



**Individual Forgiveness
Affirmation for (Husband and Wife)**

To the Supreme God,
Divine Father,
Divine Mother,
To all our Spiritual Teachers,
To all our Spiritual Guides,
To all our Spiritual Helpers,
To all the Healing Angels,
To the Great Karmic Board.

To my Higher Soul and (my Wife/Husband's)
Higher Soul

I am that I am

God thank you for bringing us together,
Thank you for balancing our karma,
I am accepting this divine direction and plan.

I am asking for forgiveness for all my
wrongdoings committed knowingly or
unknowingly to you and your family

I am forgiving you for all
the wrongdoings and deep hurt

I am blessing my (Wife/Husband) with Divine Love,
Divine Kindness and Divine Compassion.
Let the Divine Light protect and guide (her/him)
always in God's direction.
Let the God's Light blaze and transmute
all negative energies and discords from
(her/him) and sent to (her/him).
My (Wife/Husband) is God's perfection
made manifest in Body, Mind and Soul.

God, Thank You, Thank You, Thank You.
(Recite 3 x a day for 9 days or as required)



စာမျက်နှာ (၂)

သင့်ကိုယ်သင် ခွင့်လွှတ်ခြင်း

အမြင့်မြတ်ဆုံးသောဘုရားသခင်သို့၊
မြင့်မြတ်သောဖခင်၊
မြင့်မြတ်သောမိခင်၊
ကျွန်တော်တို့၏ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆရာများအားလုံးသို့၊
ကျွန်တော်တို့၏ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ပြတူများအားလုံးသို့၊
ကျွန်တော်တို့၏ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကူညီသူများအားလုံးသို့၊
ကျွန်တော်တို့၏ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုစားပေးသောနတ်များအားလုံးသို့၊
ကံတရားကိုစီရင်သည့် ကြီးမြတ်သောပုဂ္ဂိုလ်များအဖွဲ့သို့၊

ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော်မျှသာဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်သည် လက်ရှိတပုဒ် အတိတ်တပုဒ်များက၊ သီလျက်သော်တို့၊ မသီလျက်သော်တို့၊
ကျွန်တို့၏အသေ အမှားအားလုံးကို၊ မြင့်မြတ်သောခွင့်လွှတ်တော်မူခြင်းအတွက်၊
ရိုသေနှိမ့်ချလျက် တောင်းပန်အပ်ပါသည်။

ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော်နှင့်မိသားစုအပေါ် အမှားများပြုလုပ်သူတို့၏ကိုးကွယ်မှုအတွက်၊

ကျွန်တော်တို့ရှိသော ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် သံသယတို့ကိုဖယ်ရှားပေးတော်မူပါ။

ကျွန်တော်သည် ခွင့်လွှတ်ပါသည်။ မေ့ပျောက်လိုက်ပါသည်။(၃ ခေါက်)

ကျွန်တော်သည် ဤ သစ္စာပြုခြင်းကိုအသိစိတ်ဖြင့်ခံယူပါသည်။ရွတ်ဆိုပါသည်။
ရွတ်ဆိုပါသည်။ရွတ်ဆိုပါသည်။

ဘုရားသခင်၊ ဇေယျာဇာတင်ပါသည်။ဇေယျာဇာတင်ပါသည်။ဇေယျာဇာတင်ပါသည်။

(လိုအပ်သလိုအကြိမ်များမျှရွတ်ဆိုပါ။အိပ်မက်ခြင်းမပြုမီရွတ်ဆိုပါ။)



စာမျက်နှာ (၃)

**မိသားစုဝင်များထံမှ ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို သစ္စာပြုခြင်း (မိခင်၊ဖခင်၊အစ်ကို၊အစ်မ နှင့်
ဆွေမျိုးရင်းချာများ)**

အမြင့်မြတ်ဆုံးသောဘုရားသခင်သို့၊
မြင့်မြတ်သောဖခင်၊
မြင့်မြတ်သောမိခင်၊
ကျွန်တော်၏ မြင့်မြတ်သော ဝိညာဉ်သို့၊
ကျွန်တော်၏ (ဖခင်၊မိခင်၊အစ်ကို၊အစ်မ) ၏ မြင့်မြတ်သော ဝိညာဉ်သို့၊
ကျွန်တော်တို့၏ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ပြတူများနှင့်ကူညီသူများအားလုံးသို့၊
ကျွန်တော်တို့၏ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုစားပေးသောနတ်များအားလုံးသို့၊
ကံတရားကိုစီရင်သည့်ကြီးမြတ်သောပုဂ္ဂိုလ်များအဖွဲ့သို့၊

