

Forgiveness Prayer



As Guided by Grand Master Choa Kok Sui



“Forgiveness is Therapeutic.
Forgiving Heals the Soul.”

— Master Choa Kok Sui





How to Practice?



Repeat this prayer **7 times** in one sitting for deeper cleansing and release.



For long-standing resentments, practice this prayer for the individual daily for **21 days** — or continue for as long as needed until peace is restored within.

“

Forgiveness is not a matter of who is right or wrong. It is a matter of doing the right thing. Just because you forgive somebody does not mean that you have to allow the person to beat you up.



Forgive & Keep Your Distance.

-Master Choa Kok Sui



Giving Forgiveness

Visualize the person in front of you.

Atma Namaste

I salute the divinity within you.

We are all children of God.

Children of the Supreme Being.

We all mistakes.

I forgive you for your mistakes.

I forgive you for the hurt and pain you have
given me.

You are forgiven, and the matter is forgotten.

May the Supreme God bless you with divine
forgiveness.

May the Supreme God neutralize your
negative karma.

May peace be with you, and with me.

| ॐ Shanti Shanti Shanti ॐ |

Seeking Forgiveness

Visualize the person in front of you.

Atma Namaste

I salute the divinity within you.

We are all children of God.

Children of the Supreme Being.

We all mistakes.

I seek forgiveness from you for my mistakes.
Please forgive me for the hurt and pain I have
given you.

I am very very sorry.

May the Supreme God bless me with divine
forgiveness.

May the Supreme God neutralize my negative
karma.

May peace be with you, and with me.

| ॐ Shanti Shanti Shanti ॐ |

ক্ষমা দান

ব্যক্তি গৰাকীক নিজৰ সম্মুখত কল্পনা কৰক

আত্মা নমস্কাৰ

আপোনাৰ ভিতৰৰ দিব্যতাক মই প্ৰণিপাত জনাওঁ।
আমি সকলোবোৰ ঈশ্বৰৰ সন্তান সকলোৰে ভুল হয়।
মই আপোনাক মোৰ প্ৰতি কৰা ভুলৰ বাবে
ক্ষমা কৰিছো।

আপুনি যি দুখ - কষ্ট মোক দিলে,
সকলো বোৰ মই এৰি দিছো।
আপোনাক মই ক্ষমা কৰিছো আৰু
কিহ কথাবোৰ পাহৰি গৈছো।
ঈশ্বৰে আপোনাক ক্ষমা কৰক
আৰু আপোনাৰ মংগল হওক।
আপোনাৰ জীৱনৰ লগতে মোৰ জীৱন
শান্তিৰে ভৰি পৰক।

| ॐ শান্তি শান্তি শান্তি ॐ |

ক্ষমা - প্ৰাৰ্থনা

ব্যক্তি গৰাকীক নিজৰ সম্মুখত কল্পনা কৰক

আত্মা নমস্কাৰ

আপোনাৰ ভিতৰৰ দিব্যতাক মই প্ৰণিপাত জনাওঁ।
আমি সকলোবোৰ ঈশ্বৰৰ সন্তান সকলোৰে ভুল হয়।
মই কৰা ভুলৰ বাবে হৃদয়ৰ পৰা ক্ষমা বিচাৰিছোঁ।
মই দিয়া দুখ - কষ্টৰ বাবে সঁচাকৈ দুখিত।
মোক ক্ষমা কৰিব আৰু কথাবোৰ পাহৰি যাব।
ঈশ্বৰে যেন মোক ক্ষমা কৰে মোৰ আৰু আপোনাৰ
জীৱনত সুখ আৰু শান্তিৰ আশীৰ্বাদ হওক।

| ॐ শান্তি শান্তি শান্তি ॐ |



Forgiveness is a gift you give
yourself and your soul.

May this practice bring you
lightness, peace, and freedom
with every repetition.

May you be at peace.

Thank you.

-Arnaab Bhattacharjee