

נכון לומר קודם התפלה (דשחרית):

הֲרִינִי מִקֶּבֶל עָלַי מִצְוֹת עֲשֵׂה שֶׁל וְאַהֲבַת לְרֵעֶךָ כְּמוֹךָ.

It is proper to say before morning prayers:

I hereby take upon myself the mitzvah, "Love your fellowman as yourself."

לאחרי התפלה יאמר:

אַךְ צְדִיקִים יוֹדוּ לְשִׁמְךָ יִשְׁבוּ יִשְׂרָאֵל אֶת פְּנֶיךָ.

It is proper to say after prayer:

Indeed, the righteous will extol Your Name; the upright will dwell in Your presence.

*For more information:*

Lubavitch Youth Organization, 770 Eastern Parkway, Brooklyn, N.Y. 11213 (718) 778-4270