est pas pourtant pas le cas – et il est toujours possible de les améliorer.

Cela ne veut pas dire que vous pouvez y parvenir sans détermination et sans effort ; mais vous avez le pouvoir de modifier les événements, et chacun d'entre vous, quel que soit son statut, son état physique, sa situation ou les circonstances dans lesquelles il se trouve, contrôle son expérience personnelle.

Vous voyez et vous ressentez ce que vous vous attendez à voir et à ressentir. Le monde que vous connaissez est à l'image de votre attente. Le monde que connaît la race humaine est la matérialisation globale de vos attentes individuelles. Le monde est votre création, tout comme les enfants sont issus de vos tissus biologiques.

(22h26. *Une pause. Puis, doucement, avec le sourire.*) J'écris ce livre pour aider chacun et chacune à résoudre ses problèmes personnels. J'espère parvenir à vous montrer précisément la façon dont vous formez votre propre réalité et vous expliquer les différentes manières dont vous pouvez la modifier à votre avantage.

L'existence de ce que l'on appelle les pensées et les émotions négatives ne sera pas passée sous silence, mais votre capacité à les **maîtriser** non plus. Car vous les contrôlez tout à fait. Il y a des méthodes qui permettent de les utiliser comme des tremplins pour la créativité. Je ne vous dirai jamais de les refouler ou de les ignorer. J'aimerais au contraire vous apprendre à les reconnaître au sein de votre expérience – vous montrer comment découvrir celles qui vous ont mené et comment contrôler celles qui vous **semblent** incontrôlables.

Les méthodes que je vais décrire exigent un effort et de la concentration. Elles vont constituer un défi et apporter dans

votre vie une expansion et des modifications de la conscience extrêmement gratifiantes.

Je ne suis pas une personnalité physique – mais, fondamentalement, vous non plus. Votre expérience présente est physique. Vous êtes un créateur qui traduit son attente en forme physique. Le monde est censé vous servir de point de référence. L'apparence extérieure est la réplique de votre désir intérieur. Vous pouvez changer votre monde personnel ; et c'est ce que vous **faites**, sans le savoir. Il vous suffit d'utiliser vos capacités consciemment, d'examiner la nature de vos pensées et de vos sentiments, et de projeter ceux avec lesquels vous êtes fondamentalement en accord.

Ceux-ci fusionnent en ces événements qui vous semblent si intimement familiers. J'espère vous enseigner des méthodes qui vous permettront de comprendre la nature de votre propre réalité et vous indiquer une voie qui vous permettra de changer cette réalité de la façon que vous souhaitez.

(*Plus fort.*) Fin de la dictée.

(« *D'accord. C'est plutôt rusé de commencer votre livre comme ça.* »

De façon agréable.) C'est ma façon. Je vous donnerai le titre et autres indications pertinentes dans une autre session, ainsi que, si vous le souhaitez, un aperçu de mes intentions.

(« *J'imagine que Jane aimerait en avoir un.* »)

Faisons-le aussi simple que possible... Accordez-nous un instant.

(*Toujours en transe, Jane fait une longue pause à 22h37. Ses yeux sont fermés. Elle se balance dans son fauteuil à bascule, un pied sur le bord de la table basse.*)

Le livre va vous expliquer comment se forme la réalité personnelle, l'accent étant mis sur les différentes façons de changer les aspects indésirables de votre expérience. Il évitera, je l'espère, l'optimisme béat de nombreux livres de développement personnel et transmettra au lecteur un désir passionné de comprendre les caractéristiques de la réalité, ne serait-ce que pour résoudre ses problèmes personnels. Les méthodes indiquées sont tout à fait

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.