|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ліва Вішудхі** | **Центральна Вішудхі** | **Права Вішудхі** |
| Мати кундаліні, я є Духом, я ні в чому не винний. | Мати Кундаліні, будь ласка, зробіть мене невід'ємною частиною Цілого  | Мати кундаліні, будь ласка, зробіть мої слова і вчинки солодкими, приємними. |
| Мати кундаліні, звільніть мене від почуття провини чи низької самооцінки. | Мати кундаліні, будь ласка, зробіть мене людиною, здатною розрізняти і виправляти себе, без комплексів чи стану провини. | Мати кундаліні, будь ласка, заберіть всю мою агресію, зарозумілість і схильність домінувати над іншими. |
| Мати Кундаліні, будь ласка, допоможіть мені не відчувати себе меншим, ніж будь-хто інший. | Мати кундаліні, будь ласка, зробіть мене повністю відстороненою людиною; не дозволяй ситуаціям, обставинам чи думці інших людей змінити мій стан відсторонення. | Мати Кундаліні, допоможіть мені завжди перебувати в стані прийняття і перестати чинити опір і реагувати на обставини інших людей. |
| Мати Кундаліні, будь ласка, дайте мені Божественну інтуїцію. | Мати Кундаліні, будь ласка, зробіть мене колективною людиною. | Мати кундаліні, я не доміную і ніхто не домінуватиме наді мною. |
|  | Мати кундаліні, будь ласка, дайте мені стан відстороненого свідка. | Мати, будь ласка, допоможіть мені перестати реагувати на все |
|  | Мати кундаліні, будь ласка, зробіть мене єдиним/ою з колективом. | Мати Кундаліні, будь ласка, заберіть весь сарказм, іронію, ненависть та ревнощі |
|  |  | Мати кундаліні, будь ласка, допоможіть мені відмовитись від потреби справляти враження на когось чи відчувати себе вищим за інших. |