

The Chofetz Chaim taught that anyone who desires Hashem's help in keeping the mitzvah of shmiras haloshon should recite the verse of "Zechor L'Miriam" every day.

זְכוֹר אֶת אֲשֶׁר עָשָׂה ה' אֱלֹהֶיךָ לְמִרְיָם Remember what the Lord, your G-d, did to Miriam

בַּדֶּרֶךְ בְּצֵאתְכֶם מִמִּצְרַיִם
on the way, when you came out of Egypt Ki Setzei 24:9

Please recite the following prior to the Machsom L'fi

I hereby accept upon myself, without the force of a vow, to observe the laws of shmiras haloshon in regard to what I say, listen to and write during the hours of _____ to _____ as a source of merit for a full recovery

_____ a shidduch

_____ and the salvation of all of Israel.

נא לומר נוסח זו קודם ל"המחסום לפי"

הֲרֵינִי מִקְבֵּל עַל עֲצָמוּ בְּלִי נֶדָר
שְׁמִירַת הַלְשׁוֹן בְּדַבּוּר,
שְׁמוּעָה וּכְתִיבָה
מוֹשְׁעָה _____
עַד שְׁעָה _____
לְזִכּוֹת רְפוּאָה שְׁלִימָה

_____ לְזוּג

_____ וְלִישׁוּעַת כָּלל יִשְׂרָאֵל.

תפילה על הדיבור מאת **החפץ חיים זצ"ל**

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם, יְהִי רְצוֹן מִלְפָנֶיךָ קַל רַחוּם וְחַנוּן שֶׁתִּזְכְּנִי הַיּוֹם וּבְכָל יוֹם לְשִׁמּוּר פִּי וְלִשְׁוֵנֵי מַלְשׁוֹן הַרְעוּרְכִילוֹת: וְאַזְהַר מִלְדַּבֵּר אֶפְּלוּ עַל אִישׁ יְחִיד, וְכָל שֵׁבֶן עַל כָּלל יִשְׂרָאֵל, אוֹ עַל חֵלֶק מֵהֶם וְכָל שֵׁבֶן מִלְהַתְרַעַם עַל מִידוּתָיו שֶׁל הַקְדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא. וְאַזְהַר מִלְדַּבֵּר דְּבָרֵי שֶׁקֶר, חַנוּפָה, מַחְלֹקֶת, פֶּעַם, גְּאָוָה, אוֹנְאָת דְּבָרִים, הַלְבָּנַת פְּנִים, לִיְצַנּוֹת, וְכָל דִּיבּוּר אַסוּר. וְזַכְּנִי שְׁלֵא לְדַבֵּר כִּי אִם דְּבַר הַצְּרִיךְ לְעִנְיָנִי גּוֹפִי וְנַפְשִׁי, וְיִהְיוּ כָל מַעֲשֵׂי וְדִיבּוּרֵי לִשְׁם שָׁמַיִם...

PRAYER FOR PROPER SPEECH WRITTEN BY **THE CHOFETZ CHAIM ZT"l**

Master of the World, may it be Your will, compassionate and gracious G-d, that You grant me the merit today and every day to guard my mouth and tongue from speaking loshon hora and rechilus. May I be zealous not to speak ill of an individual, and certainly not of the entire Jewish people or a portion of it; and even more so, may I be zealous not to complain about the ways of the Holy One, Blessed is He. May I be zealous not to speak words of falsehood, flattery, strife, anger, arrogance, hurt, embarrassment, mockery, and all other forbidden forms of speech. Grant me the merit to speak only that which is necessary for my physical and spiritual well-being, and may all my deeds and words be for the sake of Heaven.

Create Zechusim: **For Yourself! For a Loved One! For Someone in Need!**

POWER OF SPEECH
.org

The Chofetz Chaim Heritage Foundation • The Zichron Yaakov Zvi Center for the Teachings of the Chofetz Chaim • Tel. 845-352-3505