

Counting the Omer -- ספירת העומר

2020/5780

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.

In these times of Corona, counting the Omer takes on additional meaning. Many of us are already counting the days, posting pictures titled "Day ___ of Quarantine", or asking "when will this be done?" Counting the Omer can help us through this moment, to notice the big and little things that make up our daily lives, to widen the narrowness we find ourselves in. It can help us find blessings and openings within the constraints.

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.	בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ עַל סְפִירַת הָעֹמֶר.
--	--

*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):

Thurs, Apr 9	חסד שבחסד Chesed of Chesed	Day 1: Hayom yom echad la-omer.	הַיּוֹם יוֹם אֶחָד לְעֹמֶר.
Fri, Apr 10	גבורה שבחסד G'vurah of Chesed	Day 2: Hayom sh'nei yamim la-omer.	הַיּוֹם שְׁנַיִם יָמִים לְעֹמֶר.
Sat, Apr 11	תפארת שבחסד Tiferet of Chesed	Day 3: Hayom sh'loshah yamim la-omer.	הַיּוֹם שְׁלֹשָׁה יָמִים לְעֹמֶר.
Sun, Apr 12	נצה שבחסד netzach of chesed	Day 4: hayom arba-ah yamim la-omer.	הַיּוֹם אַרְבָּעָה יָמִים לְעֹמֶר.
Mon, Apr 13	הוד שבחסד Hod of Chesed	Day 5: hayom chamishah yamim la-omer.	הַיּוֹם חֲמִשָּׁה יָמִים לְעֹמֶר.
Tues, Apr 14	יסוד שבחסד Y'sod of Chesed	Day 6: Hayom shishah yamim la-omer.	הַיּוֹם שֵׁשָׁה יָמִים לְעֹמֶר.
Fri, Apr 15	מלכות שבחסד Malchut of Chesed	Day 7: Hayom shiv-ah yamim she-heim shavua echad la-omer.	הַיּוֹם שִׁבְעָה יָמִים שָׁהֵם שָׁבוּעַ אֶחָד לְעֹמֶר.
Thurs, Apr 16	חסד שבגבורה Chesed of G'vurah	Day 8: Hayom sh'Satah yamim she-heim shavua echad v'yom echad la-omer.	הַיּוֹם שְׁמוֹנֶה יָמִים שָׁהֵם שָׁבוּעַ אֶחָד וַיּוֹם אֶחָד לְעֹמֶר.

Fri, Apr 17	גבורה שבגבורה G'vurah of G'vurah	Day 9: Hayom tishah yamim she-heim shavua echad ushnei yamim la-omer.	הַיּוֹם תְּשֻׁעָה יָמִים נְשִׂים שְׁבוּעַת אֶחָד וְשְׁנַי יָמִים לְעֹמֵר.
Sat, Apr 18	תפארת שבגבורה Tiferet of G'vurah	Day 10: Hayom asarah yamim she-heim shavua echad ush'loshah yamim la-omer.	הַיּוֹם עֲשָׂרָה יָמִים נְשִׂים שְׁבוּעַת אֶחָד וְשְׁלֹשָׁה יָמִים לְעֹמֵר.
Sun, Apr 19	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 נְשִׂים שְׁבוּעַת אֶחָד וְאַרְבָּעָה יָמִים לְעֹמֵר.
Mon, Apr 20	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 נְשִׂים שְׁבוּעַת אֶחָד וְחַמֵּשָׁה יָמִים לְעֹמֵר.
Tues, Apr 21	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 נְשִׂים שְׁבוּעַת אֶחָד וְשִׁשָּׁה יָמִים לְעֹמֵר.
Wed, Apr 22	מלכות שבגבורה Malchut of G'vurah	Day 14: Hayom arba-ah asar yom she-heim sh'nei shavuot la-omer.	הַיּוֹם אַרְבָּעָה עָשָׂר יוֹם נְשִׂים שְׁנַי שְׁבוּעוֹת לְעֹמֵר.
Thurs, Apr 23	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 נְשִׂים שְׁנַי שְׁבוּעוֹת וְיוֹם אֶחָד לְעֹמֵר.
Fri, Apr 24	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 נְשִׂים שְׁנַי שְׁבוּעוֹת וְשְׁנַי יָמִים לְעֹמֵר.
Sat, Apr 25	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 נְשִׂים שְׁנַי שְׁבוּעוֹת וְשְׁלֹשָׁה יָמִים לְעֹמֵר.

