

# CONSCIOUS LIVING with Angels

## Forgiveness

(इस प्रार्थना का अभ्यास दिन में एक बार करें — कभी भी, कहीं भी)

मैं, ... (your name) ... अपने अस्तित्व के सबसे गहरे स्तर से अब उन सभी प्राणियों को क्षमा करता/करती हूँ जिन्होंने कभी भी मुझे किसी भी स्तर पर, किसी भी रूप में, किसी भी प्रकार से दुख या पीड़ा पहुँचाई है, समय की शुरुआत तक। मैं उन्हें यहीं और अभी क्षमा करता/करती हूँ।

मैं, ... (your name) ... अपने अस्तित्व के सबसे गहरे स्तर से अब स्वयं को क्षमा करता/करती हूँ उन सभी पीड़ाओं के लिए जो मैंने किसी भी अन्य प्राणी को किसी भी स्तर पर, किसी भी रूप में कभी पहुँचाई हों, समय की शुरुआत तक। मैं स्वयं को यहीं और अभी क्षमा करता/करती हूँ।

मैं, ... (your name) ... अपने अस्तित्व के सबसे गहरे स्तर से अब स्वयं को क्षमा करता/करती हूँ उन सभी पीड़ाओं के लिए जो मैंने स्वयं को किसी भी स्तर पर, सी भी रूप में कभी पहुँचाई हों, समय की शुरुआत तक। मैं स्वयं को यहीं और अभी क्षमा करता/करती हूँ।

मैं, ... (your name) ...  
अब स्वयं को पूर्ण रूप से मुक्त करता/करती हूँ सभी स्तरों पर और सभी संभव तरीकों से।

मैं अब स्वयं को  
पूर्ण, असीम और बिना किसी सीमा की अनुमति देता/देती हूँ  
कि मैं अपनी आत्मा के सत्य मार्ग का अनुसरण कर सकूँ।

धन्यवाद,  
ऐसा ही हो,  
ऐसा ही हो,  
ऐसा ही होगा,  
और ऐसा ही है।

(दिन में एक बार, कभी भी, कहीं भी  
और जितने दिनों तक आप चाहें)

