

# Counting the Omer -- ספירת העומר

2019/5779

When did you last count the days until an important event? The arrival of a treasured person, a much anticipated trip, a certain book or movie? The heart racing, the breathless expectation, the day that may feel like it will never come. This is the counting of the Omer, the enumerating of the 49 days from our time of liberation at Pesach until the receiving of our precious Torah at Shavuot.

It is a time of spiritual preparation, of changing our mindsets from that of restriction to one of expansion, of widening our perspectives from the narrow place that they have been in Egypt -- Mitzrayim.

The Omer is counted at night. As soon as it is dark outside, we recite the blessing, followed by the specific day of the Omer, which is counted both as total days and as a combination of weeks and days. For instance, the 17th day is counted as "Today is the 17th day, which is 2 weeks and 3 days of the Omer." The Omer can be counted in whatever language the person reciting it can understand.

The counting can be deepened in meaning through the use of *kavanot*, or special intentions, during this time. One lovely tool is that of the Kabbalists, who assigned the 7 lower *s'firot* (spiritual emanations of God) to each of the 7 weeks of the Omer, and then each of the 7 *s'firot* again to each day of the week, so that, for instance, the first day of the omer is *chesed of chesed* (the loving of loving kindness), the second day is *g'vurah of chesed* (the strength of loving kindness), the third day is *tiferet of chesed* (the beauty of loving kindness), etc.

Following is an Omer Counter/Calendar, including the *b'rachah*/blessing in Hebrew, transliteration, and translation, plus the counting for each day of the Omer, along with the secular date, the Kabbalistic intention for that day, and a brief summary of the characteristics of the *s'firot* at the end. Enjoy playing and praying with it, and wishing you 7 x 7 sparks on your path from here to Shavuot.

*Brachah*

Baruch Atah Adonai Eloheinu Melech Ha-olam, asher kidshanu b'mitzvotav v'tzivanu al s'firat ha-omer.	ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, אשר קדשנו במצותיו וצונו על ספירת העמר.
--	--

*Baruch are You, our God, ruler of the Universe,  
Who has made us sacred with your commandments,  
And commanded us to count the Omer.*

*The Counting for each day (done after dark):*

Sat, Apr 20	חסד שבחסד Chesed of Chesed	Day 1: Hayom yom echad la-omer.	היום יום אחד לעמר.
Sun, Apr 21	גבורה שבחסד G'vurah of Chesed	Day 2: Hayom sh'nei yamim la-omer.	היום שני ימים לעמר.
Mon, Apr 22	תפארת שבחסד Tiferet of Chesed	Day 3: Hayom sh'loshah yamim la-omer.	היום שלשה ימים לעמר.
Tues, Apr 23	נצה שבחסד netzach of chesed	Day 4: hayom arba-ah yamim la-omer.	היום ארבעה ימים לעמר.
Wed, Apr 24	הוד שבחסד Hod of Chesed	Day 5: hayom chamishah yamim la-omer.	היום חמשה ימים לעמר.
Thurs, Apr 25	יסוד שבחסד Y'sod of Chesed	Day 6: Hayom shishah yamim la-omer.	היום ששה ימים לעמר.
Sun, Apr 26	מלכות שבחסד Malchut of Chesed	Day 7: Hayom shiv-ah yamim she-heim shavua echad la-omer.	היום שבועה ימים שהם שבוע אחד לעמר.
Sat, Apr 27	חסד שבגבורה Chesed of G'vurah	Day 8: Hayom sh'monah yamim she-heim shavua echad v'yom echad la-omer.	היום שמונה ימים שהם שבוע אחד ויום אחד לעמר.

