

PRACTICAL GUIDE TO THE COUNTING OF THE OMER MEDITATIONS



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

WEEK	SEFIRAH	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
Week 1	Hesed	H/H	G/H	T/H	N/H	Hd/H	Y/H	M/H
Week 2	Geburah	H/G	G/G	T/G	N/G	Hd/G	Y/G	M/G
Week 3	Tifaret	H/T	G/T	T/T	N/T	Hd/T	Y/T	M/T
Week 4	Netzach	H/N	G/N	T/N	N/N	Hd/N	Y/N	M/N
Week 5	Hod	H/Hd	G/Hd	T/Hd	N/Hd	Hd/Hd	Y/Hd	M/Hd
Week 6	Yesod	H/Y	G/Y	T/Y	N/Y	Hd/Y	Y/Y	M/Y
Week 7	Malchut	H/M	G/M	T/M	N/M	Hd/M	Y/M	M/M



Keter	יְהֹוָה	Kamatz	a
Hockmah	יְהֹוָה	Patch	a
Binah	יְהֹוָה	Tzerei	e
Chesed	יְהֹוָה	Segol	e
Geburah	יְהֹוָה	Shvah	-
Tifaret	יְהֹוָה	Cholam	o
Netzach	יְהֹוָה	Chirik	i
Hod	יְהֹוָה	Kubutz	u
Yesod	יְהֹוָה	Shuruk	u
Malchut	יְהֹוָה	All Included	-



Neshamah

Ruach



Nefesh



Receiving The Upper Light
Kabbalah Study Group
www.ReceivingTheUpperLight.com

1st Day of the Omer
1er Dia del Omer
Hesed de Hesed

יְהוָה
אֱלֹהִים
אֵחֶד
בָּרוּךְ הוּא

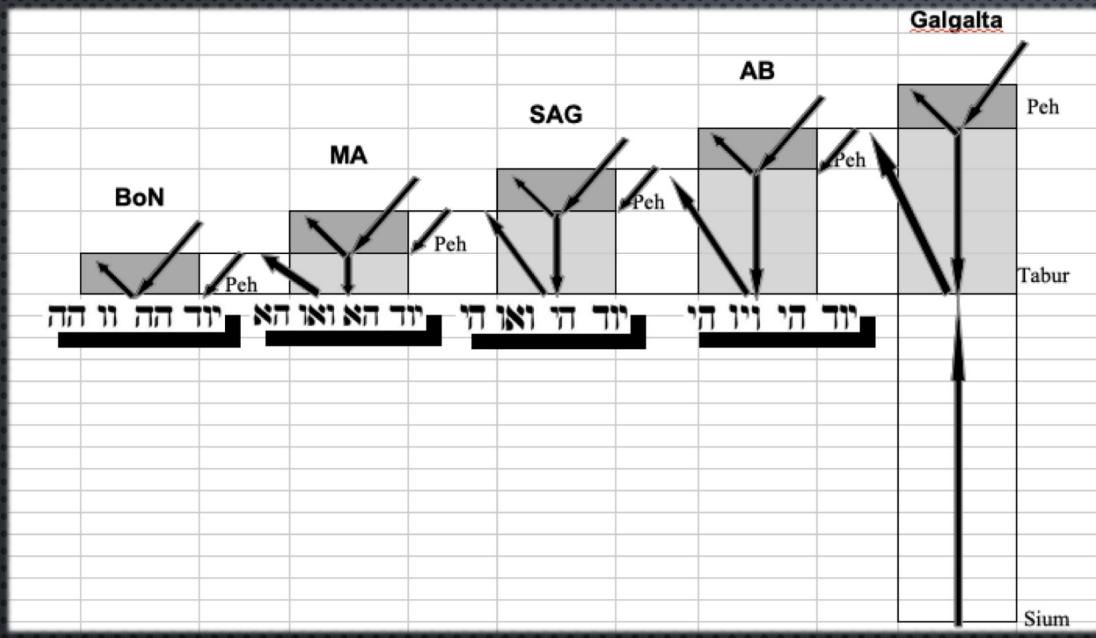
הס שבחס



Receiving The Upper Light
Kabbalah Study Group
www.ReceivingTheUpperLight.com

Chesed	Loving-kindness, Giving Bondad amorosa, Dar	Chaos, Unfounded Hate Caos, odio infundado
Geburah	Justice, Discipline, Restraint Justicia, disciplina, moderación	Rigid, Too Strict, Hate for Change Rígido, demasiado estricto, odio al cambio
Tifaret	Harmony Armonía	Unbalance, Indecision Desequilibrio, indecisión
Netzach	Persistence, Ambition Persistencia, ambición	Fight-or-Flight, Addictions Lucha o huida, adicciones
Hod	Humbleness, Devotion Humildad, Devoción	Resignation Dimisión
Yesod	Connection, Bonding Conexión, Unidad	Falsehood Falsedad
Malchut	Leadership, Self-expression, Receptiveness Liderazgo, Autoexpresión, Receptividad	Unfulfilled, Empty Insatisfecho, vacío





יְהוָה וְיְהוָה = 72

יְהוָה וְאָרוֹהֵי = 63

יְהוָה וְאָרוֹהֵא = 45

יְהוָה וְיְהוָה = 52



Receiving The Upper Light
Kabbalah Study Group
www.ReceivingTheUpperLight.com

1

Start with the Blessing for
the Counting of the Omer.
Comienza con la bendición
para la Cuenta del Omer.

