

## Il existe 7 niveaux de conscience

Il y a 7 niveaux de conscience, mais puisque nous sommes à un stade très peu avancé de l'évolution humaine, la plupart d'entre nous ne faisons l'expérience que des 3 premiers niveaux, ceux-ci étant le sommeil, le rêve et l'état de veille. Le but de passer d'un niveau à un autre niveau plus élevé est de nous rapprocher de l'éveil, de l'illumination.

1er niveau:

Le premier niveau représente le stade du sommeil profond. Dans le sommeil profond, nous remarquons une légère trace de conscience: nous répondons aux stimuli tels que le toucher, le son ou la lumière intense, mais nos sens sont pratiquement tous engourdis. Nous faisons preuve d'un degré de perception et de cognition très faible.

2e niveau:

Le deuxième stade est celui du rêve. À ce niveau, nous sommes légèrement plus alertes et plus conscients qu'au stade précédent. Lorsque nous sommes plongés dans un rêve, nous avons des expériences. Nous avons même des pensées. Le monde que nous créons dans nos rêves peut nous sembler tellement réel et significatif que nous avons besoin de quelques minutes à notre réveil pour réaliser que ce n'était qu'un rêve.

3e niveau:

Le troisième niveau de conscience représente l'état de veille. Ce stade caractérise tous les moments conscients de notre vie, et représente près des deux tiers du temps. À ce niveau, l'activité du cerveau est légèrement supérieure à celle des deux stades précédents.

4e niveau:

Nous atteignons le quatrième niveau de conscience lorsque nous entrevoyons l'âme. Cet état de conscience se manifeste la plupart du temps lorsque nous méditons. Lors de la méditation, nous sommes tranquilles et silencieux. Nous prenons conscience que nous sommes un témoin, un observateur de notre vie. Nous ne tentons plus de tout contrôler. Nous sommes attentifs à tout ce qui nous entoure et nous ouvrons une porte sur notre moi véritable. À ce stade, notre conscience de soi s'élargit.

Le quatrième pallier produit sur nous des effets physiologiques, tant dans le cerveau que dans notre corps. Notre niveau de stress et notre pression artérielle sont à la baisse. Notre système immunitaire se renforce. Lorsque nous faisons l'expérience de la brèche, cet espace entre nos pensées, notre activité cérébrale est bien différente de celle de l'état de veille.

5e niveau:

Le cinquième niveau est qualifié de conscience cosmique. Dans cet état, notre esprit observe notre corps matériel. Lorsque nous atteignons ce degré de conscience, nous réalisons que nous faisons partie intégrante de l'esprit universel. À ce niveau, l'esprit observe, et nous sommes l'esprit. Plus précisément, nous pouvons être en train d'avoir une discussion avec un ami et notre esprit, en tant qu'observateur de la scène, est témoin du corps-esprit dans ces activités.

Nous appelons ce stade conscience cosmique car il représente les deux qualités de la conscience simultanément, ces qualités étant localisées et non-localisées. Dans cet état, nous nous sentons reliés au grand tout, contrairement à ce qui se produit dans les niveaux inférieurs. Notre intuition s'accroît, de même que notre compréhension du monde. Lorsque nous atteignons ce niveau, nos

ondes cérébrales, lors de toutes activités, sont identiques à celles de quelqu'un qui est en pleine méditation.

6e niveau:

L'avant dernier niveau de conscience est celui de la conscience divine. À ce stade, l'observateur devient de plus en plus éveillé. En plus de ressentir la présence de l'esprit en nous, nous la sentons dans tous les autres êtres vivants et dans tout l'univers. Nous voyons la présence de Dieu dans tout ce qui nous entoure, que ce soit dans une plante, dans un animal ou dans une fleur.

7e niveau:

Le septième niveau à atteindre est appelé conscience d'unité. Nous pouvons le qualifier d'état d'illumination ou d'éveil total. Nous sommes connectés à l'intelligence infinie. Dans cet état de conscience, nous voyons le monde comme une extension de notre propre être. Nous ne percevons plus le «moi» et le «eux», nous transformons le moi personnel en moi universel. Nous nous ouvrons à un univers de possibilités et nous expérimentons sur une base régulière ce qui est qualifié de miracles.

De quels moyens disposons nous pour passer d'un niveau de conscience à un autre?

Le moyen le plus important dont nous disposons est la pratique quotidienne de la méditation. Celle-ci nous permet d'entrevoir l'âme, par l'ouverture entre nos pensées, et de devenir l'observateur de notre vie. Cette pratique nous permet de passer du niveau 3 au niveau 4.

Cultiver ses relations est également un autre moyen pour atteindre les niveaux supérieurs. Les relations sont un merveilleux outil de pratique spirituelle. Elles nous permettent de nous connecter à l'autre en esprit, en mettant de côté notre ego. Lorsque nous sommes en harmonie totale avec les autres, nous apprenons à lâcher prise sur notre besoin constant d'approbation et nous arrêtons de vouloir contrôler les gens autour de nous.

Finalement, nous pouvons utiliser la chaîne des coïncidences pour s'ouvrir à de nouveaux stade de conscience. Pour ce faire, prenons note des différents messages que l'univers nous envoient, et voyons dans quelle direction ces coïncidences nous mènent. Ce faisant, nous élargirons notre niveau de conscience et nous ouvrirons une porte sur l'éveil.

Auteure Il existe 7 niveaux de conscience : Virginie Tanguay pour ESM

<https://www.espritsciencemetaphysiques.com/7-niveaux-de-conscience.html?fbclid=IwAR2FgRrBWjc2IsTGR55uS3AmYeDKDANWb7Jq9Pk1yY9f7RUuJoMI-lnCXuk>