FORGIVENESS MEDITATION

כל יומאי לא אשלים לי בר נש בישא
bisha bash bar li ashleim la yomai kol
בעלמא, דלא אתפייסנא בהדיה, ומוזילנא ליה.
leih umachilna bahadeih itpayasna dela be'alma
ואו, אי לא יכילנא לאתפויסא בהדיה, לא סליקנא
salekna la bahadeih leitpaysa yachilna la i vetu
לערסי, עד דמוזילנא ליה, ולכל אינון דמצערו
dimtza'aru inun ulechol leih demachilna ad le'arsi
לי, ולא חיישנא כל יומא לההוא בישא
bisha lehahu yuma kol chayshana vela li
דאשלים לי. ולאו די לי דא, אלא דמהדוא יומא
yoma dimhahu ela da li di velau li de'ashleim
ולהלאה, אשתדלנא למעבד עמהון טבא.
tava imhon leme'evad ishtadalna ulehalah

In all my days, I forgave and made peace with any man who did evil by me. If I could not make peace with him, I did not sleep on my bed before forgiving him and all others who had aggrieved me, and I did not harbor hatred for any harm that had been done to me. Moreover, from that day on, I tried to do kindness by them.