

физическитѣ сили, които действуватъ върху ума на човѣка. Широчината на човѣшкото лице сѣщо така се обуславя отъ физически сили. Колкото повече лицето се стѣснява, толкова по-силно действуватъ умственитѣ сили. Физическитѣ сили разширяватъ, а умственитѣ — стѣсняватъ, продължаватъ.

Като знаете това нѣщо, вие можете да го приложите въ живота си, когато трѣбва съзнателно да си въздействувате. Представете си, че сте неразположенъ, раздраженъ, нервенъ, цѣла нощъ не можете да спите. Какво трѣбва да направите? — Концентрирайте мисълта, съзнанието си къмъ върха на носа и си представете, че носътъ ви постепенно се разширява. Щомъ съсредоточите мисълта си къмъ носа, вие ще се успокоите и ще заспите. Първоначално, когато е билъ създаденъ, човѣкъ ималъ правилно, хармонично лице. Духовниятъ му животъ сѣщо така е билъ правиленъ. За да придобиете това, което сте изгубили, вие трѣбва по външенъ начинъ да си въздействувате. За тази целъ, въ продължение на нѣколко години наредъ, вие трѣбва да правите опити, докато дойдете до известни резултати. Като постоянствувате въ опититѣ, въ упражненіята, ще видите най-после, че сте разширили носа си, ако е билъ много късъ. Широчината на носа у нѣкои е около 30, 31, 32, 33 м. м., рѣдко 35 м. м., която мѣрка е нормална.