Sun, Apr 28	גבורה שבגבורה G'vurah of G'vurah	Day 9: Hayom tishah yamim she-heim shavua echad ushnei yamim la-omer.	הַיּוֹם תְּשֻׁעָה יָמִים שָׁהֵם שְׁבוּעַת אֶחָד וְשְׁנַיִם יָמִים לְעֹמֵר.
Mon, Apr 29	תפארת שבגבורה Tiferet of G'vurah	Day 10: Hayom asarah yamim she-heim shavua echad ush'loshah yamim la-omer.	הַיּוֹם עֲשָׂרָה יָמִים שָׁהֵם שְׁבוּעַת אֶחָד וְשְׁלֹשָׁה יָמִים לְעֹמֵר.
Tues, Apr 30	נצח שבגבורה Netzach of G'vurah	Day 11: Hayom achad asar yom she-heim shavua echad v'arba-ah yamim la-omer.	הַיּוֹם אֶחָד עָשָׂר יוֹם שָׁהֵם שְׁבוּעַת אֶחָד וְאַרְבָּעָה יָמִים לְעֹמֵר.
Wed, May 1	הוד שבגבורה Hod of G'vurah	Day 12: Hayom sh'neim asar yom she-heim shavua echad vachamishah yamim la-omer.	הַיּוֹם שְׁנַיִם עָשָׂר יוֹם שָׁהֵם שְׁבוּעַת אֶחָד וְחַמֵּשָׁה יָמִים לְעֹמֵר.
Thurs, May 2	יסוד שבגבורה Y'sod of G'vurah	Day 13: Hayom sh'loshah asar yom she-heim shavua echad v'shishah yamim la-omer.	הַיּוֹם שְׁלֹשָׁה עָשָׂר יוֹם שָׁהֵם שְׁבוּעַת אֶחָד וְשִׁשָּׁה יָמִים לְעֹמֵר.
Fri, May 3	מלכות שבגבורה Malchut of G'vurah	Day 14: Hayom arba-ah asar yom she-heim sh'nei shavuot la-omer.	הַיּוֹם אַרְבָּעָה עָשָׂר יוֹם שָׁהֵם שְׁנַיִם שְׁבוּעוֹת לְעֹמֵר.
Sat, May 4	חסד שבתפארת Chesed of Tiferet	Day 15: Hayom chamishah asar yom she-heim sh'nei shavuot v'yom echad la-omer.	הַיּוֹם חַמֵּשָׁה עָשָׂר יוֹם שָׁהֵם שְׁנַיִם שְׁבוּעוֹת וְיוֹם אֶחָד לְעֹמֵר.
Sun, May 5	גבורה שבתפארת G'vurah of Tiferet	Day 16: Hayom shishah asar yom she-heim sh'nei shavuot ush'nei yamim la-omer.	הַיּוֹם שִׁשָּׁה עָשָׂר יוֹם שָׁהֵם שְׁנַיִם שְׁבוּעוֹת וְשְׁנַיִם יָמִים לְעֹמֵר.
Mon, May 6	תפארת שבתפארת Tiferet of Tiferet	Day 17: Hayom shivah asar yom she-heim sh'nei shavuot ush'loshah yamim la-omer.	הַיּוֹם שִׁבְעָה עָשָׂר יוֹם שָׁהֵם שְׁנַיִם שְׁבוּעוֹת וְשְׁלֹשָׁה יָמִים לְעֹמֵר.

