

ZEROMENTAL

RETROUVE CE QUE TU ES

TECHNIQUE DU MUR CAMP DETOX MENTALE



LA TECHNIQUE DU MUR ZÉRO MENTAL

CAMP DE DÉTOX MENTALE

AVANT TOUT, LA DÉFINITION DU MENTAL, SELON ZÉRO MENTAL :

Le mental, c'est l'ensemble des idées et des images que tu as dans la tête, relatives aux souvenirs du passé, à l'anticipation du futur, tout comme à l'interprétation, la distorsion ou la surinterprétation du présent.

Ton mental est à la fois conscient et très inconscient. Il contient l'ensemble de tous ces systèmes de croyances, que ce soit à un niveau conscient ou à un niveau inconscient également. Ton mental, c'est uniquement de l'imaginaire, une fiction, une hallucination.

Le Mental conditionne la plupart des états de Conscience (états modifiés de Conscience) que nous traversons chaque jour, il est en perpétuel mouvement.

Ton mental conditionne toutes les perceptions. Il est comme un filtre entre toi et le réel. En somme, tu ne vois que le reflet de ton mental, tu ne vois jamais le monde.

C'est également un ensemble de concepts (idées, focus) que tu entretiens sur ce que tu crois être toi et ce que tu crois être sur le monde. L'identification à toutes ces projections imaginaires du mental crée et densifie ta prison hypnotique.

TECHNIQUE DU MUR ZÉRO MENTAL : AVERTISSEMENT ET VERTUS

Avertissement : Être seul face à son propre mental peut être au départ vécu comme une expérience tout à fait inhabituelle très challengeante. Et elle l'est ! De nombreux participants se rendent compte alors à quel point ils sont potentiellement, envahis, perturbés, omnibulés, et hypnotisés par leur mental avec toutes les émotions et fictions qui vont avec. Ceci est la preuve que la présence du mental conditionné parasite alors à la fois ton expérience et tes perceptions.

“La technique du mur zéro mental” est un peu spéciale parce que c'est une technique absolument totale. Elle nous renvoie à 1000 % l'épaisseur de la rêverie mentale permanente que l'on porte en nous. Et c'est vrai qu'elle n'est pas forcément toujours très confortable, du moins au départ.

“La technique du mur zéro mental” est un immense cadeau avec de nombreuses vertus ! Elle est un véritable raccourci pour la prise de conscience et le dépassement de ce rêve mental hypnotique que nous vivons habituellement à l'état de veille (lorsque nous croyons être réveillé, mais pas tout à fait en réalité ! (Rires)

À noter que c'est un exercice progressif et qu'il est tout à fait normal d'avoir des pensées qui vont dans tous les sens au départ d'une détox mentale !

TECHNIQUE DU MUR ZÉRO MENTAL : ORIGINES

“La technique du mur zéro mental” est la première technique que Frédéric VINCENT avait intuitivement (nous pourrions presque dire “logiquement”) mise en place à l'époque pour l'aider à se débarrasser du parasitage incessant de son mental dans sa vie de tous les jours avec son lot d'émotions, de distorsions, d'histoires, et de réactions dans lesquelles il ne se reconnaissait pas du tout. L'impression “d'un autre” qui avait une emprise sur lui. Un mental qui le faisait souffrir psychiquement au quotidien.

C'est également cette “technique du mur zéro mental” qui a permis à Frédéric d'obtenir sa première expérience d'éveil au point zéro, suite à une pratique très intense le jour de ses 19 ans.

C'est donc tout naturellement cette technique unique qu'il a choisie de partager avec le monde entier pour canaliser la pratique de chacun lors des camps de détox mentale online ouverts à tous gratuitement.

