



## OMERTELLING

### Dag 29

Ga staan en reciteer de volgende bracha/zegen (\*)

*Baruch ata Adonai, Eloheinu melech haolam asher kideshanu b'mitzvotav v'tzivanu al sefirat haomer.*

Gezegend bent u, Eeuwige onze G-d, Koning van tijd en ruimte, die ons leven heiligt met Zijn opdrachten en die ons heeft opgedragen de omèr te tellen.

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ  
בְּמִצְוֹתָיו, וְצִוָּנוּ עַל סִפְרֵי־הָעוֹמֶר:

Vernoem nu de dag die je telt : ‘ vandaag zijn het negenentwintig dagen, dat zijn  
VIER weken en één dag van de omèr ‘

Desgewenst kan je Psalm 67 lezen

Meditatie van de dag : Chesed ShebeHod

STOPPEN MET KLAGEN

(Bron: Omer Counter van Chabad.org)

Hoe meer goed nieuws je naar je Schepper brengt, hoe minder je hoeft te klagen over het tegenovergestelde.

Mediteer over de dingen waarvoor je dankbaar moet zijn.

Spreek je dank hardop uit.

Het aantal dingen om over te klagen zal snel afnemen.



(\*) Ben je 's avonds vergeten de omèr te tellen? Tel dan de volgende dag, maar zonder bracha.  
De volgende avonden tel je verder zoals gebruikelijk, dus met de bracha.