



HOLISTIC JEW

Counting the Omer

**אָנָא, לְשֵׁם יִיחֻד
קוּדְשָׁה בְּרִיךְ הוּא וְשְׁכִינְתָּיהָ**

**Ana, L'Shem Yikhud
Kudshah BreeH Hoo oo'Shkhintay**

**Please, For the Sake of Union between
the Holy One of Blessing and His Shekhinah***

*L' shem yihud kudshah Brikh hoo
ooshkhnitay, b'deheelu urehimu
leyached shem yud heh bvav heh
b'yekhuda shlim b'shem ha-kol. Heneni
mukhan(m)/mukhana (f)
umezuman(m)/umezumana(f) lekayem
mitzvat aseh shel sfirat haomer k'mo
shecatuv batorah: "oosfartem lachem
mimacharat hashabat miyom haviehem
et omer ha'tnufah sheva shabatot
tmimot teeheeyena. Aud mimacharat
ha shabbat hashivee-eet tisoru
hamisheem yom v'hekravtrem minha
hadash l'adoni." V'yehee noam adonai
eloheynu alaynu oma-aseh yadeynu
conenah aleynu, ooma-aseh yadeynu
conenayhu.*

לְשֵׁם יִחֻד קוּדְשָׁה בְּרִיךְ הוּא וְשְׁכִינְתָּיהָ
בְּדַחֲלוֹ וּבְרַחֲמֵימוֹ. וּדְחִילוֹ וּרְחִימוֹ לְיַחַד
שֵׁם י"ה בּו"ה בְּיַחְוּדָא שְׁלִים בְּשֵׁם הַכֹּל.
הַנְּנִי מוּכָן/נָה וּמְזוּמָן/נָה לְקִים מְצוֹת
עֲשֵׂה שֶׁל סְפִירַת הָעוֹמֵר. כְּמוֹ שְׁפָתוֹב
בְּתוֹרָה. "וּסְפַרְתֶּם לָכֶם מִפְּנוּזַרְת
הַשַּׁבָּת מִיּוֹם הַבִּיאָכֶם אֶת עוֹמֵר
הַתְּנֻפָה. שִׁבַּע שַׁבָּתוֹת תְּמִימוֹת
תִּהְיֶינָה. עַד מִפְּנוּזַרְת הַשַּׁבָּת
הַשְּׁבִיעִית וְתִסְפְּרוּ זְמַנְשֵׁם יוֹם.
וְהִקְרַבְתֶּם מִזְנוּהָ יוֹדֵשָׁה לִיהוָה
יֵאָחֲזוּהָ:"

וְהִי נוֹעַם אֲדָנִי אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ. וּמַעֲשֵׂה
יָדֵינוּ כּוֹנֵנָה עָלֵינוּ. וּמַעֲשֵׂה יָדֵינוּ כּוֹנֵנָהוּ:

For the sake of Union of The Holy One of Blessing (Divine Transmitter) with His Shekhinah (Divine Receiver), in awe and love, and love and awe to unite the name of Yud Heh with Vav Heh in complete union in the name of all. Here we are, prepared and ready to fulfill the mitzvah of counting the Omer. As it is written in the Torah; "And you shall count from the day following the day of rest - the day after you bring you bring the waved omer sacrifice, seven complete weeks they shall be. Until the day after the seven weeks you will count 50 days; then you invoke a closer new resting place for The Eternal: May the ease and pleasantness of God Who is, rest upon us, may the actions of our hands draw that pleasantness towards us, and may the actions of our hands draw pleasantness toward the One.

You are a fountain of blessings, Eternal God, Sovereign of all hidden and manifest Who Connects with us through counting the omer. Amen

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם. אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ
עַל סְפִירַת הָעוֹמֵר: אָמֵן.

Go to page 6 and reference the Count **

Each Hebrew word starting with There are 49 words from "Elohim" to "Aretz" is a meditation option for the day. It is a practice to meditate on one sequential word each with each counting.