Tues, May 7	<b>נצה שבתפארת</b> Netzach of Tiferet	Day 18: hayom sh'Thursah asar yom she-heim sh'nei shavuot v'arba-ah yamim la-omer.	הַיּוֹם שְׁמוֹנֵה עָשָׂר יוֹם נְשָׂהִם שְׁנֵי שָׁבוּעוֹת וְאַרְבָּעָה יָמִים לְעֹמֵר.
Wed, May 8	<b>הוד שבתפארת</b> Hod of Tiferet	Day 19: Hayom tishah asar yom she-heim sh'nei shavuot vachamishah yamim la-omer.	הַיּוֹם תְּשֻׁעָה עָשָׂר יוֹם נְשָׂהִם שְׁנֵי שָׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים לְעֹמֵר.
Thurs, May 9	<b>יסוד שבתפארת</b> Y'sod of Tiferet	Day 20: Hayom esrim yom she-heim sh'nei shavuot v'shishah yamim la-omer.	הַיּוֹם עֶשְׂרִים יוֹם נְשָׂהִם שְׁנֵי שָׁבוּעוֹת וְשִׁשָּׁה יָמִים לְעֹמֵר.
Fri, May 10	<b>מלכות שבתפארת</b> Malchut of Tiferet	Day 21: hayom echad v'esrim yom she-heim sh'loshah shavuot la-omer.	הַיּוֹם אֶחָד וְעֶשְ�רִים יוֹם נְשָׂהִם שְׁלֹשָׁה שָׁבוּעוֹת לְעֹמֵר.
Sat, May 11	<b>חסד שבנצה</b> Chesed of Netzach	Day 22: Hayom sh'nayim v'esrim yom she-heim sh'loshah shavuot v'yom echad la-omer.	הַיּוֹם שְׁנַיִם וְעֶשְ�רִים יוֹם נְשָׂהִם שְׁלֹשָׁה שָׁבוּעוֹת וְיוֹם אֶחָד לְעֹמֵר.
Sun, May 12	<b>גבורה שבנצה</b> G'vurah of Netzach	Day 23: Hayom sh'loshah v'esrim yom she-heim sh'loshah shavuot ush'nei yamim la-omer.	הַיּוֹם שְׁלֹשָׁה וְעֶשְ�רִים יוֹם נְשָׂהִם שְׁלֹשָׁה שָׁבוּעוֹת וְשְׁנֵי יָמִים לְעֹמֵר.
Mon, May 13	<b>תפארת שבנצה</b> Tiferet of Netzach	Day 24: hayom arba-ah v'esrim yom she-heim sh'loshah shavuot ush'loshah yamim la-omer.	הַיּוֹם אַרְבָּעָה וְעֶשְ�רִים יוֹם נְשָׂהִם שְׁלֹשָׁה שָׁבוּעוֹת וְשְׁלֹשָׁה יָמִים לְעֹמֵר.
Tues, May 14	<b>נצה שבנצה</b> Netzach of Netzach	Day 25: Hayom chamishah v'esrim yom she-heim sh'loshah shavuot v'arba-ah yamim la-omer.	הַיּוֹם חֲמִשָּׁה וְעֶשְ�רִים יוֹם נְשָׂהִם שְׁלֹשָׁה שָׁבוּעוֹת וְאַרְבָּעָה יָמִים לְעֹמֵר.
Wed, May 15	<b>הוד שבנצה</b> Hod of Netzach	Day 26: Hayom shishah v'esrim yom she-heim sh'loshah shavuot va-chamishah yamim la-omer.	הַיּוֹם שִׁשָּׁה וְעֶשְ�רִים יוֹם נְשָׂהִם שְׁלֹשָׁה שָׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים לְעֹמֵר.

Thurs, May16	יסוד שבנצה Y'sod of Netzach	Day 27: Hayom shivah v'esrim yom she-heim sh'loshah shavuot v'shishah yamim la-omer.	הַיּוֹם שֶׁבַע וְעֶשְׂרִים יוֹם שָׁהֵם שְׁלוֹשָׁה שָׁבוּעוֹת וְשֵׁשָׁה יָמִים לְעֹמֵר.
Fri, May17	מלכות שבנצה Malchut of Netzach	Day 28: Hayom sh'Thursah v'esrim yom she-heim arba-ah shavuot la-omer.	הַיּוֹם שְׁמוֹנֶה וְעֶשְׂרִים יוֹם שָׁהֵם אַרְבָּעָה שָׁבוּעוֹת לְעֹמֵר.
Sat, May18	חסד שבהוד Chesed of Hod	Day 29: Hayom tishah v'esrim yom she-heim arba-ah shavuot v'yom echad la-omer.	הַיּוֹם תְּשֻׁעָה וְעֶשְׂרִים יוֹם שָׁהֵם אַרְבָּעָה שָׁבוּעוֹת וְיוֹם אֶחָד לְעֹמֵר.
Sun, May 19	גבורה שבהוד G'vurah of Hod	Day 30: Hayom sh'loshim yom she-heim arba-ah shavuot ush-nei yamim la-omer.	הַיּוֹם שְׁלֹשִׁים יוֹם שָׁהֵם אַרְבָּעָה שָׁבוּעוֹת וְשְׁנַיִם יָמִים לְעֹמֵר.
Mon, May 20	תפארת שבהוד Tiferet of Hod	Day 31: Hayom echad ush'loshim yom she-heim arba-ah shavuot ush'loshah yamim la-omer.	הַיּוֹם אֶחָד וְשְׁלֹשִׁים יוֹם שָׁהֵם אַרְבָּעָה שָׁבוּעוֹת וְשְׁלוֹשָׁה יָמִים לְעֹמֵר.
Tues, May 21	נצה שבהוד Netzach of Hod	Day 32: Hayom sh'nayim ush'loshim yom she-heim arba-ah shavuot v'arba-ah yamim la-omer.	הַיּוֹם שְׁנַיִם וְשְׁלֹשִׁים יוֹם שָׁהֵם אַרְבָּעָה שָׁבוּעוֹת וְאַרְבָּעָה יָמִים לְעֹמֵר.
Wed, May 22	הוד שבהוד Hod of Hod	Day 33: Hayom sh'loshah ush'loshim yom she-heim arba-ah shavuot va-chamishah yamim la-omer.	הַיּוֹם שְׁלוֹשָׁה וְשְׁלֹשִׁים יוֹם שָׁהֵם אַרְבָּעָה שָׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים לְעֹמֵר.
Thurs, May 23	יסוד שבהוד Y'sod of Hod	Day 34: Hayom arba-ah ush'loshim yom she-heim arba-ah shavuot v'shishah yamim la-omer.	הַיּוֹם אַרְבָּעָה וְשְׁלֹשִׁים יוֹם שָׁהֵם אַרְבָּעָה שָׁבוּעוֹת וְשֵׁשָׁה יָמִים לְעֹמֵר.
Fri, May 24	מלכות שבהוד Malchut of Hod	Day 35: Hayom chamishah ush'loshim yom she-heim chamishah shavuot la-omer.	הַיּוֹם חֲמִשָּׁה וְשְׁלֹשִׁים יוֹם שָׁהֵם חֲמִשָּׁה שָׁבוּעוֹת לְעֹמֵר.