Sun, Apr 26	נצה שבתפארת Netzach of Tiferet	Day 18: hayom sh'Tuesah asar yom she-heim sh'nei shavuot v'arba-ah yamim la-omer.	הַיּוֹם שְׁמוֹנֶה עָשָׂר יוֹם נְשִׂיָּה שְׁנֵי שָׁבוּעוֹת וְאַרְבָּעָה יָמִים לְעֹמֵר.
Mon, Apr 27	הוד שבתפארת Hod of Tiferet	Day 19: Hayom tishah asar yom she-heim sh'nei shavuot vachamishah yamim la-omer.	הַיּוֹם תְּשִׁעָה עָשָׂר יוֹם נְשִׂיָּה שְׁנֵי שָׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים לְעֹמֵר.
Tues, Apr 28	יסוד שבתפארת Y'sod of Tiferet	Day 20: Hayom esrim yom she-heim sh'nei shavuot v'shishah yamim la-omer.	הַיּוֹם עֶשְׂרִים יוֹם נְשִׂיָּה שְׁנֵי שָׁבוּעוֹת וְשִׁשָּׁה יָמִים לְעֹמֵר.
Wed, Apr 29	מלכות שבתפארת Malchut of Tiferet	Day 21: hayom echad v'esrim yom she-heim sh'loshah shavuot la-omer.	הַיּוֹם אֶחָד וְעֶשְׂרִים יוֹם נְשִׂיָּה שְׁלֹשָׁה שָׁבוּעוֹת לְעֹמֵר.
Thurs, Apr 30	חסד שבנצה Chesed of Netzach	Day 22: Hayom sh'nayim v'esrim yom she-heim sh'loshah shavuot v'yom echad la-omer.	הַיּוֹם שְׁנַיִם וְעֶשְׂרִים יוֹם נְשִׂיָּה שְׁלֹשָׁה שָׁבוּעוֹת וְיוֹם אֶחָד לְעֹמֵר.
Fri, May 1	גבורה שבנצה G'vurah of Netzach	Day 23: Hayom sh'loshah v'esrim yom she-heim sh'loshah shavuot ush'nei yamim la-omer.	הַיּוֹם שְׁלֹשָׁה וְעֶשְׂרִים יוֹם נְשִׂיָּה שְׁלֹשָׁה שָׁבוּעוֹת וְשְׁנֵי יָמִים לְעֹמֵר.
Sat, May 2	תפארת שבנצה Tiferet of Netzach	Day 24: hayom arba-ah v'esrim yom she-heim sh'loshah shavuot ush'loshah yamim la-omer.	הַיּוֹם אַרְבָּעָה וְעֶשְׂרִים יוֹם נְשִׂיָּה שְׁלֹשָׁה שָׁבוּעוֹת וְשְׁלֹשָׁה יָמִים לְעֹמֵר.
Sun, May 3	נצה שבנצה Netzach of Netzach	Day 25: Hayom chamishah v'esrim yom she-heim sh'loshah shavuot v'arba-ah yamim la-omer.	הַיּוֹם חֲמִשָּׁה וְעֶשְׂרִים יוֹם נְשִׂיָּה שְׁלֹשָׁה שָׁבוּעוֹת וְאַרְבָּעָה יָמִים לְעֹמֵר.
Mon, May 4	הוד שבנצה Hod of Netzach	Day 26: Hayom shishah v'esrim yom she-heim sh'loshah shavuot va-chamishah yamim la-omer.	הַיּוֹם שִׁשָּׁה וְעֶשְׂרִים יוֹם נְשִׂיָּה שְׁלֹשָׁה שָׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים לְעֹמֵר.

