

רבוננו - של - עולם, יהי רצון מלפניך א-ל רחום וחנון

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

שתזניני היום ובכל יום לשמור פי ולשונני 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 מדבר אפילו על איש יחיד, וכל שכן על כלל 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 מדבר דברי שקר, חנופה, מחלוקת, פֶּעַם, 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.

וזניני שלא לדבר פי אם דבר הצריך לענייני גופי ונפשי,

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

ויהיו כל מעשי 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 גדר 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 _____ משעה תשע עד עשר בבוקר, לזכות

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

לרפואה שלימה _____ לזוג _____ Say name here _____ ולישועת כלל ישראל.

a speedy recovery _____ a shidduch _____ and the salvation of all of Israel.