Sat, May 25	חסד שביסוד Chesed of Y'sod	Day 36: Hayom shishah ush'loshim yom she-heim chamishah shavuot v'yom echad la-omer.	הַיּוֹם שְׁשֵׁה וְשָׁלֹשִׁים יוֹם נְשָׂה חֲמִשָּׁה שָׁבוּעוֹת וַיּוֹם אֶחָד לְעוֹמֵר.
Sun, May 26	גבורה שביסוד G'vurah of Y'sod	Day 37: Hayom shivah ush'loshim yom she-heim chamishah shavuot ush'nei yamim la-omer.	הַיּוֹם שִׁבְעָה וְשָׁלֹשִׁים יוֹם נְשָׂה חֲמִשָּׁה שָׁבוּעוֹת וּשְׁנֵי יָמִים לְעוֹמֵר.
Mon, May 27	תפארת שביסוד Tiferet of Y'sod	Day 38: Hayom sh'Thursah ush'loshim yom she-heim chamishah shavuot ush'loshah yamim la-omer.	הַיּוֹם שְׁמוֹנֶה וְשָׁלֹשִׁים יוֹם נְשָׂה חֲמִשָּׁה שָׁבוּעוֹת וְשָׁלֹשָׁה יָמִים לְעוֹמֵר.
Tues, May 28	נצח שביסוד Netzach of Y'sod	Day 39: Hayom tishah ush'loshim yom she-heim chamishah shavuot v'arba-ah yamim la-omer.	הַיּוֹם תִּשְׁעָה וְשָׁלֹשִׁים יוֹם נְשָׂה חֲמִשָּׁה שָׁבוּעוֹת וְאַרְבָּעָה יָמִים לְעוֹמֵר.
Wed, May 29	הוד שביסוד Hod of Y'sod	Day 40: Hayom arbaim yom she-heim chamishah shavuot v'chamishah yamim la-omer.	הַיּוֹם אַרְבָּעִים יוֹם נְשָׂה חֲמִשָּׁה שָׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים לְעוֹמֵר.
Thurs, May 30	יסוד שביסוד Y'sod of Y'sod	Day 41: Hayom echad v'arba- im yom she-heim chamishah shavuot v'shishah yamim la- omer.	הַיּוֹם אֶחָד וְאַרְבָּעִים יוֹם נְשָׂה חֲמִשָּׁה שָׁבוּעוֹת וְשִׁשָּׁה יָמִים לְעוֹמֵר.
Fri, May 31	מלכות שביסוד Malchut of Y'sod	Day 42: Hayom sh'nayim v'arba-im yom she-heim shishah shavuot la-omer.	הַיּוֹם שְׁנַיִם וְאַרְבָּעִים יוֹם נְשָׂה שִׁשָּׁה שָׁבוּעוֹת לְעוֹמֵר.
Sat, Jun 1	חסד שבמלכות Chesed of Malchut	Day 43: Hayom sh'loshah v'arba-im yom she-heim shishah shavuot v'yom echad la-omer.	הַיּוֹם שְׁלֹשָׁה וְאַרְבָּעִים יוֹם נְשָׂה שִׁשָּׁה שָׁבוּעוֹת וַיּוֹם אֶחָד לְעוֹמֵר.
Sun, Jun 2	גבורה שבמלכות G'vurah of Malchut	Day 44: hayom arba-ah v'arba- im yom sheheim shishah shavuot ushnei yamim la-omer.	הַיּוֹם אַרְבָּעָה וְאַרְבָּעִים יוֹם נְשָׂה שִׁשָּׁה שָׁבוּעוֹת וּשְׁנֵי יָמִים לְעוֹמֵר.