ဘုရားသခင် ကျွန်တော်တို့ ကိုဆုံးရှုံးစေခြင်းအတွက်ကျေးဇူးတင်ပါသည်။
ကျွန်တော်သည် ဤ မြင့်မြတ်သောလမ်းညွှန်ချက်နှင့်အစီအစဉ်ကို လက်ခံပါသည်။

ကျွန်တော်သည် မြင့်မြတ်သောခွင့်လွှတ်တော်မူခြင်းအတွက် ရိုသေနှိမ့်ချလျက် တောင်းပန်အပ်ပါသည်။

(ဖခင်၊မိခင်၊အစ်ကို၊အစ်မ၊စသည်တို့) ကျေးဇူးပြုပြီး လက်ရှိအခန်း ဗဟိုထိခံယူရမည့်
သီလျက်သော်တို့၊ မသီလျက်သော်တို့၊ ကျွန်တော် ကျွန်တို့၏အသေ အမှားအားလုံးကို၊ ခွင့်လွှတ်ကြပါ။

ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော်အပေါ် ပြုလုပ်ခဲ့သောအမှားများကိုခွင့်လွှတ်ပါရန် ရိုသေနှိမ့်ချလျက်
တောင်းပန်အပ်ပါသည်။

ဘုရားသခင်၏ ဖေတ္တာနှင့် ကောင်းခြင်းသည် လင်တို့ထံတွင် ထားရ တည်ရှိပါစေ။

လင်တို့နှင့် ကျွန်တော်ကြားတွင် အေးချမ်းမှုနှင့် သဟဇာတဖြစ်မှု ရှိပါစေ။

ဘုရားသခင် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

(လိုအပ်သလိုအကြိမ်များမျှရွတ်ဆိုပါ။အိပ်မက်ခြင်းမပြုမီရွတ်ဆိုပါ။)



စာမျက်နှာ (၄)

**အိမ်ထောင်ဖက်၏ မိသားစုဝင်များထံမှ ခွင့်လွှတ်ခြင်းအတွက် သစ္စာပြုခြင်း
(အိမ်ထောင်ဖက်၏ မိခင်၊ဖခင်၊အစ်ကို၊အစ်မ နှင့် ဆွေမျိုးရင်းချာများ)**

အမြင့်မြတ်ဆုံးသောဘုရားသခင်သို့၊
မြင့်မြတ်သောဖခင်၊
မြင့်မြတ်သောမိခင်၊
ကျွန်တော်၏ မြင့်မြတ်သော ဝိညာဉ်သို့၊
ကျွန်တော်၏ (အိမ်ထောင်ဖက်၏ ဖခင်၊မိခင်၊အစ်ကို၊အစ်မ စသူများ) ၏ မြင့်မြတ်သော ဝိညာဉ်သို့၊
ကျွန်တော်တို့၏ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ပြတူများနှင့်ကူညီသူများအားလုံးသို့၊
ကျွန်တော်တို့၏ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုစားပေးသောနတ်များအားလုံးသို့၊
ကံတရားကိုစီရင်သည့်ကြီးမြတ်သောပုဂ္ဂိုလ်များအဖွဲ့သို့၊

ဘုရားသခင် ကျွန်တော်တို့ ကိုဆုံးရှုံးစေခြင်းအတွက်ကျေးဇူးတင်ပါသည်။
ကျွန်တော်သည် ဤ မြင့်မြတ်သောလမ်းညွှန်ချက်နှင့်အစီအစဉ်ကို လက်ခံပါသည်။

ကျွန်တော်သည် မြင့်မြတ်သောခွင့်လွှတ်တော်မူခြင်းအတွက် ရိုသေနှိမ့်ချလျက် တောင်းပန်အပ်ပါသည်။

(အိမ်ထောင်ဖက်၏ ဖခင်၊မိခင်၊အစ်ကို၊အစ်မ စသူများက ကျေးဇူးပြုပြီး လက်ရှိအခန်း အစိတ်ထိခံယူရမည့်
သီလျက်သော်တို့၊ မသီလျက်သော်တို့၊ ကျွန်တော် ကျွန်တို့၏အသေ အမှားအားလုံးကို၊ ခွင့်လွှတ်ကြပါ။

ကျွန်တော်သည် သင်တို့က ကျွန်တော်နှင့်မိသားစု အပေါ် ပြုလုပ်ခဲ့သောအမှားများကို ခွင့်လွှတ်ပါရန်
ရိုသေနှိမ့်ချလျက် တောင်းပန်အပ်ပါသည်။

ဘုရားသခင်၏ ဖေတ္တာနှင့် ကောင်းခြင်းသည် လင်တို့ထံတွင် ထားရ တည်ရှိပါစေ။ (၃ ခေါက်)

ကျေးဇူးပြု၍ အေးချမ်းစွာ လျောက်လှမ်းကြပါ။(၃ ခေါက်)

