

PremAnand Ji's “Zero-Distubrance” Mindset Code



PremAnand Ji's Zero-Disturbance Mindset Code

इस ईबुक में **6** चैप्टर शामिल हैं:

1. स्थिर मन फॉर्मूला
2. 5-मिनट शांति सूत्र
3. निंदा और मौन प्रोटोकॉल
4. अन-लर्निंग की कला
5. ज़ीरो-एक्सपेक्टेशन शील्ड
6. जीवन की अंतिम परीक्षा: अनित्यता

Author: bookminton

INTRO:

शोर की महामारी

मानव की सबसे बड़ी पीड़ा गरीबी नहीं है।
सबसे बड़ा दुख मानसिक शोर है।

Zero-Disturbance का मतलब यह नहीं कि:

- कोई समस्या न हो
- कोई चुनौतियाँ न आएं
- बाहर कोई नेगेटिविटी न हो



Zero-Disturbance का मतलब यह है कि:

आपने अपने भीतर के मौसम को नियंत्रित करना सीख लिया है।

यह किताब आध्यात्मिक ज्ञान और मनोवैज्ञानिक तरीकों का मिश्रण है।

हर चैप्टर में आपको मिलेगा:

- सिद्धांत की समझ
- अभ्यास का टूटना
- और एक प्रैक्टिकल “कैसे करें”

यह मोटिवेशनल एंटरटेनमेंट नहीं है।

यह अंदरूनी इंजीनियरिंग है।

अगर आप इन 6 अध्यायों को 30 दिन तक लागू करते हैं,
तो आपका मन झटकों से सुरक्षित हो जाता है।

बीमारी नहीं।

अपराध नहीं।

असल समस्या मानसिक शोर है।

शोर तब होता है जब मन बिना सोचे तुरंत रिएक्ट करता है।

शोर तब होता है जब दूसरे लोग आपकी भावनात्मक तापमान को नियंत्रित कर देते हैं।

शोर तब होता है जब आप opinions, comments और judgments में खुद को खो देते हैं।

PremAnand Ji कहते हैं:

“दुनिया आपको परेशान नहीं कर रही। आपकी आसक्ति (**attachment**) आपको परेशान कर रही है।”

CHAPTER 1

THE STHIR MANN FORMULA

(वैराग्य + सेवा = अहंकार का पिघलना)

अशांति सिर्फ एक लक्षण है।

7 दिनों में अंदर का भारीपन कम होने लगता है।

हर दिन एक ऐसा काम करें जिससे किसी को फायदा हो,
लेकिन किसी को बताएं नहीं।

और मन में धीरे से कहें:

“मैं सिर्फ कर्म करने वाला हूँ। परिणाम मेरा नहीं है।”

जैसे ही आप परिणाम का मालिक बनना छोड़ते हैं,
अहंकार पिघलने लगता है।



SEVA

HOW TO APPLY:

जब उम्मीदें बढ़ती हैं,
मानव मास्तिष्क cortisol रिलीज करता है।

जब हम “मांग” छोड़ देते हैं,
dopamine स्थिर हो जाता है।

Attachment ही बीमारी है।

मन सिर्फ तब परेशान होता है जब:
“मुझे यह होना चाहिए था।”

यह चाहत एक अदृश्य तनाव पैदा करती है।

जब आप बिना किसी उम्मीद के सेवा करते हैं,
तो अंदर जमा भारीपन टूट जाता है।

सेवा दान नहीं है।
सेवा आत्म-शुद्धि है।

CHAPTER 2

THE 5-MINUTE SHANTI SUTRA

(अराजकता को तुरंत फोकस में बदलें)

मन को जबरदस्ती शांत नहीं किया जा सकता।

- माला पकड़ें
- हर मोती पर 1 सांस लें
- 5 मिनट तक एक ही मंत्र जपें

उसके बाद ही जवाब दें।

पहले कभी नहीं।

मन तब शांत होता है जब फोकस तेज हो जाता है।

5 मिनट की माला मेडिटेशन
मन की गति को धीमा कर देती है।



5 MINUTES BREATH

Psychological Angle:

धीमी सांस = धीमी न्यूरल फायरिंग।

Spiritual Angle:

एक मंत्र को सच्चे मन से दोहराने से
अनचाहे विचार रुक जाते हैं।

HOW TO APPLY:

किसी भी आवनात्मक स्थिति में प्रतिक्रिया देने से पहले:

- बैठ जाएं
- माला पकड़ें
- 5 मिनट सांस + मंत्र जप करें
- फिर जवाब दें

CHAPTER 3

NINDA & THE MAUN PROTOCOL

(मानसिक शक्ति को लीक होने से रोकें)

निंदा (गॉसिप) सबसे तेज़ ज़हर है।

हर सप्ताह 4 घंटे:

- न बोलें
- न गपशप
- न जजमेंट
- न कोई राय

बस अपने मन को देखें।



MAUN

यह गहरी अंदरूनी शोर को हटाता है।

नकारात्मक बातें करना

दिमाग के threat circuits को सक्रिय कर देता है।

मौन एक शुद्धिकरण है।

1 दिन का मौन =

1 महीने की रैम्डम मेडिटेशन से ज़्यादा असरदार।

आप सोचते हैं कि आप दूसरों के बारे में बात कर रहे हैं।

सच यह है कि आप खुद के नर्वस सिस्टम में ज़हर घोल रहे हैं।

CHAPTER 4

THE ART OF UN-LEARNING

(माफ़ी + समर्पण = भावनात्मक बोझ का हल्का होना)

अतीत आपको पकड़कर नहीं बैठा है।
आप अतीत को पकड़कर बैठे हुए हैं।

सोने से पहले 3 बार कहें:
“जो मेरे नियंत्रण में नहीं है, मैं उसे छोड़ता हूँ।”

माफ़ करना नैतिकता नहीं है।
यह वह तरीका है जिससे आप खुद को आजाद करते हैं।

समर्पण (Surrender)
नियंत्रण वापस दिव्यता को सौंप देता है।



UNLEARNING & LETTING GO

HOW TO APPLY (Night Ritual):

- रात को सोने से पहले शांत बैठें
- 3 बार यह वाक्य कहें
- जो बीत चुका है, उसे जाने दें
- मन से तनाव छोड़ें
- और फिर सो जाएं

Psychological Angle:

माफ़ी पुराने भावनात्मक धावों के trauma-loops को रीसेट करती है।

आप दुख को पकड़कर रखते हैं,
इसलिए वह आपको थकाता है।

समर्पण (Samarpan)
भविष्य की टेंशन को रिलीज करता है।

CHAPTER 5

THE ZERO-EXPECTATION SHIELD

(लोग आपके मानसिक स्क्रिप्ट के हिसाब से चलने के लिए बने नहीं हैं)

आपका सबसे बड़ा दर्द तब आता है
जब आप उम्मीद करते हैं कि लोग
आपकी तरह सोचेंगे या व्यवहार करेंगे।

लेकिन वे ऐसा नहीं कर सकते।
क्योंकि उनका अपना कर्मिक कोड है।

जैसा PremAnand Ji कहते हैं:
“वह एक अलग आत्मा है।
वह अपने अलग कोड पर चल रही है।”

Expectation = Cognitive Projection

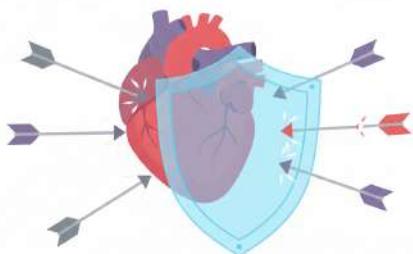
जब यह projection टूटता है → दर्द होता है।

जब कोई आपको निराश करे,
मन में धीरे से कहें:

“हर आत्मा अपने कर्म-पाठ पर चल रही है।”

तुरंत भावनात्मक गर्मी कम हो जाती है।

हर आत्मा का अपना कर्मिक सिलेबस होता है।



PROTECTION FROM
EMOTIONAL REACTIONS

CHAPTER 6

LIFE'S FINAL EXAM: IMPERMANENCE

(खुशी की मास्टर-की)

सब कुछ अस्थायी है:

दुख।, प्यार।, पैसा।, हानि।, जीत।

हर चीज़ बदलती रहती है।

हर दिन 3 मिनट खुद से पूछें:

“अगर यह मेरा आखिरी सप्ताह होता,
तो क्या यह बात मुझे परेशान करती?”



TIME TEMPORARY & IMPERMANENCE

इस एक सवाल से

99% समस्याएँ पिघल जाती हैं।

आत्मा रहती है, परिस्थितियाँ बदल जाती हैं।

HOW TO APPLY:

- 3 मिनट शांति से बैठें
- यह सवाल अपने मन में दोहराएँ
- जीवन की अस्थिरता को याद करें
- छोटी-छोटी बातों पर तनाव अपने आप कम हो जाता है

Spiritual Angle:

सब कुछ बहती नदी की रेत की तरह है।
रहता कुछ नहीं, सिर्फ बदलता है।

जब आप अनित्यता भूल जाते हैं →
हर छोटी बात चोट देती है।

जब आप अनित्यता याद रखते हैं →
कुछ भी गहराई से नहीं दुखाता।

Psychological Angle:

मृत्यु की जागरूकता
भय और चिंता को काफी कम कर देती है।

CONCLUSION

आपका मन तब अटूट हो जाता है जब:

- आप परिणामों से चिपकते नहीं
- आप निंदा नहीं करते
- आप दूसरों के व्यवहार की मांग नहीं करते
- आप जल्दी माफ़ कर देते
- आप हमेशा याद रखते कि सब कुछ अस्थायी है

यह कोई belief system नहीं है।

यह आत्मिक स्वतंत्रता है।

यही Zero-Disturbance है।

Author: bookminton