Psalm 67 - A Psalm for all the peoples of the planet

God, bless us with grace! Let Your loving Face shine on us! We want to get to know Your way here on Earth, Seeing how Your help is given to every group of people. Oh, how the various peoples will thank You, All of them will sing and be grateful. Many people will be joyous and sing When You, Will set them right with forthrightness. And the peoples, as You direct them, will cheer You. Oh, how the various peoples will thank You. All of them will sing, be grateful. The Earth will give her harvest. Such blessings come from God. Yes, from our God! Bless us God, All the ends of the Earth Will esteem You!

לְמַנְצֵחַן בְּנִגִּינַת מִזְמוֹר שִׁיר:
אֱלֹהִים יִחַזְּקֵנוּ וַיְבָרְכֵנוּ יְאֵר פְּנֵינוּ
אֶתְנֵנוּ סֶלָה:
לְדַעַת בְּאֶרֶץ דְּרָכְךָ בְּכָל גּוֹיִם
יִשׁוּעֶתְךָ: יְדוּדָה
עַמִּים אֱלֹהִים יְדוּדָה עַמִּים כָּלֵם:
יִשְׂמְחוּ וַיִּרְצְנוּ
לְאֻמִּים כִּי תִשְׁפֹּט עַמִּים מִיֶּשֶׁר
וּלְאֻמִּים בְּאֶרֶץ
תִּנְנוֹם סֶלָה: יְדוּדָה עַמִּים אֱלֹהִים
יְדוּדָה עַמִּים
כָּלֵם: אֶרֶץ זִתְתָּה יְבוּלָה יְבָרְכֵנוּ
אֱלֹהִים אֱלֹהֵינוּ:
יְבָרְכֵנוּ אֱלֹהִים וַיִּירָאוּ אוֹתוֹ כָּל
אֲפִסֵי אֶרֶץ:

ANA B'KHOAH

Sacred Poetry from the Merkavah Mystics. Hidden within it is the Name of 42 - an encoding of the first words of Braysheet. This Name is used to realign with the natural patterns of creation. Each of the seven lines is a portal into a mystery of seven; the seven days of Creation, seven lower S'firot, seven colors of the rainbow.... the mysteries of seven.. Each of the seven lines relate to one of the seven weeks of counting the omer, It offers a meditation for each day's count. For The first 6 days of the week's counting one word is the focus, on the seventh day which corresponds to Malkhut; sovereignty sh'ebeHesed The 6 Letters of The Name itself is the focus. For example, the first day Hesed she'b'e Hesed is counted. The Focus is Ana, the second day of counting b'Khoah is the focus. On the seventh day of counting, Malhkut of Hesed, the focus is the first letter of each of the words as seen in the left hand column of this page.

Written by Nehunia ben HaKanaH - 1rst century ce, Singable English Translation by Rabbi Zalman Schachter-Shalomi

זוסד
אב"ג ית"ץ

Hesed
Avraham, Miryam
Unconditional Love
Expansion
Day 1

אנא בכחו ג'דלת ימינה תתיר צרורה
ANa B'KHo-aH G'DuLaT Y'MiNeKHa TaTeeR TZRuRaH:

גבורה
קד"ע שט"ז

G'vurah
Yitzhak, Leah
Boundaries,
Contraction
Day 2

קבל רצת עמך שגבנו טהרנו גורה
KaBeL ReeNaT, AhMekHa SaGVaYNu, TaHaRaYNu NoRaH:

תפארת
ג'ד יב"ש

Tiferet
Yakov, Hannah
Compassion
Harmony/Truth
Day 3

זא גבור דורשי יזודך פבבת שמרם
NaH GeeBoR DoRSHaY YeekHooDeKHa
KeVaVaT SHaMReyM:

נצח
בט"ד זת"ג

Netzah
Moshe, Rivkah
Perseverance
Focus
Day 4

ברכם טהרם רנמי צדקתך עמיד זמלם
BaRKHeM TaHaReM, RaHaMeM TzeeDKatKHa,
TaMeeD GaMLeyM:

הוד
זק"ב פג"ע

Hod
Aaron, Sarah
Gratitude, Humility
"Allowing Splendor
to shine without
claiming ownership"
Day 5

זוסין קדוש ברוב טובה זהל עדתך
HaSeeN KaDOSH, B'ROV TooVKHa,
NaHEL AhDawTeKHaw:

**Cantor Michael Robert Esformes

יסוד
יג'ל פז"ק

Yesod
Yoseph & Tamar
Sexuality, Community,
Connection
Day 6

יזייד גאה לעמך פנה זוכרי קדשתך

YaHeed Gey-eh LaM'KHa PeNay ZokhRaY
KeDOOSHaTeKHa.

