

21/02/17

มอร์นิ่ง มูร์ลี

โอม ชานติ

บัฟฟาดา

มฤปัน

**สาระ:** ลูกๆ ที่แสนหวาน จงกลับมาวัดใจและตรวจสอบบันทึกความก้าวหน้า (chart) ของลูก ตรวจสอบว่าไม่มีประสาทสัมผัสทางร่างกายใดของลูกกำลังหลอกลวงลูกอยู่ ถ้าลูกทำความผิดในระหว่างวัน จงลงโทษตนเอง

**คำถาม:** อะไรคือพื้นฐานของการทำธุรกิจที่แท้จริงกับพ่อ และประกาศสิทธิในสถานภาพที่สูง?

**คำตอบ:** ถ้าลูกต้องการทำธุรกิจที่แท้จริงกับพ่อ ทำตามการชี้แนะของพ่อเท่านั้น บาบาพูดว่า ลูกๆ ถ้าลูกต้องการที่จะประกาศสิทธิในสถานภาพที่สูง ชะจิตนิสัยที่ไม่ดีที่ลูกมีภายในลูกออกไป สายตาที่ไม่ดีและความโกรธ ฯลฯ สร้างความเสียหายอย่างมากมาย ดังนั้นรักษาปรัชญาที่ลึกซึ้งของการกระทำ การกระทำที่เป็นกลางและการกระทำที่เป็นบาปที่พ่อได้อธิบายให้แก่ลูกแล้วไว้ในสติปัญญาของลูก

