

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 7:30pm B'dikat Chametz WED: eat 'til 10:30am benefit/sell/burn/nullify 'til 11:35am (GRA-J'm)	First day of PESACH 	2nd day of Pesach April 9-10 היום יום אחד לעומר חסד שבחסד	Shabbat Chol Hamo'ed April 10-11 היום שני ימים לעומר גבורה שבחסד
4th day of Pesach April 11-12 היום שלשה ימים לעומר תפארת שבחסד	5th day of Pesach April 12-13 היום ארבעה ימים לעומר נצח שבחסד	6th day of Pesach April 13-14 היום חמשה ימים לעומר הוד שבחסד	Seventh day of Pesach April 14-15 היום ששה ימים לעומר יסוד שבחסד	Isru Chag April 15-16 היום שבעה ימים שהם שבוע אחד לעומר מלכות שבחסד	23rd of Nisan April 16-17 היום שמונה ימים שהם שבוע אחד ויום אחד לעומר חסד שבגבורה	SH'MINI April 17-18 [P1] היום תשעה ימים שהם שבוע אחד ושני ימים לעומר גבורה שבגבורה
25th of Nisan April 18-19 היום עשרה ימים שהם שבוע אחד ושלשה ימים לעומר תפארת שבגבורה	26th of Nisan April 19-20 היום אחד עשר יום שהם שבוע אחד וארבעה ימים לעומר נצח שבגבורה	27th of Nisan April 20-21 היום שנים עשר יום שהם שבוע אחד וחמשה ימים לעומר הוד שבגבורה	YOM HASHO'A April 21-22  זכור היום שלשה עשר יום שהם שבוע אחד ושלשה ימים לעומר יסוד שבגבורה	29th of Nisan April 22-23 היום ארבעה עשר יום שהם שני שבועות לעומר מלכות שבגבורה	Alef Rosh Chodesh Iyar April 23-24 היום חמשה עשר יום שהם שני שבועות ויום אחד לעומר חסד שבתפארת	TAZRI'A-M'TZORA - R"Ch April 24-25 [P2] היום ששה עשר יום שהם שני שבועות ושני ימים לעומר גבורה שבתפארת
2nd of Iyar April 25-26 היום שבעה עשר יום שהם שני שבועות ושלשה ימים לעומר תפארת שבתפארת	3rd of Iyar April 26-27 היום שמונה עשר יום שהם שני שבועות וארבעה ימים לעומר נצח שבתפארת	YOM HAZIKARON April 27-28  היום תשעה עשר יום שהם שני שבועות וחמשה ימים לעומר הוד שבתפארת	YOM HA'ATZMA'UT April 28-29  היום עשרים יום שהם שני שבועות ושלשה ימים לעומר יסוד שבתפארת	6th of Iyar April 29-30 היום אחד ועשרים יום שהם שלשה שבועות לעומר מלכות שבתפארת	7th of Iyar April 30 - May 1 היום שנים ועשרים יום שהם שלשה שבועות ויום אחד לעומר חסד שבנצח	ACHAREI-K'DOSHIM May 1-2 [P3] היום שלשה ועשרים יום שהם שלשה שבועות ושני ימים לעומר גבורה שבנצח