מלכות
שק"ץ צי"ת

Malkhut
David, Rahel
Receiving,
Grounding
Shabbat

שועתנו קבל ושמע צעקתנו ידע תעלומות

SHaVaTayNu KaBeL, OOSHMa Tza-AKaTaYNU,
YODaY-A Ta-aLUMOT:

ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד:

Barookh shem kavod malkhuto l'olam v'ed

Source of Mercy, with loving strength, untie our tangles
Your chanting folk raise high, make pure, accept our song
Like your own eye, Lord keep us safe, who union seek with You
Cleanse and bless us, infuse us ever, with loving Care
Gracious Source, oh Holy Power, do guide Your folk
Sublime and Holy One, in your Great Goodness, lead Your flock
Receive our prayer, do hear our cry, who secrets knows.
Through Time and Space your Glory Shines, Majestic One

Closing Meditation

Master of the Universe, You have directed us through Moshe, Your Servant, to count S'firat HaOmer, in order to purify us from our klipot and uncleanness; as you have written in Your Torah. You shall count for yourselves from the day following the day of rest, the day on which you bring the Omer as a wave offering; (you shall count) seven full weeks. Until the day following the seventh week you shall count 50 days

רבונו של עולם, אתה צויתנו על ידי
משה עבדך לספור ספירת העומר,
כדי לטהרנו מקלפותינו
ומטמאותינו, כמו שכתבת
בתורתך: וספרתם לכם ממחרת
השבת מיום הביאכם את עמר
התנופה, שבע שבתות תמימת
תהיינה, עד ממחרת השבת
השביעת תספרו חמשים יום,

so that the souls of Your people, the Yisrael* may be cleansed from their defilement. Therefore, may it be your will my God and God of my ancestors, that by the merit of S'firat HaOmer that I counted today, the blemish I may have caused in the S'firah (specify today's S'firah within S'firah) be rectified and I may be purified and sanctified with paramount holiness. By this means, may abundance be amplified increasingly in all the worlds. May it serve to rectify our nefesh, ruah, neshamah from blemish and defect to purify and sanctify us with Your paramount holiness.

כְּדִי שִׁיטְהָרוּ נַפְשׁוֹת עַמְּךָ יִשְׂרָאֵל
 מִזְהֻמָּתָם. וּבְכֵן יִהְיֶה רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יי
 אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שְׂבֻזֹּת
 סְפִירַת הָעֹמֶר שְׁסַפְרָתֵי הַיּוֹם, יִתְקַן
 מֵה שֶׁפָּגַמְתִּי בְּסִפְיָהּ (סִפְיָהּ
 הַשְּׂיִיכָת לְאוֹתוֹ הַלַּיְלָה) וְאֶטְהַר
 וְאֶתְקַדַּשׁ בְּקִדְשָׁהּ שֶׁל מַעְלָה, וְעַל
 יְדֵי זֶה יִשְׁפַע שְׁפַע רַב בְּכֹל
 הָעוֹלָמוֹת, וְלִתְקַן אֶת נַפְשׁוֹתֵינוּ
 וְרוּחוֹתֵינוּ וְנִשְׁמוֹתֵינוּ מִכָּל סִיג
 וּפְגָם, וְלִטְהַרְנוּ וְלִקְדַּשְׁנוּ בְּקִדְשֶׁךָ
 הָעֲלִיוֹנָה, אָמֵן סְלָה.

וְעַל יְדֵי זֶה יִשְׁפַע שְׁפַע רַב בְּכֹל הָעוֹלָמוֹת
 V'al yeday zeh, Yooshpah shefa rav b'kol ha-olamot

COUNTING THE OMER **

Today is 1 day of the Omer;
 Lovingkindness in Lovingkindness.