โอมชานติ ลูกๆ ลูกกำลังนั่งอยู่ที่นี้ในสำนักของการเป็นดวงวิญญาณหรือไม่? ถ้ามองตนเองในทุกสิ่ง บาบาแสดงวิธีที่ลูกจะถามตนเองว่า: ฉันกำลังนั่งที่นี้ในสำนักของการเป็นดวงวิญญาณหรือไม่? ฉันกำลังจดจำพ่อหรือไม่? นี่คือการทบทวนของลูก มีเพียงคนหนุ่มในกองทัพนั่น ในกองทัพนั่นของลูก มีทั้งผู้ชรา ผู้ใหญ่และเด็ก ๆ ฯลฯ มีทุกอายุ มีแม้คนที่อายุ 80 หรือ 90 ที่นี้ กองทัพนั้นเป็นไปเพื่อเอาชนะมายา ลูกแต่ละคนต้องเอาชนะมายา และประกาศสิทธิในมรดกที่ไม่มีขีดจำกัดของลูกจากพ่อ มายาเต็มไปด้วยพลังอย่างมาก เธอเน้นเข้มแข็งอย่างมาก เธอเข้ามาซึ่งพายุมากมาย ประสาทสัมผัสแต่ละอย่างของลูกหลอกลวงลูก ประสาทสัมผัสทางร่างกายใดที่หลอกลวงลูกมากที่สุด? ดวงตาหลอกลวงลูกมากที่สุด ได้มีการอธิบายแก่ลูกว่าลูกๆ แม้สามีและภรรยาอยู่ด้วยกัน เพียงพิจารณาตัวลูกเองว่าเป็นบีเค มินะนั้นดวงตาของลูกจะหลอกลวงลูกอย่างมาก ลูกควรเขียนไว้ในบันทึกของลูกว่าประสาทสัมผัสใดหลอกลวงลูกมากที่สุดตลอดทั้งวัน ดวงตานั้นเป็นสิ่งที่หลอกลวงอันดับหนึ่ง ดวงตาสร้างความเสียหายอย่างมาก มีตัวอย่างของซาดาส เขาเห็นว่าดวงตากำลังหลอกลวงเขาอย่างมาก ดังนั้นเขาจึงทำให้ตนเองตาบอด ถึงแม้ลูกๆ ทำงานรับใช้ที่ดีมาก มายามายาก็ไม่ยิ่งหย่อนเลย ดวงตาหลอกลวงลูกอย่างมาก และทำลายสถานภาพของลูกทั้งหมด ลูกๆ ที่รอบรู้และรู้จักจะบันทึกตลอดทั้งวันว่า “ฉันได้ทำความผิดใดหรือไม่?” ในหนทางปกติเช่นกัน พวกเขาเตือนตนเองเพื่อว่าพวกเขาจะจำไว้ว่าจะไม่ทำสิ่งเดียวกันนั้นอีกครั้ง เช่นเดียวกัน ตรวจสอบตัวลูกเองในสิ่งนี้ด้วย ถ้าดวงตาของลูกหลอกลวงลูกก็จงลงโทษตนเอง ลูกควรที่จะก้าวห่างออกไปจากที่นั้น ลูกไม่ควรที่จะยืนอยู่ที่นั้นและเฝ้าแต่มองดู ชันยาสซีโดยทั่วไปนั่งหลังตาของเขา เขาจะไม่แม้แต่มองสตรี ที่นั้นพวกเขาจัดให้ผู้ชายนั่งข้างหน้า และผู้หญิงนั่งข้างหลัง ที่นี้ลูกๆ นั้นจะต้องทำความเพียรพยายาม การได้รับอาณาจักรของโลกไม่ได้เป็นเหมือนกับไปบ้านป่าของลูก! ลูกๆ เวลานี้อยู่ในยุคแห่งการบรรจบพบกัน บาบาพูดว่า: พร้อมกันกับคำว่า “ยุคแห่งการบรรจบพบกัน” ลูกต้องเขียนคำว่า “สูงส่งมากที่สุด” อย่างแน่นอนด้วยเช่นกัน เพื่อเป็นการง่ายที่จะอธิบายให้แก่ใครก็ตาม เป็นยุคแห่งการบรรจบพบกันที่สูงส่งมากที่สุดเมื่อลูกนั้นเปลี่ยนจากมนุษย์เป็นเทพ มีการร้องเพลงว่า ไม่ได้ใช้เวลานานเลยสำหรับพระเจ้าที่จะเปลี่ยนมนุษย์ให้กลายเป็นเทพ มนุษย์ใด? มนุษย์ของยุคเหล็ก เทพนั้นอาศัยอยู่ในยุคทอง ดังนั้นพ่อมาเพื่อเปลี่ยนมนุษย์ยุคเหล็กให้กลายเป็นเทพ เพื่อเปลี่ยนชาวรไกให้เป็นชาวสวรรค์ ลูกรู้อะไรในเวลานี้ ผู้คนนั้นอยู่ในความมืดมิดอย่างที่สุด มีมากมายผู้ที่ไม่สามารถแม้จะเห็นสวรรค์ได้เลย พ่อพูดว่า: ศาสนาของลูกคือศาสนาที่ทำให้ความสุข ถึงแม้พวกเขาจดจำพ่อ พระเจ้าแห่งสวรรค์ พวกเขาก็ไม่รู้ว่าท่านได้ก่อตั้งสวรรค์ ผู้ที่เป็นของศาสนาอื่นก็พูดถึงพ่อพระเจ้าแห่งสวรรค์ด้วยเช่นกัน แต่พวกเขาไม่รู้ว่าพวกเขาไม่ได้มีบทบาทในสวรรค์ ชาวคริสต์เองพูดว่าเคยมีดินแดนสุขาวดีอย่างไร เหล่าเทพนั้นได้ชื่อว่า เทวาและเทวี แต่พวกเขาไม่รู้ว่าพระเจ้าอย่างแน่นอนผู้ที่ได้ทำให้พวกเขาเป็นเทวาและเทวี เวลานี้พ่อกำลังทำให้ลูกกลายเป็นเช่นพวกเขา ดังนั้นลูกควรที่จะทำความเพียรพยายามด้วยเช่นกัน ถ้ามองตนเองทุกวันว่า : ประสาทสัมผัสใดกำลังหลอกลวงฉัน ลึนไม่ได้ยิ่งหย่อนเลย เมื่อลูกเห็นบางสิ่งดี ลูกก็ต้องการจะรับประทาน ในสมัยก่อนลูกๆ เคยตั้งศาล และพูดเกี่ยวกับความผิดต่างๆ ที่ลูกได้ทำ เป็นสิ่งที่ไม่ดีมากที่จะขโมยสิ่งใดจากยักษ์ของชีพาบา อย่างไรก็ตามมายาก็คว่ำจับมูกของลูกมากมาย พ่อพูดว่า: ลูกๆ ลูกควรที่จะชะจิตนิสัยที่ไม่ดีใดๆ ที่ลูกมีออกไป มิฉะนั้นลูกไม่สามารถประกาศสิทธิในสถานภาพที่สูงได้ ถึงแม้ว่าลูกจะไปสวรรค์ ก็มีความแตกต่างอย่างใหญ่หลวงระหว่างราชากับปวงประชา มีผู้มั่งคั่งและผู้ยากจนในหมู่ปวงประชาด้วยเช่นกัน ลูกควรที่จะระมัดระวังเกี่ยวกับประสาทสัมผัสของลูก เก็บบันทึก นี่เป็นธุรกิจด้วยเช่นกัน น้อยนักที่ใครจะทำธุรกิจนี้ พ่ออธิบายว่า ลูกๆ ถ้าลูกต้องการที่จะทำธุรกิจกับพ่อ และประกาศสิทธิในสถานภาพที่สูงก็จงทำตามการชี้แนะของพ่อ มายานั้นจะทำให้ลูกลืมนั่นแน่นอน ถ้าลูกไม่ทำตามการชี้แนะของพ่อ ลูกจะได้รับนิมิตของทุกสิ่งในเวลาสุดท้าย ในเวลานั้นก็จะมีการเสียใจอย่างมากมายในภายหลัง ในปัจจุบันลูกทั้งหมดพูดว่า ลูกจะกลายเป็นนารายณ์จากมนุษย์ ลูกต้องถามตนเองและนำการชี้แนะของบาบาไปปฏิบัติ และจะมีความก้าวหน้าอย่างมาก ตรวจสอบบันทึกของลูกตลอดทั้งวัน ดวงตาของลูกหลอกลวงลูกหรือไม่? จุดหมายปลายทางสูงมาก และเหตุนี้เองเพียง 8 เพชรพลอยเท่านั้นที่สอผ่านด้วยเกียรตินิยม ถึงแม้ว่าพวกเขามีเก้าเพชรพลอย อันดับหนึ่งในนั้นคือบาบา และที่เหลือเป็นแปดเพชรพลอย เมื่อผู้คนมีลางร้ายเขาก็สวมแหวนที่มีเพชรพลอย 8 เม็ด เพียงแปดเท่านั้นที่สอผ่านด้วยเกียรตินิยม ผู้อื่นทั้งหมดนั้นมีรอยเปื้อนอย่างใดอย่างหนึ่งและต้องใช้ความเพียรพยายามอย่างมาก นี่คืออาณาจักรของราวัน สิ่งเหล่านี้ไม่ได้คงอยู่ในยุคทอง เพราะอาณาจักรของราวันไม่ได้คงอยู่ที่นั่น พระเจ้ากำลังสอนลูกเพื่อที่จะให้สถานภาพที่สูงแก่ลูก เพียงแต่คิดเกี่ยวกับสิ่งนี้ ผู้คนนั้นรับภรรยา ผู้นี้ก็รับภรรยา โดยการพูดว่าพระเจ้าอยู่ทุกหนทุกแห่ง พวกเขาเห็นทุกคนออกไปจากพ่อ ลูกสามารถบอกพวกเขาว่า พ่อพูดว่า จดจำพ่อเท่านั้นอย่างสม่ำเสมอ พ่อเป็นผู้ชำระให้บริสุทธิ์ ลูกพูดว่าท่านอยู่ในก่อนกรวดและก่อนหิน