9th of Iyar May 2-3 היום ארבעה ועשרים יום שהם שלשה שבועות ושלשה ימים לעומר תפארת שבנצח	10th of Iyar May 3-4 היום חמשה ועשרים יום שהם שלשה שבועות וארבעה ימים לעומר נצח שבנצח	11th of Iyar May 4-5 היום ששה ועשרים יום שהם שלשה שבועות וחמשה ימים לעומר הוד שבנצח	12th of Iyar May 5-6 היום שבעה ועשרים יום שהם שלשה שבועות ושלשה ימים לעומר יסוד שבנצח	13th of Iyar May 6-7 היום שמונה ועשרים יום שהם ארבעה שבועות לעומר מלכות שבנצח	PESACH SHENI May 7-8 היום תשעה ועשרים יום שהם ארבעה שבועות ויום אחד לעומר חסד שבהוד	EMOR May 8-9 [P4] היום שלשים יום שהם ארבעה שבועות ושני ימים לעומר גבורה שבהוד
16th of Iyar May 9-10 היום אחד ושלשים יום שהם ארבעה שבועות ושלשה ימים לעומר תפארת שבהוד	17th of Iyar May 10-11 היום שנים ושלשים יום שהם ארבעה שבועות וארבעה ימים לעומר נצח שבהוד	LAG BA'OMER May 11-12  היום שלשה ושלשים יום שהם ארבעה שבועות וחמשה ימים לעומר הוד שבהוד	19th of Iyar May 12-13 היום ארבעה ושלשים יום שהם ארבעה שבועות ושלשה ימים לעומר יסוד שבהוד	20th of Iyar May 13-14 היום חמשה ושלשים יום שהם חמשה שבועות לעומר מלכות שבהוד	21st of Iyar May 14-15 היום ששה ושלשים יום שהם חמשה שבועות ויום אחד לעומר חסד שביסוד	B'HAR-B'CHUKOTAI May 15-16 [P5] היום שבעה ושלשים יום שהם חמשה שבועות ושני ימים לעומר גבורה שביסוד
23rd of Iyar May 16-17 היום שמונה ושלשים יום שהם חמשה שבועות ושלשה ימים לעומר תפארת שביסוד	24th of Iyar May 17-18 היום תשעה ושלשים יום שהם חמשה שבועות וארבעה ימים לעומר נצח שביסוד	25th of Iyar May 18-19 היום ארבעים יום שהם חמשה שבועות וחמשה ימים לעומר הוד שביסוד	26th of Iyar May 19-20 היום אחד וארבעים יום שהם חמשה שבועות ושלשה ימים לעומר יסוד שביסוד	27th of Iyar May 20-21 היום שנים וארבעים יום שהם ששה שבועות לעומר מלכות שביסוד	YOMERUSHALAYIM May 21-22  היום שלשה וארבעים יום שהם ששה שבועות ויום אחד לעומר חסד שבמלכות	BAMIDBAR May 22-23 [P6] היום ארבעה וארבעים יום שהם ששה שבועות ושני ימים לעומר גבורה שבמלכות
Rosh Chodesh Sivan May 23-24 היום חמשה וארבעים יום שהם ששה שבועות ושלשה ימים לעומר תפארת שבמלכות	2nd of Sivan May 24-25 היום ששה וארבעים יום שהם ששה שבועות וארבעה ימים לעומר נצח שבמלכות	3rd of Sivan May 25-26 היום שבעה וארבעים יום שהם ששה שבועות וחמשה ימים לעומר הוד שבמלכות	4th of Sivan May 26-27 היום שמונה וארבעים יום שהם ששה שבועות ושלשה ימים לעומר יסוד שבמלכות	Erev Yom Tov (5 Sivan) May 27-28 Eruv Tav. היום תשעה וארבעים יום שהם שבעה שבועות לעומר מלכות שבמלכות	SHAVUOT May 28-29 All night learning at the OU Israel Center IYH	NASO - ISRU CHAG May 29-30 [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 Kabbalistic 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 בֵּית הַמִּקְדָּשׁ לְמִקְוָמָה,
בְּמַהְרָה בְּיָמֵינוּ, אָמֵן סְלָה.**