Tues, May 5	יסוד שבנצה Y'sod of Netzach	Day 27: Hayom shivah v'esrim yom she-heim sh'loshah shavuot v'shishah yamim la-omer.	הַיּוֹם שֶׁבַעַה וְעֶשְׂרִים יוֹם שָׁהֵם שְׁלֹשָׁה שָׁבוּעוֹת וְשֵׁשָׁה יָמִים לְעֹמֵר.
Wed, May 6	מלכות שבנצה Malchut of Netzach	Day 28: Hayom sh'Tuesah v'esrim yom she-heim arba-ah shavuot la-omer.	הַיּוֹם שְׁמוֹנֶה וְעֶשְׂרִים יוֹם שָׁהֵם אַרְבָּעָה שָׁבוּעוֹת לְעֹמֵר.
Thurs, May 7	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.
Fri, May 8	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 וְשְׁנַיִ יָמִים לְעֹמֵר.
Sat, May 9	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 וְשְׁלֹשָׁה יָמִים לְעֹמֵר.
Sun, May 10	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.
Mon, May 11	הוד שבהוד Hod of Hod	Day 33: Hayom sh'loshah ush'loshim yom she-heim arba-ah shavuot va-chamishah yamim la-omer.	הַיּוֹם שְׁלֹשָׁה וְשְׁלֹשִׁים יוֹם שָׁהֵם אַרְבָּעָה שָׁבוּעוֹת וְחַמֵּשָׁה יָמִים לְעֹמֵר.
Tues, May 12	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.
Wed, May 13	מלכות שבהוד Malchut of Hod	Day 35: Hayom chamishah ush'loshim yom she-heim chamishah shavuot la-omer.	הַיּוֹם חַמֵּשָׁה וְשְׁלֹשִׁים יוֹם שָׁהֵם חַמֵּשָׁה שָׁבוּעוֹת לְעֹמֵר.

Thurs, May 14	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 וְיוֹם אֶחָד לְעוֹמֵר.
Fri, May 15	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 וְשְׁנַי יָמִים לְעוֹמֵר.
Sat, May 16	תפארת שביסוד Tiferet of Y'sod	Day 38: Hayom sh'Tuesah ush'loshim yom she-heim chamishah shavuot ush'loshah yamim la-omer.	הַיּוֹם שְׁמוֹנֶה וְשָׁלֹשִׁים יוֹם נְשָׂה חֲמִשָּׁה שָׁבוּעוֹת וְשָׁלֹשָׁה יָמִים לְעוֹמֵר.
Sun, May 17	נצח שביסוד Netzach of Y'sod	Day 39: Hayom tishah ush'loshim yom she-heim chamishah shavuot v'arba-ah yamim la-omer.	הַיּוֹם תְּשֻׁעָה וְשָׁלֹשִׁים יוֹם נְשָׂה חֲמִשָּׁה שָׁבוּעוֹת וְאַרְבָּעָה יָמִים לְעוֹמֵר.
Mon, May 18	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.
Tues, May 19	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.
Wed, May 20	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 שֵׁשָׁה שָׁבוּעוֹת לְעוֹמֵר.
Thurs, May 21	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 שֵׁשָׁה שָׁבוּעוֹת וְיוֹם אֶחָד לְעוֹמֵר.
Fri, May 22	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 שֵׁשָׁה שָׁבוּעוֹת וְשְׁנַי יָמִים לְעוֹמֵר.

Sat, May 23	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 שָׁהִם שְׁשָׁה שָׁבוּעוֹת וְשְׁלֹשָׁה יָמִים לְעֹמֶר.
Sun, May 24	נצח שבמלכות Netzach of Malchut	Day 46: Hayom shishah v'arba-im yom she-heim shishah shavuot v'arba-ah yamim la-omer.	הַיּוֹם שֵׁשָׁה וְאַרְבָּעִים יוֹם שָׁהִם שְׁשָׁה שָׁבוּעוֹת וְאַרְבָּעָה יָמִים לְעֹמֶר.
Mon, May 25	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 שָׁהִם שְׁשָׁה שָׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים לְעֹמֶר.
Tues, May 26	יסוד שבמלכות Y'sod of Malchut	Day 48: hayom sh'Tuesah v'arba-im yom she-heim shishah shavuot v'shishah yamim la-omer.	הַיּוֹם שְׁמוֹנֶה וְאַרְבָּעִים יוֹם שָׁהִם שְׁשָׁה שָׁבוּעוֹת וְשֵׁשָׁה יָמִים לְעֹמֶר.
Wed, May 27	מלכות שבמלכות Malchut of Malchut	Day 49: Hayom tishah v'arba-im yom she-heim shivah shavuot la-omer.	הַיּוֹם תְּשֻׁעָה וְאַרְבָּעִים יוֹם שָׁהִם 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.