พ่อพูดว่าด้วยการทำตามการขึ้นหน้าที่เป็นปีศาจร้าย ลูกได้หมั้นประมาทพ่อและประณามพ่อ เวลาที่พ่อต้องยกระดับทุกคน ลูกๆ ไม่ควรมีสายตาที่ไม่ดีหรือความโกรธ ฯลฯ ลูกสร้างความเสียหายให้กับตนเอง เมื่อบางคนมีสายตาที่ไม่ดี ลูกได้รับกระแสเหล่านั้น ซึ่งก็ดึงรั้งผู้อื่นด้วยเช่นกัน บาบาคิดความสนใจของลูกๆ ครั้งแล้วครั้งเล่า ลูกๆ มองดูตนเองและตรวจสอบว่าลูกไม่ได้ทำการกระทำที่เป็นบาปใดๆ เนื่องจากอิทธิพลของประสาทสัมผัสของลูก นี่คือช่วงเวลาของการกระทำบาป และก่อนหน้านั้นเคยมีช่วงเวลาของผู้มีชัยชนะเหนือการกระทำบาป และแล้วเมื่อลูกเริ่มการกระทำที่เป็นบาปอีกครั้งนั้นก็กลายเป็นช่วงเวลาของผู้ที่มีการกระทำที่เป็นบาป เวลาที่บาบากล่าวอธิบายให้แก่ลูกๆ ถึงปรัชญาของการกระทำ การกระทำที่เป็นกลาง และการกระทำที่เป็นบาป จะต้องมีการกระทำเกิดขึ้น ในยุคทองของการกระทำของลูกเป็นกลาง ลูกๆ เกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ในเวลานี้ ผู้อื่นทั้งหมดนั้นอยู่ในความมืดอย่างที่สุด เวลาที่ลูกกำลังได้รับดวงตาที่สามของความรู้ เพียงพ่อผู้เดียวเท่านั้นทำให้ลูกๆ เป็นตรีเนตรและตรีกาลดาร์ชิ บ้างไม่รู้ถึงความลับของละครเลย เวลาที่ลูกรู้จักโลกที่ไม่มีตัวตน อาณาจักรที่ละเอียดอ่อน และโลกที่มีตัวตน ภายหลังครั้งวงจร ผู้ที่เป็นของศาสนาอื่นมาและพวกเขาเฝ้าแต่เติบโตขึ้น พวกเขาจะไม่ได้อะไรจากกูรู ไม่มีกูรูใดนอกจากผู้เป็นหนึ่งเดียวเท่านั้น นั่นคือมีเพียงผู้เป็นหนึ่งเดียว ผู้ที่ให้การหลุดพ้นเพื่อชีวิตใหม่ที่ไม่มียกเลิกแก่ลูกได้ เวลาที่ทุกคนกำลังจะได้รับการหลุดพ้นเพื่อชีวิตใหม่ที่ไม่มียกเลิก พวกเขาเรียกได้ว่าเป็นผู้ก่อตั้งศาสนา ไม่ใช่กูรู ไม่สามารถมีการหลุดพ้นเพื่อชีวิตใหม่ที่ไม่มียกเลิกโดยการจดจำพวกเขา หรือบาปของลูกไม่ได้รับการปลดปล่อยไป นั้นเรียกว่าเป็นบัคติ เพียงลูกเท่านั้นอยู่ในหนทางของความรู้ นี่คือการทบทวนความสับสน ลูกทั้งหมดคือผู้นำทาง ลูกคือผู้ที่พาทุกคนไปสู่ดินแดนของความสุขและดินแดนของความสงบ สิ่งนี้อยู่ในสติปัญญาของลูกว่าลูกทั้งหมดคือผู้นำทาง บาบาคือผู้ปลดปล่อยและผู้นำทาง ท่านปลดปล่อยทุกคน บาบาคือผู้ปลดปล่อยลูกๆ จดจำพ่อและบาปของลูกๆ จะได้รับการปลดปล่อย ถ้าลูกทำการกระทำที่เป็นบาปใดๆ จะมีการลงโทษ 100 เท่า ดังนั้นมากเท่าที่จะเป็นไปได้ อย่าได้มีการกระทำบาปใดๆ ที่จะประณามชื่อของลูก เมื่อลูกทำบาปสิ่งนั้นจะเฝ้าแต่เพิ่มพูนขึ้น ดังนั้นเวลาที่ลูกต้องอยู่อย่างระมัดระวังอย่างมาก ความมีสายตาของพี่น้องชายหญิงอย่างเข้มแข็งมาก ลูกคือลูกๆ ของบราห์มา หลานของชีวา เราได้ทำสัญญาต่อชีพบบาแต่กระนั้นมายาหลอกลวงลูกอย่างมาก เป็นการง่ายด่ายที่จะพูดว่าลูกจะกลายเป็นลักษมีหรือนารายณ์ แต่ลูกต้องนำการขึ้นหน้านั้นไปปฏิบัติด้วยเช่นกัน สามิและภรรยาควรเฝ้าแต่พูดเกี่ยวกับความรู้ตลอดทั้งวัน ทั้งสองพูดว่า ทั้งสองจะประกาศสิทธิในมรดกที่เต็มเปี่ยมของพวกเขามาจากบาบา พวกเขาจะศึกษาอย่างสมบูรณ์กับครู ลูกจะพบครูเช่นนี้อีกครั้งหรือไม่ เพียงลูกเท่านั้นที่รู้อยู่ที่นี่ แม้เหล่าเทพก็ไม่ได้รับรู้จากพ่อ ดังนั้นผู้ที่เปี่ยมของศาสนาอื่นจะรู้จักท่านได้อย่างไร เวลาที่บาบากล่าวบอกความรู้ของตอนต้น ตอนกลางและตอนจบของทั้งโลกแก่ลูก ความรู้ก็จะหายไป พ่อเองก็จะไปและลูกจะได้รับความรู้จากที่ใด บาบาส่งวิธีการให้แก่ลูก