1st Day of the Omer
1er Dia del Omer
Hesed de Hesed

Meditate on the Word for Psalm 67.
Meditar la Palabra del Salmo 67.

יְהִי יוֹדֵה וַיְהִי

יְהִי

אֶלְלָה

אָנָּה אָנָּה

אֱלֹהִים ?

3

Meditate on the Holy Name.
Meditar en el Nombre Santo.

2

Concentrate on the
intention for the day.

הַסְדָּה שְׁבָהָסֶד

4

Meditate on the Ana B'Koach.
Meditar el Ana B'Koach.

5



Receiving The Upper Light
Kabbalah-Study Group
www.ReceivingTheUpperLight.com

Example:

יְהוָה

אֱלֹהִים

יְהֹוָה צְבָאֹת

יְהוָה

יְהֹוָה יְהֹה

אֵחֶיהָ



Receiving The Upper Light
Kabbalah Study Group
www.ReceivingTheUpperLight.com



11th Day of the Omer

Netzach de Geburah

אֵלֶּה הוּא מָטָב צְבָאות

יְיָה הַזֹּוּהָה
שְׁגַבְנָה
בְּכָל וָ

נצח שבగבורה



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

www.ReceivingTheUpperLight.com



18th Day of the Omer

Netzach de Tifaret

נצח שבתפארה

יְיָהּוֹהֶן צְבָאֹת
יְיָהּוֹהֶן
יְהֹוָה
עָמִים יְ
בָּנֵד לְבָשָׂם

1

Start with the Blessing for
the Counting of the Omer.
Comienza con la bendición
para la Cuenta del Omer.

1st Day of the Omer
1er Dia del Omer
Hesed de Hesed

Meditate on the Word for Psalm 67.
Meditar la Palabra del Salmo 67.

יְהִי יוֹדֵה וַיְהִי

יְהִי

אֶלְלָה

אָנָּה אָנָּה

אֱלֹהִים ?

3

Meditate on the Holy Name.
Meditar en el Nombre Santo.

2

Concentrate on the
intention for the day.

הַסְדָּה שְׁבָהָסֶד

4

Meditate on the Ana B'Koach.
Meditar el Ana B'Koach.

5



Receiving The Upper Light
Kabbalah-Study Group
www.ReceivingTheUpperLight.com

**לשם יהוד קודשא בריך הוא ושבינתי בדחילו ורחימו ורחלילו ליחסא שם
יוזד ק"י בזוא"ו ק"י ביהודא שלים בשם כל ישראל הנה אנחנו באים לקאים מזונות
ספירת העומר לעשות נחת רוח ליוצרנו ולעשות רצון בוראנו. וכי נעם אדני אלהינו**

Leshem yichud Kudsha brich Hu u'sh'chintehi, bidchilu urechimu, urechimu bidchilu, leyached Shem Yud Hei Vav Hei b'vehu hei, beyichuda shleima b'shem kol Yisrael. Hinenu mukhan u'mezuman, lekayem mitzvat aseh shel sefirat ha'omer, kemo shekatuv baTorah: usfartem lakhem mimacharat hashabbat, miyom havi'akhem et omer hatenufah, shiv'a shabatot temimot tihyena. Ad mimacharat hashabbat hashvi'it tis'peru chamishim yom, vehikravtem minchah chadashah laAdonai. Vihi noam Adonai Eloheinu aleinu, u'ma'aseh yadeinu konnah aleinu, u'ma'aseh yadeinu konnehhu.

Por el bien de la unificación del Santo, Bendito sea Él, y Su Shekinah, con temor y amor, y con amor y temor, para unificar el nombre de YH y VH en perfecta unidad, y en el nombre de todo Israel, aquí venimos a cumplir el precepto de la Cuenta del Omer. Tú das satisfacción de espíritu a Aquel que nos formó y llevas la voluntad de nuestro Creador. Y sea la gracia de Adonai Eloheinu sobre nosotros. Confirma, entonces, la obra de nuestras manos sobre nosotros; Sí, el trabajo de nuestra mano lo confirma.

For the sake of the unification of the Holy One, Blessed be He, and His Shekinah, with fear and love, and with love and fear, in order to unify the name of YH and VH in perfect unity, and in the name of all Yisrael, here we come to fulfill the precept of the Counting of the Omer. You give satisfaction of spirit to the One who formed us and to carry the will of our Creator. And be the grace of Adonai Eloheinu upon us. Confirm, then, the work of our hands upon us; Yes, the work of our hand confirms.



Receiving The Upper Light
Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

בָּרוּךְ אֱלֹהֵינוּ יְהוָה מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְשָׁנוּ בְמִצְוֹתָיו וַצְוָנוּ עַל סְפִירַת הָעֵמֶר

Ohr Makif

Barukh ata Adonai, Eloheinu Melekh ha'olam, asher kid'shanu b'mitzvotav v'tzivanu al sfirat ha'omer.