လင်တို့နှင့် ကျွန်တော်ကြားတွင် အေးချမ်းမှုနှင့် သဟဇာတဖြစ်မှု ရှိပါစေ။(၃ ခေါက်)

ဘုရားသခင် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ကျေးဇူးတင်ပါသည်။



စာမျက်နှာ(၅)

တၢ်နီုခြင်းစီ ခွင်လွတ်ခြင်းကို သဏ္ဍာန် ခြင်း

အမြင့်မြတ်ဆုံးသောဘုရားသခင်သို့၊
မြင့်မြတ်သောဖခင်၊
မြင့်မြတ်သောမိခင်၊
ကျွန်တော်တို့၏ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆရာများအားလုံးသို့၊
ကျွန်တော်တို့၏ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ပြုသူများအားလုံးသို့၊
ကျွန်တော်တို့၏ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကူညီသူများအားလုံးသို့၊
ကျွန်တော်တို့၏ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုစားပေးသောနတ်များအားလုံး၊
ကံတရားကိုစီရင်သောပုဂ္ဂိုလ်များအဖွဲ့သို့၊

ကျွန်တော်နှင့် ကျွန်တော်၏ (ဝေန်၊ ဝင်ပွန်း) ၏ အထက်ပိုဉာဉ်သို့၊

ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော်မျှသာဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားသခင်၊ ကျွန်တော်တို့ကို ဆုံးရှုံးခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။
ကျွန်တော်သည် ဤ မြင့်မြတ်သောလမ်းညွှန်ချက်နှင့်အစီအစဉ်ကို ခံယူပါသည်။

ကျွန်တော်သည် သိလျက်ခတ်ဝှမ်း၊ မသိလျက်ခတ်ဝှမ်း၊ သင်နှင့် မိသားစုတို့ အပေါ် ကျူးလွန်မိခဲ့သော
ဆရာအားလုံးကို၊ ခွင့်လွှတ်ကြပါစို့၊ တောင်းပန်ပါသည်။

ကျွန်တော်သည် သင်တို့၏ ဆရာများနှင့် နှလုံးနှိုင်းစွာထိခိုက်စေခဲ့ခြင်းတို့ကို ခွင့်လွှတ်ပါသည်။

ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော်၏ (ဝေန်၊ ဝင်ပွန်း) တို့ မြင့်မြတ်သောဖခင်၊ အကြီးအမှူး ဝိကောင်းခြင်းပေးပါသည်။

သင်တို့ကို မြှင့်မြတ်သောအလင်းရောင်က ကာကွယ်ခြင်း၊ ဘုရားသခင်ထံသို့လမ်းပြခြင်းပြုပါစေ၊

ဘုရားသခင်၏အလင်းရောင်သည် သင်တို့တွင်ရှိပါသည်။ မကောင်းသောစွမ်းအားများ၊ မမှတ်တမ်းများကို အလင်းကွင်း၊
ပြောင်းလဲ ပါစေ၊

ကျွန်တော်၏ (ဝေန်၊ ဝင်ပွန်း) သည်၊ ဘုရားသခင်၏ ပြည့်စုံခြင်းကို ရုပ်စုံအတိုင်း နှင့် စိတ်၊ ဝိညာဉ် တွင်၌
ထည့်လွှင်းထားသောသူဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားသခင်အား ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

(သစ်နေ့ သုံးဆယ်၊ ကိုရုတ်၊ သို့မဟုတ် လိုအပ်သလိုရွတ်ဆိုပါ)



စာမျက်နှာ (၆)

ပုဂ္ဂလိက ဆိုင်ရာ ခွင့်လွှတ်ခြင်း အတွက် သဏ္ဍာန် ခြင်း

အမြင့်မြတ်ဆုံးသောဘုရားသခင်သို့၊
မြင့်မြတ်သောဖခင်၊
မြင့်မြတ်သောမိခင်၊
ကျွန်တော်၏ အထက်ပိုဉာဉ်သို့၊
(ပုဂ္ဂိုလ်အမည်) ၏ အထက်ပိုဉာဉ်သို့၊
ကျွန်တော်တို့၏ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ပြုသူ၊ ကူညီသူများအားလုံး၊
ကျွန်တော်တို့၏ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုစားပေးသောနတ်များအားလုံး၊
ကံတရားကိုစီရင်သည့် ကြီးမြတ်သောပုဂ္ဂိုလ်များအဖွဲ့သို့၊

ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော်မျှသာဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော်မျှသာဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်သည် မြင့်မြတ်သောခွင့်လွှတ်ခြင်းအတွက် လျှောက်ထားတောင်းပန်အပ်ပါသည်။