จดจำเสมอว่าชีพบบากล่าวบอกความรู้ให้แก่ลูก ผู้ที่รู้ว่าไม่ว่าท่านกำลังประกาศสิทธิในมรดกของท่านจากชีพบบา ผู้ที่ก็อยู่ในชีวิตนักเรียนของท่านด้วยเช่นกัน ลูกกำลังศึกษาเพื่อที่จะเปลี่ยนมนุษย์เป็นเทพด้วย เหล่าเทพนั้นคงอยู่ในยุคทองและมนุษย์อยู่ในยุคเหล็ก มีศาสนามากมายในนั้นด้วย เรื่องราวเหล่านี้ต้องเป็นที่เข้าใจอย่างดี มากมายมาที่นั่นแต่กระนั้นถ้าไม่อยู่ในโชคของพวกเรา พวกเขาพูดว่า ฉันมีความสงสัยเกี่ยวกับว่าชีพบบาเข้ามาในฉันและสอนเราอย่างไร ฉันไม่เข้าใจสิ่งนี้ โอ ถ้าชีพบบาไม่ได้มา ลูกจะจดจำท่านเพื่อที่ว่าบาปของลูกจะสามารถปลดปล่อยไปได้ได้อย่างไร บาบาคือผู้ปลดปล่อยลูกๆ บาปของลูกไม่สามารถปลดปล่อยไปได้โดยที่ไม่มีการจรรโลงถึงท่าน จะต้องมีการลงโทษอย่างมากมาย มิฉะนั้นสถานภาพที่ได้รับก็จะมีค่าเพียงไม่กี่สตางค์ อาณาจักรกำลังลูกสร้างขึ้น ราชาก็มีสาวใช้และคนรับใช้อยู่เบื้องหน้าพวกเขาด้วย ถามบาบาว่า ลูกจะกลายเป็นอะไรถ้าลูกจะจากร่างของลูกในเวลานี้ บาบาคือลูกๆ ทุกสิ่ง สิ่งนี้ต่างลำดับกันไป การศึกษาที่สำคัญมาก มีรายได้อย่างมากในสิ่งนี้ ผู้คนทำให้ตนเองเดือดร้อนมากเพื่อที่จะหาเงินเป็นรายได้ สติปัญญาของพวกเขานั้นติดกับในสิ่งนั้นทั้งกลางวันและกลางคืน พวกเขาเฝ้าแต่ทำการต่อรองและทำการค้าทางธุรกิจ นักธุรกิจที่ใหญ่โตก็มาหาลูกด้วย พวกเขาพูดว่า ฉันจะสามารถทำอะไรได้ ฉันไม่มีเวลา ลูกสามารถได้รับอำนาจของโลกได้ ลูกเพียงแต่ต้องจดจำชีพบบา ลูกจดจำเทพพิเศษของลูกด้วยใช่หรือไม่ บาปของลูกจะไม่สามารถปลดปล่อยด้วยการจดจำเหล่าเทพ เหตุนี้เองบาบาเฝ้าแต่อธิบายแก่ลูกครั้งแล้วครั้งเล่า เพื่อที่ว่าจะไม่มีการพูดได้ว่าไม่มีใครได้อธิบายแก่พวกเขา ลูกๆ ต้องให้สาสน์แก่ทุกคน เป็นสิ่งที่ดีมากที่สุดที่จะทิ้งแผนผังมาจากเครื่องบิน ไม่ควรมีใครถูกละทิ้งให้พูดว่าพวกเขาไม่รู้ว่ามีบาบาได้มา ดังนั้นลูกต้องทำทุกสิ่งนี้ บราห์มาคือลูกคนแรกของชีวา ประชาบิดาบราห์มาด้วยเป็นพ่อ ชีพบบากล่าวก่อตั้งสวรรค์โดยผ่านบราห์มา บาบาคือพ่อกำลังก่อตั้งศาสนาเทพดั้งเดิม โดยผ่านผู้นี้ หลังจากการทำลายล้างที่จะเกิดขึ้น จะมีความสุข ความสงบและความบริสุทธิ์ในโลก สวรรค์เช่นนี้ได้รับการก่อตั้งทุกวงจร จงเฝ้าแต่พูดอย่างสม่ำเสมอว่า “บาบา บาบา” ท่านที่ลูกพูดว่า “บาบา” ขอให้มน้ำตาของความรัก “บาบา เมื่อไหร่ฉันจะพบท่าน” ผู้ที่กำลังนั่งอยู่เบื้องหน้าบาบาไม่ได้ยอมรับท่าน แต่ผู้ที่ไม่ได้อยู่เบื้องหน้าท่านกำลังโหยหา เป็นความอัศจรรย์ พวกเขาเขียนว่า “ปลดปล่อยฉันจากบ่วงพันธะของฉันเกิด!” บ้างเป็นของบาบา และแล้วเป็นของมายา ในเวลาสุดท้ายพวกเขาจะจดจำ เมื่อบางคนกำลังตายเขาได้รับการบอกให้พำนักชื่อของราม จะมีแรงถึงนั้นในเวลาสุดท้าย พวกเขาจะคิดว่าขอให้ฉันได้รับการปลดปล่อยบาป ด้วยการจดจำระลึกถึงบาบา! บาบาคือผู้ปลดปล่อยลูกๆ บาบาคือผู้ปลดปล่อยลูกๆ ที่อ่อนหวานที่สุดจนกว่าคุณประโยชน์ให้แก่ตนเอง ทำตามศรัทธาของพ่อ เฝ้าแต่ให้สาสน์นี้แก่ทุกคน บางคนผู้ที่ได้รับแผนผังที่โปรยลงมาจากเครื่องบินก็ได้ถูกปลุกให้ตื่นขึ้น (เล่าประวัติศาสตร์) ความสุขและความสงบนั้นกำลังจะได้รับการก่อตั้งทั่วทั้งโลกและในบาร์ดโดยเฉพาะ อัชชะ ถึงลูกๆ ที่สุดแสนหวาน ผู้เป็นที่รักยิ่ง ที่จากหายไปนาน เวลานี้ได้พบพานอีกครั้ง รัก ระลึกถึง และสวัสดีตอนเช้า จากแม่ พ่อ บัณฑิตา พ่อทางจิตพูดนมัสตแด่กับลูกๆ ทางจิต

