



OMERTELLING

Dag 45

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 יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ
בְּמִצְוֹתָיו, וְצִוָּנוּ עַל סִפִּירַת הָעוֹמֶר:

Vernoem nu de dag die je telt : ‘ vandaag zijn het vijfenveertig dagen,
dat zijn zes weken en drie dagen van de omèr ‘

Desgewenst kan je Psalm 67 lezen

Meditatie van de dag : Tiferes ShebeMalchus
(Bron: Omer Counter van Chabad.org)

MACHTSPRAAT

Praten is krachtig.

Spreek slecht over iemand en je legt al het lelijke in hem bloot, in jezelf en in wie er toevallig op let. Eenmaal blootgelegd, begint de wond te etteren en zijn allen gekwetst.

Spreek goed over dezelfde persoon, en het innerlijke goede in hem, in jou en in allen die meedoen begint te schijnen.



(*) 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.