טז בניסן, ב' של פסח (בא"י: א' של חול
 המועד) היום יום אחד לעומר. חסד שבחסד

Today is 2 days of the Omer; Boundaries
 within Lovingkindness.

יז בניסן, א' (בא"י: ב') של חול המועד
 היום שני ימים לעומר. גבורה שבחסד

Today is 3 days of the Omer;
 Harmony within Lovingkindness.

יח בניסן, ב' (בא"י: ג') של חול המועד
 היום שלשה ימים לעומר. תפארת שבחסד

Today is 4 days of the Omer:
 Perserverance within Lovingkindness.

יט בניסן, ג' (בא"י: ד') של חול המועד
 היום ארבעה ימים לעומר. נצח שבחסד

Today is 5 days of the Omer:
 Gratitude within Lovingkindness.

כ בניסן, ד' (בא"י: ה') של חול המועד
 היום חמשה ימים לעומר. הוד שבחסד

Today is 6 days of the Omer:
Duplication within Lovingkindness.

כא בניסן, שביעי של פסח
היום ששה ימים לעומר. יסוד שבחסד

Today is 7 days; that is, 1 week of the
Omer: Receiving within Lovingkindness.

כב בניסן, אחרון של פסח (בא"י מוצאי יום
טוב) היום שבועה ימים שהם שבוע אחד
לעומר. מלכות שבחסד

Today is 8 days, that is, 1 week and 1
day of the Omer:
Lovingkindness within Boundaries.

כג בניסן, מוצאי יום טוב (בחור"ל)
היום שמונה ימים שהם שבוע אחד ויום
אחד לעומר. חסד שבגבורה

Today is 9 days, that is, 1 week and 2
days of the Omer;
Boundaries within Boundaries.

כד בניסן
היום תשעה ימים שהם שבוע אחד ושני
ימים לעומר. גבורה שבגבורה

Today is 10 days, that is, 1 week 3 days
of the Omer;
Harmony within Boundaries.

כה בניסן
היום עשרה ימים שהם שבוע אחד ושלושה
ימים לעומר. תפארת שבגבורה

Today is 11 days, that is, 1 week 4 days
of the Omer;
Perserverance within Boundaries.

כו בניסן
היום אחד עשר יום שהם שבוע אחד
וארבעה ימים לעומר. נצח שבגבורה

Today is 12 days, that is, 1 week 5 days
of the Omer;
Gratitude within Boundaries.

כז בניסן
היום שנים עשר יום שהם שבוע אחד וחמשה
ימים לעומר. הוד שבגבורה

Today is 13 days, that is, 1 week 6 days
of the Omer; Duplication within
Boundaries.

כח בניסן
היום שלשה עשר יום שהם שבוע אחד וששה
ימים לעומר. יסוד שבגבורה

Today is 14 days, that is, 2 weeks of the
Omer; Receiving within Boundaries

כט בניסן
היום ארבעה עשר יום שהם שני שבועות
לעומר. מלכות שבגבורה

Today is 15 days, that is, 2 weeks and 1 day of the Omer Lovingkindness within Harmony

ל' בניסן, א' דראש חדש
היום חמשה עשר יום שהם שני שבועות ויום אחד לעמר. חסד שבתפארת

Today is 16 days, that is, 2 weeks and 2 day of the Omer;
Boundaries within Harmony

א' באייר, ב' דראש חדש
היום ששה עשר יום שהם שני שבועות ושני ימים לעמר. גבורה שבתפארת

Today is 17 days, that is, 2 weeks and 3 days of the Omer;
Harmony within Harmony

ב' באייר
היום שבעה עשר יום שהם שני שבועות ושלשה ימים לעמר. תפארת שבתפארת

Today is 18 days; that is, 2 weeks and 4 days of the Omer;
Perserverance within Harmony

ג' באייר
היום שמונה עשר יום שהם שני שבועות וארבעה ימים לעמר. נצח שבתפארת

Today is 19 days; that is, 2 weeks and 5 days of the Omer
Gratitude within Harmony

ד' באייר
היום תשעה עשר יום שהם שני שבועות וחמשה ימים לעמר. הוד שבתפארת

Today is 20 days, that is, 2 weeks and 6 days of the Omer;
Dupication within Harmony