(ပုဂ္ဂိုလ်အမည်) ကျွန်တော်သည် သိလျက်ခတ်ဝှမ်း၊ မသိလျက်ခတ်ဝှမ်း၊ သင်နှင့် မိသားစုအပေါ်
ကျူးလွန်မိခဲ့သော ဆရာအားလုံးနှင့် နှစ်နှိုင်းသောထိခိုက်စေခြင်းတို့ကို ခွင့်လွှတ်ရန် အတောင်းပန်ပါသည်။

ကျွန်တော်သည် သင်က ကျွန်တော်နှင့်မိသားစုအပေါ် ဆရာများကျူးလွန်ခဲ့သည် ကိုခွင့်လွှတ်ပါသည်။

ကျွန်တော်နှင့် သင်တို့ကြားတွင် အေးချမ်းမှုနှင့် သဟဇာတဖြစ်မှုရှိပါစေ၊

အေးချမ်းစွာလျှောက်လှမ်းပါ။ (၃ ခေါက်)

ဘုရားသခင်၏ ကောင်းခြင်းသည် သင်နှင့်မိသားစုတို့ထံတွင် အကျက်ပါစေ၊ (၃ ခေါက်)

ဘုရားသခင်၊ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

(တစ်နေ့ သုံးဆယ်၊ ကိုရုတ်၊ သို့မဟုတ် လိုအပ်သလိုရွတ်ဆိုပါ)



စာမျက်နှာ(၇)

တၢ်နီုခြင်းစီ ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို သဏ္ဍာန် ခြင်း (ဝင်ပွန်းတောင်း၊ ဝေန်တောင်း၊ ရှစ်သူတောင်း၊ အတွက်)

အမြင့်မြတ်ဆုံးသောဘုရားသခင်သို့၊
မြင့်မြတ်သောဖခင်၊
မြင့်မြတ်သောမိခင်၊
ကျွန်တော်တို့၏ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆရာများအားလုံးသို့၊
ကျွန်တော်တို့၏ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ပြုသူများအားလုံးသို့၊
ကျွန်တော်တို့၏ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကူညီသူများအားလုံးသို့၊
ကျွန်တော်တို့၏ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုစားပေးသောနတ်များအားလုံးသို့၊
ကံတရားကိုစီရင်သောပုဂ္ဂိုလ်များအဖွဲ့သို့၊

ကျွန်တော်၏ အထက်ပိုဉာဉ်နှင့် (ပုဂ္ဂိုလ်အမည်) ၏အထက်ပိုဉာဉ်သို့၊

ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော်မျှသာဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားသခင် ကျွန်တော်တို့ ကိုဆုံးရှုံးခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။
ကျွန်တော်တို့၏ ကံတရားများကို မျှတစေခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။
ကျွန်တော်သည် ဤ မြင့်မြတ်သောလမ်းညွှန်ချက်နှင့်အစီအစဉ်ကို ခံယူပါသည်။

(ပုဂ္ဂိုလ်အမည်) ကျွန်တော်သည် ယခုတစ်နှစ်အတွက်တစ်ဖန်အားလုံးကို သိလျက်ခတ်ဝှမ်း၊ မသိလျက်ခတ်ဝှမ်း၊
သင်နှင့် မိသားစုတို့ အပေါ် ကျူးလွန်မိခဲ့သော ဆရာအားလုံးနှင့် နှစ်နှိုင်းသောထိခိုက်စေမှုများကို ခွင့်လွှတ်ပါစို့၊
တောင်းပန်ပါသည်။

ကျွန်တော်သည် သင်တို့က ကျွန်တော်နှင့်မိသားစု အပေါ် ပြုလုပ်ခဲ့သောဆရာများကို ခွင့်လွှတ်ပါသည်။

ကျွန်တော်သည် ခွင့်လွှတ်ပါသည်။ မမှတ်တမ်းကိုလုပ်ပါသည်။ (၃ ခေါက်)

ကျွန်တော်နှင့် သင်တို့ကြားတွင် အေးချမ်းမှုနှင့် သဟဇာတဖြစ်မှုရှိပါစေ၊
ဘုရားသခင်၏ ကောင်းခြင်းသည် သင်နှင့်မိသားစုတို့ထံတွင် အကျက်ပါစေ၊

အေးချမ်းစွာလျှောက်လှမ်းပါ။ (၃ ခေါက်)
ကျွန်တော်သည် ဤ ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို အသိစိတ်ဖြင့်ခံယူပါသည်။ သဏ္ဍာန်ဖြစ်ပါသည်။ သဏ္ဍာန်ဖြစ်ပါသည်။ သဏ္ဍာန်ဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားသခင် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

(တစ်နေ့ သုံးဆယ်၊ ကိုရုတ်၊ သို့မဟုတ် လိုအပ်သလိုရွတ်ဆိုပါ)

