

Motza"Sh - SUN	Sunday night - MON	Monday night - TUE	Tuesday night - WED	Wednesday night - THU	Thursday night - FRI	Friday night - SHABBAT
Note: This calendar flows from left to right and each box is the night you count and its following day	Remember: It's a mitzva to count even if you aren't saying a bracha anymore - but hopefully, you are ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם, אשר קדשנו במצותיו וצונו על ספירת העומר		Tue nite, from 7:25pm B'dikat Chametz WED: eat 'til 10:35am benefit/sell/burn/nullify 'til 11:40am (GRA-J'm)	First day of PESACH 	2nd day of Pesach April 2-3 היום יום אחד לעומר חסד שבחסד	Shabbat Chol Hamo'ed April 3-4 היום שני ימים לעומר גבורה שבחסד
4th day of Pesach April 4-5 היום שלשה ימים לעומר תפארת שבחסד	5th day of Pesach April 5-6 H26D היום ארבעה ימים לעומר נצח שבחסד	6th day of Pesach April 6-7 היום חמשה ימים לעומר הוד שבחסד	Seventh day of Pesach April 7-8 היום ששה ימים לעומר יסוד שבחסד	Isru Chag April 8-9 היום שבעה ימים שהם שבוע אחד לעומר מלכות שבחסד	23rd of Nisan April 9-10 היום שמונה ימים שהם שבוע אחד ויום אחד לעומר חסד שבגבורה	SH'MINI April 10-11 [P1] היום תשעה ימים שהם שבוע אחד ושני ימים לעומר גבורה שבגבורה
25th of Nisan April 11-12 היום עשרה ימים שהם שבוע אחד ושלושה ימים לעומר תפארת שבגבורה	26th of Nisan April 12-13 היום אחד עשר יום שהם שבוע אחד וארבעה ימים לעומר נצח שבגבורה	★ YOM HASHO'A זכור April 13-14 היום שנים עשר יום שהם שבוע אחד וחמשה ימים לעומר הוד שבגבורה	28th of Nisan April 14-15 היום שלשה עשר יום שהם שבוע אחד ושלושה ימים לעומר יסוד שבגבורה	29th of Nisan April 15-16 היום ארבעה עשר יום שהם שני שבועות לעומר מלכות שבגבורה	Alef Rosh Chodesh Iyar April 16-17 היום חמשה עשר יום שהם שני שבועות ויום אחד לעומר חסד שבתפארת	TAZRI'A-M'TZORA - R"Ch April 17-18 [P2] היום ששה עשר יום שהם שני שבועות ושני ימים לעומר גבורה שבתפארת
2nd of Iyar April 18-19 היום שבעה עשר יום שהם שני שבועות ושלושה ימים לעומר תפארת שבתפארת	3rd of Iyar April 19-20 היום שמונה עשר יום שהם שני שבועות וארבעה ימים לעומר נצח שבתפארת	🕯️ YOM HAZIKARON April 20-21 היום תשעה עשר יום שהם שני שבועות וחמשה ימים לעומר הוד שבתפארת	🕯️ YOM HA'ATZMA'UT April 21-22 היום עשרים יום שהם שני שבועות וששה ימים לעומר יסוד שבתפארת	6th of Iyar April 22-23 היום אחד ועשרים יום שהם שלשה שבועות לעומר מלכות שבתפארת	7th of Iyar April 23-24 היום שנים ועשרים יום שהם שלשה שבועות ויום אחד לעומר חסד שבנצח	ACHAREI-K'DOSHIM April 24-25 [P3] היום שלשה ועשרים יום שהם שלשה שבועות ושני ימים לעומר גבורה שבנצח
9th of Iyar April 25-26 היום ארבעה ועשרים יום שהם שלשה שבועות ושלושה ימים לעומר תפארת שבנצח	10th of Iyar April 26-27 היום חמשה ועשרים יום שהם שלשה שבועות וארבעה ימים לעומר נצח שבנצח	11th of Iyar April 27-28 היום ששה ועשרים יום שהם שלשה שבועות וחמשה ימים לעומר הוד שבנצח	12th of Iyar April 28-29 היום שבעה ועשרים יום שהם שלשה שבועות וששה ימים לעומר יסוד שבנצח	13th of Iyar April 29-30 היום שמונה ועשרים יום שהם ארבעה שבועות לעומר מלכות שבנצח	PESACH SHENI April 30 - May 1 היום תשעה ועשרים יום שהם ארבעה שבועות ויום אחד לעומר חסד שבהוד	EMOR May 1-2 [P4] היום שלשים יום שהם ארבעה שבועות ושני ימים לעומר גבורה שבהוד
16th of Iyar May 2-3 היום אחד ושלשים יום שהם ארבעה שבועות ושלושה ימים לעומר תפארת שבהוד	17th of Iyar May 3-4 היום שנים ושלשים יום שהם ארבעה שבועות וארבעה ימים לעומר נצח שבהוד	🕯️ LAG BA'OMER May 4-5 היום שלשה ושלשים יום שהם ארבעה שבועות וחמשה ימים לעומר הוד שבהוד	19th of Iyar May 5-6 היום ארבעה ושלשים יום שהם ארבעה שבועות וששה ימים לעומר יסוד שבהוד	20th of Iyar May 6-7 היום חמשה ושלשים יום שהם חמשה שבועות לעומר מלכות שבהוד	21st of Iyar May 7-8 היום ששה ושלשים יום שהם חמשה שבועות ויום אחד לעומר חסד שביסוד	B'HAR-B'CHUKOTAI May 8-9 [P5] היום שבעה ושלשים יום שהם חמשה שבועות ושני ימים לעומר גבורה שביסוד
23rd of Iyar May 9-10 היום שמונה ושלשים יום שהם חמשה שבועות ושלושה ימים לעומר תפארת שביסוד	24th of Iyar May 10-11 היום תשעה ושלשים יום שהם חמשה שבועות וארבעה ימים לעומר נצח שביסוד	25th of Iyar May 11-12 היום ארבעים יום שהם חמשה שבועות וחמשה ימים לעומר הוד שביסוד	26th of Iyar May 12-13 היום אחד וארבעים יום שהם חמשה שבועות וששה ימים לעומר יסוד שביסוד	27th of Iyar May 13-14 היום שנים וארבעים יום שהם ששה שבועות לעומר מלכות שביסוד	🕯️ YOMERUSHALAYIM May 14-15 היום שלשה וארבעים יום שהם ששה שבועות ויום אחד לעומר חסד שבמלכות	BAMIDBAR May 15-16 [P6] היום ארבעה וארבעים יום שהם ששה שבועות ושני ימים לעומר גבורה שבמלכות
Rosh Chodesh Sivan May 16-17 היום חמשה וארבעים יום שהם ששה שבועות ושלושה ימים לעומר תפארת שבמלכות	2nd of Sivan May 17-18 היום ששה וארבעים יום שהם ששה שבועות וארבעה ימים לעומר נצח שבמלכות	3rd of Sivan May 18-19 היום שבעה וארבעים יום שהם ששה שבועות וחמשה ימים לעומר הוד שבמלכות	4th of Sivan May 19-20 היום שמונה וארבעים יום שהם ששה שבועות וששה ימים לעומר יסוד שבמלכות	Erev Yom Tov (5 Sivan) May 20-21 Eiruv Tav. היום תשעה וארבעים יום שהם שבעה שבועות לעומר מלכות שבמלכות	SHAVUOT 6 Sivan May 21-22	NASO - ISRU CHAG May 22-23 [Perek 1]