Mon, Jun 3	תפארת שבמלכות Tiferet of Malchut	Day 45: Hayom chamishah v'arba-im yom she-heim shishah shavuot ushloshah yamim la-omer.	הַיּוֹם חֲמִשָּׁה וְאַרְבָּעִים יוֹם שָׁהֵם שְׁשָׁה שָׁבוּעוֹת וְשִׁלְשָׁה יָמִים לְעֹמֶר.
Tues, Jun 4	נצח שבמלכות Netzach of Malchut	Day 46: Hayom shishah v'arba-im yom she-heim shishah shavuot v'arba-ah yamim la-omer.	הַיּוֹם שִׁשָּׁה וְאַרְבָּעִים יוֹם שָׁהֵם שְׁשָׁה שָׁבוּעוֹת וְאַרְבָּעָה יָמִים לְעֹמֶר.
Wed, Jun 5	הוד שבמלכות Hod of Malchut	Day 47: Hayom shivah v'arba-im yom she-heim shishah shavuot vachamishah yamim la-omer.	הַיּוֹם שִׁבְעָה וְאַרְבָּעִים יוֹם שָׁהֵם שְׁשָׁה שָׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים לְעֹמֶר.
Thurs, Jun 6	יסוד שבמלכות Y'sod of Malchut	Day 48: hayom sh'Thursah v'arba-im yom she-heim shishah shavuot v'shishah yamim la-omer.	הַיּוֹם שְׁמוֹנֶה וְאַרְבָּעִים יוֹם שָׁהֵם שְׁשָׁה שָׁבוּעוֹת וְשִׁשָּׁה יָמִים לְעֹמֶר.
Fri, Jun 7	מלכות שבמלכות Malchut of Malchut	Day 49: Hayom tishah v'arba-im yom she-heim shivah shavuot la-omer.	הַיּוֹם תְּשֻׁעָה וְאַרְבָּעִים יוֹם שָׁהֵם שִׁבְעָה שָׁבוּעוֹת לְעֹמֶר.

## *Kabbalistic Intentions when Counting the Omer*

In Kabbalah, there are 7 lower s'firot: chesed, g'vurah, tiferet, netzach, hod, y'sod, and malkhut. These s'firot can be combined and used as kavanot/intentions while counting the Omer, so that there is a different kabbalistic intention for each of the 49 days of the omer. Each of the 7 weeks of the Omer is assigned to one of the s'firot, and each day of that week is assigned to a different one of the s'firot: The first week is chesed, so the first day of the Omer is chesed of chesed, the second day is g'vurah of chesed, the third day is tiferet of chesed, etc.

Following are the meanings of each of the s'firot, as well as the physical part of our bodies often associated with them.

**חסד Chesed:** Love, lovingkindness, generosity or expansiveness. Chesed is the outpouring of love into the universe. Physical: Right arm or shoulder.

**גבורה G'vurah:** Strength, rigor, severity, judgment or limitation. Gevurah represents discipline and boundary-making, but also indicates separation and struggle. Physical: Left arm or shoulder.

**תפארת Tiferet:** Compassion, beauty, truth, balance. The combination of chesed and gevurah, it represents the ability to mix expansive and limiting forces and achieve harmony. Physical: Thorax or heart.

**נצח Netzach:** Endurance, victory, or confidence. Netzach is an expansive force that survives, acts on the world, and gets things done. Physical: Right leg.

**הוד Hod:** Openness, gratitude, humility, yielding or receptivity. Hod opens itself to receive from the Divine, and shapes what is received with gratitude, openness, and humility. Physical: Left leg.

**יסוד Y'sod:** Connectivity, generativity, intimacy, or foundation. Yesod is the generative foundation of the universe, and represents connection, communication, and sexuality. Physical: Reproductive organs.

**מלכות Malkhut:** Royalty, majesty, dignity, dominion, or wholeness. Malkhut is the unity of all, and also represents the embodied indwelling of the Divine presence, the Shekhinah. Physical: Feet.