

Въ природата съществуватъ два основни цвѣта — бѣлиятъ и червениятъ. Отъ тѣзи два цвѣта произлизатъ всички останали. Червениятъ цвѣтъ е на любовта, а бѣлиятъ — на свѣтлината. Щомъ станете сутринъ отъ сънъ, погледнете се въ огледалото. Ако устнитъ ви не сж червени, а лицето — розово, кръвообръщението ви е слабо. Като забележите това, започнете да работите върху кръвообръщението си, да го усилите. За да усилите кръвообръщението си, внасяйте въ ума си свѣтли мисли, а въ сърдцето си възвишени чувства. Правете опити въ това направление, да видите, дали ще подобрите кръвообръщението си. Всѣки е забелязалъ действието на тревожнитъ мисли върху себе си и това на радостнитъ и приятни чувства. Запримѣрь, ако ненадѣйно чуete, че вашиятъ добъръ приятель, отъ когото сте очаквали подкрепа, се поминалъ, вие веднага ще се стреснете и ще побледнѣете. Ако пъкъ ви съобщатъ, че баща ви, когото отдавна очаквате, пристига, лицето ви ще свѣтне отъ радостъ. Свѣтлитъ мисли и възвишени чувства разширяватъ човѣка. Това се отразява върху пулса на сърдцето, а оттамъ и върху кръвообръщението. Когато сърдцето работи добре, и дишането е правилно. Забелязано е, че при различни състояния на сърдцето и на ума, възходящи и низходящи, пулсътъ е различенъ. Когато любовта работи въ човѣка, пулсътъ му е нормаленъ, кръвообръщението — правилно, и дишането — дълбоко. Следователно, за да регулира