הרחמן הוא יחזיר לנו עבודת בית המקדש למקומה, במהרה בימינו אמן סלה. See other side of this sheet for other passages that many say before and after counting the Omer.

Here again, some people say all of the following after each night's count. Some say only the HARACHAMAN statement (which expresses the role of counting the Omer in our time as a commemorative of the Beit HaMikdash). Some say Ps. 67 and/or ANA B'CHO'ACH. The last passage is based on Kabalistic ideas that each day of the Omer, each day of each week of the Omer, addresses one combination of qualities and realms. The original Exodus-to-Sinai counting was a period of spiritual growth, improvement, and development for Bnei Yisrael. That is what it should be for us each year.

הַרְחַמֵּן הוּא יַחְזִיר לָנוּ עֲבוֹדַת בַּיִת הַמִּקְדָּשׁ לְמִקְוָמָה, בְּמַהְרָה בְּיָמֵינוּ, אָמֵן סְלָה.

[יהי רצון מלפניך, ה' אלהינו ואלהי אבותינו,
שיבנה בית המקדש במהרה בימינו, ותן חלקנו בתורתך:]

לְמַנְצַח בְּנִגְיֹנוֹת מִזְמוֹר שִׁיר: אֱלֹהִים יַחַנְנוּ וַיְבָרְכֵנוּ יָאֵר פָּנָיו אֶתְנוּ סְלָה:
לְדַעַת בְּאַרְץ דְּרָכָךָ בְּכָל גּוֹיִם יִשׁוּעָתְךָ: יוֹדוּךָ עַמִּים אֱלֹהִים יוֹדוּךָ עַמִּים
כָּלָם: יִשְׁמְחוּ וַיִּרְנְנוּ לְאָמִים כִּי תִשְׁפֹּט עַמִּים מִיִּשְׂרָאֵל וְלְאָמִים בְּאַרְץ תְּנַחֵם
סְלָה: יוֹדוּךָ עַמִּים אֱלֹהִים יוֹדוּךָ עַמִּים כָּלָם: אַרְץ נִתְּנָה יְבוּלָהּ יְבָרְכֵנוּ
אֱלֹהִים אֱלֹהֵינוּ: יְבָרְכֵנוּ אֱלֹהִים וַיִּירָאוּ אוֹתוֹ כָּל אִפְסֵי אֲרֶץ:

