

## Je fus libéré de l'habitude de fumer durant mon sommeil

### Question :

Pendant de nombreuses années, j'ai essayé toutes les méthodes concevables afin d'abandonner ma dépendance à la nicotine. Après mon dernier échec, j'ai décidé que je ne me mettrais plus jamais à l'épreuve pour cesser de fumer, me résignant rester fumeur pour le restant de mes jours. Or un matin je me réveille à l'heure habituelle, mais sans ouvrir les yeux. Quelque chose avait changé, était différent. Je me sentais comme si j'étais au Ciel. Cette paix et cette tranquillité, je ne les avais jamais ressenties auparavant, et j'ai même pensé un instant que j'étais mort. C'est comme si l'ego avait été emporté loin de moi ; je n'avais rien, mais j'étais tout. Lorsque j'ouvris les yeux, tout semblait différent, d'une brillante clarté, mais douce pour les yeux et rien ne paraissait physiquement réel. Je n'avais aucune fringale, désir ou pensée de cigarette. Puis graduellement la paix a disparu, à mesure que je reprenais le mode d'ego habituel, mais ce qui est resté est que je n'ai toujours plus d'intérêt pour la cigarette. Aujourd'hui, j'ai vraiment la croyance qu'un Pouvoir bien plus grand que mon ego m'a libéré de ma dépendance au tabac pendant que je dormais. Pourriez-vous appliquer les enseignements *d'Un Cours en Miracles* au miracle que j'ai vécu ?

### Réponse :

Contrairement à ce que vous pourriez penser de votre expérience, le *cours* n'attribuerait pas ce qui est arrivé à une intervention divine comme vous dites. La métaphysique du *cours* indique clairement que Dieu n'a rien à voir avec le monde (**T.11.VII.1 ; Leçon PI.166.2 ; C.4.1**). C'est notre propre esprit qui détermine la forme de nos expériences (**Leçon P II. 325.1 :1,2,3,4**).

Cela n'a pas comme but de nier que l'expérience très puissante que vous avez vécue puisse être le reflet de l'Amour de Dieu en vous. Néanmoins, c'est votre esprit qui a mis en place les événements que vous avez vécus, y compris la libération de la dépendance à la nicotine, beaucoup à la manière dont l'esprit détermine les événements qui se déroulent dans vos rêves nocturnes. À un niveau dont vous n'êtes pas conscient, votre esprit a fait le choix d'accepter la paix plutôt que le conflit. Votre décision consciente d'arrêter de lutter contre votre dépendance au tabac, pourrait être en partie responsable de ce changement.

Et votre sentiment d'être libéré de l'ego lorsque vous vous êtes réveillé suggère que vous vous êtes permis d'être suffisamment exempt de peur pour ouvrir votre esprit à l'expérience des symboles de nature non physiques de l'esprit, ainsi qu'à la nature illusoire du monde et du corps, lesquels sont des enseignements fondamentaux du *cours*. Et dans un tel état, les besoins personnels n'existent pas. **(T.28.I.3 :2)**. Que vous ayez reporté cette reconnaissance à votre vie quotidienne en relation aux cigarettes signifie simplement que vous n'aviez plus besoin de vous défendre contre l'amour, cette défenses était représentée par la nicotine, un substitut parmi un large éventail de substituts de l'ego servant à remplacer l'amour **(T.16.V.12)**. C'est une décision de l'esprit d'établir une dépendance, de lui donner une forme particulière, et c'est aussi une décision de l'esprit de quitter cette dépendance particulière. En fin de compte, lorsque la peur et la culpabilité auront disparu, nous n'aurons plus besoin des substituts de l'ego pour remplacer l'amour que nous cherchons vraiment. Votre expérience vous a donné un aperçu utile de l'état d'esprit où nous conduit le *cours*, où nous nous dirigeons tous.

Source : [www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm](http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm)

Question 466