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

לְמַנְצַח בְּנִגְיוֹת מְזֻמּוֹר שִׁיר: אֱלֹהִים יַחַנְנוּ וּיְבָרְכֵנוּ יָאֵר פָּנָיו אֶתְנוּ סְלָה:
לְדַעַת בְּאֶרֶץ דְּרָכָךְ בְּכָל גּוֹיִם יִשׁוּעָתְךָ: יוֹדוּךָ עַמִּים אֱלֹהִים יוֹדוּךָ עַמִּים
כָּלֵם: יִשְׁמְחוּ וּיְרַנְּנוּ לְאֲמִים כִּי תִשְׁפֹּט עַמִּים מִיִּשְׂרָאֵל וּלְאֲמִים בְּאֶרֶץ תְּנַחֵם
סְלָה: יוֹדוּךָ עַמִּים אֱלֹהִים יוֹדוּךָ עַמִּים כָּלֵם: אֶרֶץ נְתָנָה יְבוּלָה יְבָרְכֵנוּ
אֱלֹהִים אֱלֹהֵינוּ: יְבָרְכֵנוּ אֱלֹהִים וַיִּירָאוּ אוֹתוֹ כָּל אֲפָסֵי אֶרֶץ:

אֲנֵא בְּכַח. גְּדַלַת יְמִינְךָ. תַּתִּיר צְרוּרָה: קִבַּל רִנַּת עַמְּךָ. שְׂגַבְנוּ טַהֲרָנוּ נוֹרָא:
נֵא גְבוּר. דוֹרְשֵׁי יַחֲוֹדְךָ. כְּבַבַת שְׁמָרֵם: בְּרַכֵּם טַהֲרֵם. רַחֲמֵם. צְדָקְתְּךָ תָּמִיד
גְּמַלֵּם: חֲסִין קְדוֹשׁ. בְּרוּב טוֹבְךָ. נִהַל עֲדַתְךָ: יַחֲדֵא גְאָה. לַעֲמֹךָ פְּנֵה. זוֹכְרֵי
קְדֻשְׁתְּךָ: שׁוֹעֲתֵנוּ קִבַּל. וּשְׁמַע צַעֲקוֹתֵנוּ. יוֹדַע תַּעֲלוּמוֹת:
בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מְלָכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם. אֲתָה צוֹיִתָּנוּ עַל יְדֵי מֹשֶׁה עֲבָדְךָ לְסַפּוֹר סְפִירַת הָעוֹמֵר
כְּדֵי לְטַהֲרָנוּ מִקְּלָפוֹתֵינוּ וּמִטּוּמְאוֹתֵינוּ. כְּמוֹ שְׂכַתְבַת בְּתוֹרְתְךָ. וּסְפָרְתֵם
לְכֶם מִפְּנוּזְרַת הַשְּׁבִיַת מִיּוֹם הַבֵּיאָכֶם אֶת עוֹמֵר הַתְּנִיפָה שְׂבַע שְׂבִיֹּתוֹת
תְּמִימוֹת תִּהְיֶינָה. עַד מִפְּנוּזְרַת הַשְּׁבִיַת הַשְּׂבִיִּילִית תִּסְפְּרוּ זָמִשִּׁים יוֹם.
כְּדֵי שִׁיטְהָרוּ נַפְשוֹת עַמְּךָ יִשְׂרָאֵל מִזְהַמְתָּם: וּבִכֵּן יִהְיֶה רִצּוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה'
אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ שֶׁבְזָכוֹת סְפִירַת הָעוֹמֵר שְׁסֻפְרָתִי הַיּוֹם יִתְקַן מֵה'
שְׁפָגְמָתִי בְּסִפְרָה (insert here the pair of words at the end of the day's count).
וְאַטְהָר וְאַתְקַדֵּשׁ בְּקִדְשָׁהּ שֶׁל מַעְלָה. וְעַל יְדֵי זֶה יִשְׁפַּע שְׁפַע רַב בְּכָל
הָעוֹלָמוֹת וְלִתְקַן אֶת נַפְשׁוֹתֵינוּ וְרוּחֹתֵינוּ וְנַשְׁמוֹתֵינוּ מִכָּל סִיג וּפְגָם.
וְלְטַהֲרָנוּ וּלְקַדְּשָׁנוּ בְּקִדְשְׁתְּךָ הָעֲלִיוֹנָה. אָמֵן סְלָה:

YOU CAN COUNT ON US
S'firat HaOmer
5780
 Seymour J. Abrams • Orthodox Union
Jerusalem World Center
 22 Keren HaYesod, Jerusalem

OU ישראלי

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 SFIRAT 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 AMEN 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 וְשִׁכְנִיתִיה בְּדַחֲלוֹ וּרְחִימוּ.
 לְיַחַד שֵׁם י"ה בּו"ה בְּיַחֲוֹדָא שְׁלִים בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל

הַנְּנִי מוֹכֵן וּמְזוּמֵן לְקִיָּם מִצּוֹת עֲשֵׂה שֶׁל סְפִירַת הָעוֹמֵר. כְּמוֹ
 שְׂכַתוֹב בְּתוֹרָה. וּסְפָרְתֵם לְכֶם מִפְּנוּזְרַת הַשְּׁבִיַת מִיּוֹם
 הַבֵּיאָכֶם אֶת עוֹמֵר הַתְּנִיפָה שְׂבַע שְׂבִיֹּתוֹת תְּמִימוֹת תִּהְיֶינָה:
 עַד מִפְּנוּזְרַת הַשְּׁבִיַת הַשְּׂבִיִּילִית תִּסְפְּרוּ זָמִשִּׁים יוֹם
 וְהִקְרַבְתֶּם מִנְזוּחַ זוֹדְשֵׁה לָהּ:

וְיִהְיֶה נוֹעֵם אֱדִנִי אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ. וּמַעֲשֵׂה יְדִינּוּ כּוֹנְנָה עָלֵינוּ. וּמַעֲשֵׂה יְדִינּוּ כּוֹנְנָה:

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