אָנָּה בְּכַח. גְּדֹלַת יְמִינְךָ. תַּתִּיר צְרוּרָה: קִבַּל רֵנַת עַמְּךָ. שׁוּבְנוּ טַהֲרֵנוּ נוֹרָא:
נָא גְבוּר. דוֹרְשֵׁי יַחֲוֹדְךָ. כְּכַבַּת שְׁמֵרָם: בְּרַכְס טַהֲרֵם. רַחֲמֵם. צְדָקָתְךָ תְּמִיד
גְּמֵלָם: חֲסִין קְדוֹשׁ. בְּרוּב טוֹבְךָ. נִהַל עֲדָתְךָ: יַחֲד גְּאָה. לַעֲמֹךָ פְּנֵה. זוֹכְרֵי
קְדוּשָׁתְךָ: שׁוּעַתְנוּ קִבַּל. וּשְׁמַע צַעֲקוֹתֵנוּ. יוֹדַע תַּעֲלוּמוֹת:
בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם. אַתָּה צוֹיֵתָנוּ עַל יְדֵי מִשְׁחָה עֲבָדְךָ לְסַפּוֹר סְפִירַת הָעוֹמֵר
כְּדֵי לְטַהֲרֵנוּ מִקְלָפוֹתֵינוּ וּמִטּוֹמְאוֹתֵינוּ. כְּמוֹ שְׁכַתְבָת בַּתּוֹרָתְךָ. וּסְפָרָתָם
לְכֶם מִמְּנוּזַרַת הַשְּׁבִיעֵת מִיּוֹם הַבִּיאָכֶם אֶת עוֹמֵר הַתְּנוּפָה שְׁבַע שְׁבִיעוֹת
תְּמִימוֹת תִּהְיֶינָה. עַד מִמְּנוּזַרַת הַשְּׁבִיעֵת הַשְּׁבִיעֵת תִּסְפְּרוּ זִמְשִׁים יוֹם.
כְּדֵי שִׁיטְהָרוּ נַפְשוֹת עַמְּךָ יִשְׂרָאֵל מִזְהַמְתָּם: וּבְכֵן יִהְיֶה רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה'
אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ שֶׁבְזָכוֹת סְפִירַת הָעוֹמֵר שֶׁסְּפָרְתִי הַיּוֹם יִתְקַן מֵה
שֶׁפָּגַמְתִּי בְּסִפְרָהּ (insert here the pair of words at the end of the day's count).
וְאַטְהָר וְאַתְקַדֵּשׁ בְּקִדְשָׁהּ שֶׁל מַעְלָה. וְעַל יְדֵי זֶה יִשְׁפַע שְׁפַע רַב בְּכָל
הָעוֹלָמוֹת וְלִתְקַן אֶת נַפְשׁוֹתֵינוּ וְרוּחֹתֵינוּ וְנִשְׁמוֹתֵינוּ מִכָּל סִיג וּפְגָם.
וְלְטַהֲרֵנוּ וְלְקַדְּשָׁנוּ בְּקִדְשָׁתְךָ הָעֲלִיּוֹנָה. אָמֵן סְלָה:



Some say this full introductory portion below before counting the Omer. Some begin at HINENI MUCHAN. Some do not say it at all. It should serve as a focus and KAVANA-creator. Use it well. Remember that there are some authorities who consider S'FIRAT HA'OMER to be Torah law even in our time, and others who hold that it is Rabbinic without a Beit HaMikdash. Our KAVANA should be conditional on this issue, to cover both sides of this dispute. Count the OMER while standing. Know the count before you say the BRACHA. If you are not counting with a bracha (because you missed a complete day's counting), try to hear someone else's bracha, answer AMEIN and then count on your own. Even if you have no available bracha to listen to, it is still a mitzva to count on your own (even without a bracha).

לְשֵׁם יַחֲוֹד קוֹדֵשׁא בְּרִיךְ הוּא וְשְׁכִינְתִּיה בְּדַחֲלוֹ וְרַחֲמֵיו.
לְיַחַד שֵׁם י"ה בּו"ה בְּיַחְוֹדָא שְׁלִים בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל

הַנְּנִי מוֹכֵן וּמְזוֹמֵן לְקִיָּם מִצּוֹת עֲשֵׂה שֶׁל סְפִירַת הָעוֹמֵר. כְּמוֹ
שְׁכַתוֹב בַּתּוֹרָה. וּסְפָרְתָם לְכֶם מִמְּנוּזַרַת הַשְּׁבִיעֵת מִיּוֹם
הַבִּיאָכֶם אֶת־עוֹמֵר הַתְּנוּפָה שְׁבַע שְׁבִיעוֹת תְּמִימוֹת תִּהְיֶינָה:
עַד מִמְּנוּזַרַת הַשְּׁבִיעֵת הַשְּׁבִיעֵת תִּסְפְּרוּ זִמְשִׁים יוֹם
וְהִקְרַבְתֶּם מִנּוּחָה וְיִדְשָׂה לָהּ:

וַיְהִי נוֹעַם אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ. וּמַעֲשֵׂה יְדִינּוּ כּוֹנְנָה עָלֵינוּ. וּמַעֲשֵׂה יְדִינּוּ כּוֹנְנָהוּ:

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצוּנוּ עַל סְפִירַת הָעוֹמֵר: