

כונות טובות. אמצנו את לבנו. אכזרים היינו. אסרנו את המותר
 ואת האסור התרנו. אסרנו לאחרים התרנו לעצמנו. אכלנו בלי
 נטילת ידים. אכלנו מסעודה שאינו מספקת לבעליה;
 בגדנו בטלנו תלמד תורתך ימים ולילות. בטלנו אחרים הלומדים.
 בטלנו עושי מצות. באנו על כל עריות שבתורה ושניות
 ואסורי ביאה מדברי סופרים. ברכנו ברכות לבטלה וברכה שאינה
 צריכה. ברכנו ברכה חטופה בלי הזכרת שם ומלכות ובחסרון תיבות
 ואותיות ובלי שום כונה בדינו הקדמות מלבנו. בזינו חידושי
 תורה. בזינו אמריך. בטלנו ק"ש ותפלה וציצית ותפילין. בזינו אב
 ואם ואחינו הגדול. בזינו חכמים ויראי שמים. בטלנו רמ"ח מצות
 עשה מדאורייתא ומדברי קבלה ומדברי סופרים. בזינו חכמת
 חכמי הדורות וספריהם. בלבנו דעתנו בתפלה ולמוד בהבלי
 העוה"ז:

גולנו גנבנו מישראל ומגוים. גנבנו מקרובינו. גנבנו דעת הבריות.
 גנבנו חדושי תורה מאחרים. גלינו סוד. גלינו סודי תורה
 למי שאינם ראויים. גלינו דת לאויה. גלינו עריות. גאינו במחשבה
 דבור ומעשה כל מיני גאון חדות עד שנעשה לנו טבע ולא ידענו
 אם הוא גאון. גדלנו בנינו גדולים רעים. גערנו באחרים המוכיחים
 שלא כהלכה. גערנו בעושי מצות. גמגמו בלשונינו בדברי תורה
 ותפלה. גדלנו ושבתנו עצמנו אפילו במה שאין בנו. גלגלנו דברים
 להכשיל רעינו. גמלנו רע למי שהטיב אלינו. גערנו בנשינו ובנינו
 ומשרתינו שלא כדת ושלא כדין:

דברנו דופי ולשון הרע תדיר ושקר חנופה וליצנות ונבלות
 הפה וכל כך נשתרשנו עד שאינו ניכר לנו האיסור
 ולמצוה תחשב בעינינו. דברנו בבית הכנסת ועם תפילין. דברנו
 באמצע תפלה ובאמצע ק"ש ובין גאולה לתפלה ובחזרה. דברנו באמצע
 לימודנו. דברנו בשבת דבור של חול. דברנו בדרך ובגחל לבב.