TECHNIQUE DU MUR ZÉRO MENTAL : AVANTAGES ET BÉNÉFICES

- (a) Prendre conscience de la densité de l'épaisseur du rêve par-dessus l'instant : l'épaisseur du bruit mental par-dessus l'expérience directe de l'instant.
- (b) Diminuer progressivement l'épaisseur de ce rêve et augmenter ton discernement au cœur de ta conscience tout en te rapprochant progressivement du vide mental.
- (c) Connecter à un silence ultra profond avec une hyper lucidité, en prise directe avec l'instant, sans parasites.
- (d) Éviter et désactiver toute démarche mentale.
- (e) Éviter que le mental ne puisse se saisir de l'expérience.

Note : Au fur et à mesure des minutes qui passent, tu observeras l'élégage progressif qui se produit de lui-même dans ta perception : la désactivation graduelle de ce pattern automatique du mental conditionné.

Conseil : Ne chercher aucun résultat particulier, rester détendu, rester patient, seul le mental peut se tendre et s'implanter.

TECHNIQUE DU MUR ZÉRO MENTAL : COMMENT PRATIQUER ?

Technique puissante qui va également te permettre de comprendre la densité de rêve qu'il y a pour l'instant entre toi et l'instant présent.

- (1) Tu te places devant un mur blanc, un mur sans aucun objet particulier qui pourrait évoquer quelque chose, quelque chose de très neutre.
- (2) Assis sur un siège ou en posture de méditation, les yeux ouverts
- (3) Tu prends conscience que tu n'as pas besoin de penser pour regarder ce mur.
- (4) Tu prends conscience que tout le mental qui arrive alors quand tu regardes ce mur est du mental conditionné, une rêverie hypnotique.

3 possibilités pour le mental d'interférer dans ton expérience :

(a) C'est un élément du passé qui va venir, à ce moment-là, tu vas te demander :

Est-ce que j'ai besoin de penser au passé pour regarder ce mur ?

NON

(b) C'est un élément du futur qui va venir à ce moment-là, tu te dis :

Est-ce que j'ai besoin du futur pour regarder ce mur ?

NON

(c) C'est un élément de distorsion, une verbalisation du présent qui va intervenir à ce moment-là, tu te dis :

Est-ce que j'ai besoin de verbaliser l'instant (ou de penser à "ça") pour regarder ce mur ?

NON

Profondément, tu n'as pas besoin de mental pour regarder ce mur et le fait de te rappeler à ces éléments recadre et cadre le mental jusqu'à faire en sorte qu'il soit complètement éteint sur l'instant, qu'il n'y ait plus aucun mental, aucune pensée entre toi et ce mur.

À ce moment-là, tu seras en prise directe avec le réel.

TECHNIQUE DU MUR ZÉRO MENTAL : CONCLUSION

Voilà donc de quoi te réveiller une deuxième fois lorsque tu te lèves le matin et voilà pourquoi "la technique du mur zéro mental" sera la technique centrale des camps de détox mentale zéro mental ouverts à tous, gratuitement.

Cette méthode est un véritable raccourci pour la prise de conscience et le dépassement de ce rêve que nous vivons habituellement à l'état de veille (alors que nous croyons être réveillé).

Au début, le Mental viendra à l'assaut. Cela va mettre en avant l'aberrance de ce mécanisme incessant de la pensée. Puis, c'est comme quelque chose qui va se libérer peu à peu de ce rêve, comme si tu montais l'escalier du réveil à la réalité.

Le rêve peut même aller jusqu'à éclater pour te ramener au point zéro, ta nature véritable, ton être profond avant tout conditionnement, tout attribut et toute identification.

Une ferme détermination est nécessaire.

Après avoir réalisé les bénéfices de cette technique, tu pourras remplacer le mur par le vide qu'il y a derrière tes paupières fermées et/ou n'importe quel instant de la vie, les yeux ouverts !

"Ce guide est conçu pour t'éclairer sur la Technique du Mur Zéro Mental, avant de te plonger, à travers les camps de détox mentale, dans une pratique profonde et cadrée, visant à ralentir graduellement tes pensées, nettoyer progressivement ton mental, réduire l'emprise de ton mental sur tes perceptions du monde."

Le mental est le plus grand hypnotiseur de tous les temps.

Bonne pratique à toi !

ZEROMENTAL

RETROUVE CE QUE TU ES