

TO START THE MACHSOM L'FI BEGIN BY SAYING THESE TEFILLOS

TEFILLAH OF THE CHOFETZ CHAIM

ZECHIRAS MIRIAM

KABBALAH OF THE MACHSOM L'FI

# רבנו - של - עולם, יהי רצון מלפניך א-ל רחום וחנון

Master of the Universe May it be Your will, compassionate and gracious G-d,

שתזכני היום ובכל יום לשמור פי ו לשוני מלשון הרע ורכילות:

that you grant me the merit today and every day to guard my mouth and tongue from speaking loshon hora and rechilus.

ואזהר מלדבר אפילו על איש יחיד, וכל שכן על כלה ישראל, או על חלק מהם

May I be zealous not to speak ill of an individual, and certainly not of the entire Jewish people or a portion of it.

וכל שכן מלהתרעם על מידותיו של הקדוש ברוך הוא.

and even more so, may I be zealous not to complain about the ways of the Holy One Blessed Is He.

ואזהר מלדבר דברי שקר, חנופה, מחלוקת, כעס, גאווה,

May I be zealous not to speak words of falsehood, flattery, strife, anger, arrogance,

אונאת דברים, הלבנת פנים, ליצנות, וכל דיבור אסור.

hurt, embarrassment, mockery, and all other forbidden forms of speech.

ונבני שלא לדבר כי אם דבר הצריך לענייני גופי ונפשיו,

Grant me the merit to speak only that which is necessary for my physical and spiritual well-being.

ויהיו כל מעשיו ודיבורי לשם שמים.

and may all my deeds and words be for the sake of Heaven.

"זכור את אשר עשה ה' אלוקיך למרים בדרך בצאתכם ממצרים."

Remember what Hashem your G-d did to Miriam on the way when you were leaving Egypt.

הריני מקבל על עצמי בלי נדר שמירת הלשון בדבור, שמיעה וכתובה

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 and write

Say name here

משיעה תשע עד עשר בבוקר, לזכות

in the hours of 9am to 10am as a source of merit for

Say name here

קיווג

Say name here

לרפואה שלימה

ולשיועת כלה ישראל.

a speedy recovery

a shidduch

and the salvation of all of Israel.

## MORNING MACHSOM L'FI

a project of THE CHOFETZ CHAIM HERITAGE FOUNDATION

ZICHRON YA'AKOV TZVI CENTER FOR THE TEACHINGS OF THE CHOFETZ CHAIM

To JOIN, PLEASE CALL 212.444.9898 EMAIL: [join@morningmachsomlfi.org](mailto:join@morningmachsomlfi.org) put "join" in subject line

CALL CHAZAK INSPIRATION LINE 718.258.2008 for inspiration on Shmiras Haloshon and life challenges