**สาระสำหรับการสร้างสมเพื่อการเป็นตัวของตัวเอง ความรู้ คุณธรรม และการจรรโลงระลึกถึง:**

1. ทำให้สายตาของพี่น้องชายหญิงและความเป็นพี่น้องนั้นคงอยู่อย่างมาก อยู่อย่างระมัดระวังอย่างมาก อย่าได้มีการกระทำใดที่จะประณามชื่อของพ่อ
2. อย่าได้มีความสงสัยใดเกี่ยวกับพ่อ จดจำพ่อด้วยความรักอย่างมาก มีความใส่ใจต่อการศึกษาของลูกทั้งกลางวันและกลางคืนและสะสมรายได้

**พร:** พร: ขอให้คุณเต็มไปด้วยความจริงจังและความกระตือรือร้นอย่างสม่ำเสมอ และเฉลิมฉลองทุกขณะของยุคบรรจบพบกันในรูปแบบของเทศกาล เทศกาลมีการเฉลิมฉลองด้วยความจริงจังและกระตือรือร้น ชีวิตของคุณจะบรรจบพบกันคุณเต็มด้วยความกระตือรือร้น เช่นที่มีชีวิตอยู่ในร่างกายของคุณขณะที่ลูกหายใจ เช่นเดียวกัน

ลมหายใจของคุณที่บรรพบกันคือความจริงจังและความกระตือรือร้น และดังนั้นทุกขณะของยุคบรรจบพบกันคือเทศกาล

อย่างไรก็ตามความเร็วของการหายใจควรจะสม่ำเสมอและเป็นปกติ ถ้าการหายใจเร็วไปหรือช้าไป

สิ่งนั้นไม่ลูกกล่าวว่าเป็นชีวิตที่มีพลานามัยดี

ดังนั้นตรวจสอบว่าความเร็วของความจริงจังและความกระตือรือร้นของคุณบรรพบกันของคุณว่าปกติหรือไม่ นั่นคือ

สม่ำเสมอหรือไม่

\*\*\* โอม ชานตี \*\*\*