ה' באייר, יום העצמאות
היום עשרים יום שהם שני שבועות וששה ימים לעמר. יסוד שבתפארת

Today is 21 days, that is, 3 weeks of the Omer;
Receiving within Harmony

ו' באייר
היום אחד ועשרים יום שהם שלשה שבועות לעמר. מלכות שבתפארת

Today is 22 days, that is, 3 weeks and 1 day of the Omer;
Lovingkindness within Perserverance

ז' באייר
היום שנים ועשרים יום שהם שלשה שבועות ויום אחד לעמר. חסד שבנצח

Today is 23 days, that is, 3 weeks and 2 days of the Omer;
Boundaries within Perserverance

ח' באייר
היום שלשה ועשרים יום שהם שלשה שבועות ושני ימים לעמר. גבורה שבנצח

Today is 24 days, that is, 3 weeks and 3 days of the Omer;
Harmony within Perserverance

ט' באייר
היום ארבעה ועשרים יום שהם שלשה שבועות ושלשה ימים לעמר. תפארת שבנצח

Today is 25 days, that is, 3 weeks and 4 days of the Omer;
Perserverance within Perserverance

י' באייר
היום חמשה ועשרים יום שהם שלשה שבועות וארבעה ימים לעמר. נצח שבנצח

Today is 26 days, that is, 3 weeks and 5 days of the Omer;
Gratitude within Perserverance

יא באייר
היום ששה ועשרים יום שהם שלשה שבועות וחמשה ימים לעמר. הוד שבנצח

Today is 27 days, that is, 3 weeks and 6 days of the Omer;
Duplication within Perserverance

יב באייר
היום שבעה ועשרים יום שהם שלשה שבועות ושלשה ימים לעמר. יסוד שבנצח

Today is 28 days, that is, 4 weeks of the Omer;
Receiving within Perserverance

יג באייר
היום שמונה ועשרים יום שהם ארבעה שבועות לעמר. מלכות שבנצח

Today is 29 days, that is, 4 weeks and 1 day of the Omer;
Lovingkindness within Gratitude

יד באייר, פסח שני
היום תשעה ועשרים יום שהם ארבעה שבועות ויום אחד לעמר. חסד שבהוד

Today is 30 days, that is, 4 weeks and 2 days of the Omer;
Boundaries within Gratitude

טו באייר
היום שלשים יום שהם ארבעה שבועות ושני ימים לעמר. גבורה שבהוד

Today is 31 days, that is, 4 weeks and 3 days of the Omer;
Harmony within Gratitude

טז באייר
היום אחד ושלשים יום שהם ארבעה שבועות ושלשה ימים לעמר. תפארת שבהוד

Today is 32 days, that is, 4 weeks and 4 days of the Omer;
Perseverance within Gratitude

יז באייר
היום שנים ושלשים יום שהם ארבעה שבועות וארבעה ימים לעמר. נצח שבהוד

Today is 33 days, that is, 4 weeks
and 5 days of the Omer;
Gratitude within Gratitude
"LAG BaOMER"

Today is 34 days, that is, 4 weeks and 6
days of the Omer;
Duplication within Gratitude

Today is 35 days, that is, 5 weeks of the
Omer;
Receiving within Gratitude

Today is 36 days, that is, 5 weeks and 1
day of the Omer;
Lovingkindness within Duplication

Today is 37 days, that is, 5 weeks and 2
days of the Omer;
Boundaries within Duplication

Today is 38 days, that is, 5 weeks and 3
days of the Omer;
Harmony within Duplication

Today is 39 days, that is, 5 weeks and 4
days of the Omer;
Perseverance within Duplication

Today is 40 days, that is, 5 weeks and 5
days of the Omer;
Gratitude within Duplication

Today is 41 days, that is, 5 weeks and 6
days of the Omer;
Duplication within Duplication

יח באייר, ל"ג בעומר
היום שלשה ושלשים יום שהם ארבעה
שבועות וחמשה ימים לעומר. הוד שבהוד

יט באייר
היום ארבעה ושלשים יום שהם ארבעה
שבועות וששה ימים לעומר. יסוד שבהוד

כ באייר
היום חמשה ושלשים יום שהם חמשה
שבועות לעומר. מלכות שבהוד

כא באייר
היום ששה ושלשים יום שהם חמשה
שבועות ויום אחד לעומר. חסד שביסוד

כב באייר
היום שבעה ושלשים יום שהם חמשה
שבועות ושני ימים לעומר. גבורה שביסוד

כג באייר
היום שמונה ושלשים יום שהם חמשה
שבועות ושלשה ימים לעומר. תפארת
שביסוד

כד באייר
היום תשעה ושלשים יום שהם חמשה
שבועות וארבעה ימים לעומר. נצח שביסוד

כה באייר
היום ארבעים יום שהם חמשה שבועות
וחמשה ימים לעומר. הוד שביסוד

כו באייר
היום אחד וארבעים יום שהם חמשה
שבועות וששה ימים לעומר. יסוד שביסוד

Today is 42 days, that is, 6 weeks of the Omer;
Receiving within Duplication

כז באייר
היום שְׁנַיִם וְאַרְבָּעִים יוֹם שֶׁהֵם שְׁשֶׁה שְׁבֻעוֹת
לְעֹמֵר. מַלְכוּת שְׁבִיטוֹד

Today is 43 days, that is, 6 weeks and 1 day of the Omer;
Lovingkindness within Receiving

כח באייר, יום חרות ירושלים
היום שְׁלֹשָׁה וְאַרְבָּעִים יוֹם שֶׁהֵם שְׁשֶׁה
שְׁבֻעוֹת וְיוֹם אֶחָד לְעֹמֵר. חֶסֶד שְׁבִמְלֻכוֹת

Today is 44 days, that is, 6 weeks and 2 days of the Omer;
Boundaries within Receiving

כט באייר
היום אַרְבָּעָה וְאַרְבָּעִים יוֹם שֶׁהֵם שְׁשֶׁה
שְׁבֻעוֹת וְשְׁנַיִם יָמִים לְעֹמֵר. גְּבוּרָה שְׁבִמְלֻכוֹת

Today is 45 days, that is, 6 weeks and 3 days of the Omer;
Harmony within Receiving

א בסיון, ליל ראש חדש
היום חֲמִשָּׁה וְאַרְבָּעִים יוֹם שֶׁהֵם שְׁשֶׁה
שְׁבֻעוֹת וְשְׁלֹשָׁה יָמִים לְעֹמֵר. תְּפָאֵרֶת
שְׁבִמְלֻכוֹת

Today is 46 days, that is, 6 weeks and 4 days of the Omer;
Perseverance within Receiving

ב' בסיון
היום שְׁשֶׁה וְאַרְבָּעִים יוֹם שֶׁהֵם שְׁשֶׁה שְׁבֻעוֹת
וְאַרְבָּעָה יָמִים לְעֹמֵר. נֶצַח שְׁבִמְלֻכוֹת

Today is 47 days, that is, 6 weeks and 5 days of the Omer;
Gratitude within Receiving

ג' בסיון
היום שְׁבָעָה וְאַרְבָּעִים יוֹם שֶׁהֵם שְׁשֶׁה
שְׁבֻעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים לְעֹמֵר. הוֹד שְׁבִמְלֻכוֹת

Today is 48 days, that is, 6 weeks and 6 day of the Omer;
Duplication within Receiving

ד' בסיון
היום שְׁמוֹנֶה וְאַרְבָּעִים יוֹם שֶׁהֵם שְׁשֶׁה
שְׁבֻעוֹת וְשְׁשֶׁה יָמִים לְעֹמֵר. יְסוּד שְׁבִמְלֻכוֹת

Today is 49 days, that is, 7 weeks of the Omer;
Receiving within Receiving

ה' בסיון, ערב שבועות
היום תְּשַׁעָה וְאַרְבָּעִים יוֹם שֶׁהֵם שְׁבָעָה
שְׁבֻעוֹת לְעֹמֵר. מַלְכוּת שְׁבִמְלֻכוֹת

The next day is Shavuot. the big receiving of Matan Torah; the Revelation of Torah..