Bendito seas, Adonai, nuestro Di-s, Rey del Universo, que nos has santificado con tus mandamientos y nos has mandado contar el Omer.

Blessed are You, Adonai, our G'd, King of the Universe, who has sanctified us with your commandments and has commanded us to count the Omer.



Receiving The Upper Light
Kabbalah Study Group
www.ReceivingTheUpperLight.com

Cada día, uno dice la bendición:

Bendito seas, A-d-noy, nuestro Di-s, Rey del universo, que nos ha santificado con Sus mandamientos y nos ha mandado concerniente a la cuenta del Omer.

Entonces uno dice (durante los primeros seis días):
Hoy es ____ día[s] del Omer.

Después de 6 días, uno incluye las semanas:
Hoy es ____ días, que son ____ semana[s] [y ____ día[s]], del Omer.

Por ejemplo: Hoy son 22 días, que son 3 semanas y 1 día del Omer.

Entonces se concluye:

El Misericordioso, que Él nos devuelva el servicio del Templo a su lugar, rápidamente en nuestros días.
¡Amén, Selah!

Each day, one says the blessing:

Blessed are You, A-d-noy, our G-d, King of the universe, Who has sanctified us with His commandments and has commanded us concerning the counting of the Omer.

Then one says (for the first six days):
Today is ____ day[s] of the Omer.

After 6 days, one includes the weeks:
Today is ____ days, which are ____ week[s] [and ____ day[s]], of the Omer.

For example: Today is 22 days, which are 3 weeks and 1 day of the Omer.

Then one concludes:

The Merciful One, may He return to us the service of the Temple to its place, speedily in our days. Amen, Selah!





After Counting the Omer say:

הַר חֶמְןָו הִוָּא יְחִזֵּיר לְנוּ עֲבוֹדָת בֵּית הַמִּקְדָּשׁ לִמְקוֹםָה בִּמְהִירָה בִּימֵינוּ אָמֵן סֶלה

ha-rachaman hu yachzir lanu avodat beit hamikdash l'mekomah
bimheirah b'yameinu amen selah

Ohr Pnimi

Que el Misericordioso nos restaure el servicio del
Templo en su lugar, pronto y en nuestros días.
Amén, Selah.

May the Merciful restore for us the Temple
service in its place, soon and in our day.
Amen, Selah.



Receiving The Upper Light
Kabbalah Study Group
www.ReceivingTheUpperLight.com

1

Start with the Blessing for
the Counting of the Omer.
Comienza con la bendición
para la Cuenta del Omer.

1st Day of the Omer
1er Dia del Omer
Hesed de Hesed

Meditate on the Word for Psalm 67.
Meditar la Palabra del Salmo 67.

יְהִי יוֹדֵה וַיְהִי

יְהִי

אֶלְלָה

אָנָּה אָנָּה

אֱלֹהִים ?

3

Meditate on the Holy Name.
Meditar en el Nombre Santo.

2

Concentrate on the
intention for the day.

הַסְדָּר שְׁבָהָסְדָּר

4

Meditate on the Ana B'Koach.
Meditar el Ana B'Koach.

5



Receiving The Upper Light
Kabbalah-Study Group
www.ReceivingTheUpperLight.com

1

Start with the Blessing for
the Counting of the Omer.
Comienza con la bendición
para la Cuenta del Omer.

1st Day of the Omer
1er Dia del Omer
Hesed de Hesed

Meditate on the Word for Psalm 67.
Meditar la Palabra del Salmo 67.

יְהִי רָוי הַיְלָדָן
יְהֹוָה
אֶלְלָה

3

Meditate on the Holy Name.
Meditar en el Nombre Santo.

2

Concentrate on the
intention for the day.

הַסְדֵּן שְׁבָהָסֵד

4

Meditate on the Ana B'Koach.
Meditar el Ana B'Koach.

5

אָנָּה אָנָּה
אֱלֹהִים יְהָה



Receiving The Upper Light
Kabbalah-Study Group
www.ReceivingTheUpperLight.com

1

Start with the Blessing for
the Counting of the Omer.
Comienza con la bendición
para la Cuenta del Omer.

1st Day of the Omer
1er Dia del Omer
Hesed de Hesed

Meditate on the Word for Psalm 67.
Meditar la Palabra del Salmo 67.

יְהִי יוֹדֵה הוּא הָיָה

יְהִי

אֶלְלָה

אָנָּה אָנָּה

אֱלֹהִים יְהִי

3

Meditate on the Holy Name.
Meditar en el Nombre Santo.

2

Concentrate on the
intention for the day.

הַסְדָּה שְׁבָהָסֶד

4

Meditate on the Ana B'Koach.
Meditar el Ana B'Koach.

5



Receiving The Upper Light
Kabbalah-Study Group
www.ReceivingTheUpperLight.com

Ana B'koach is comprised of seven stanzas, each corresponding to one of the seven lower sefirot. The prayer is recited during the evening service of each day of the Omer, with each stanza corresponding to the sefirah associated with that day. By reciting Ana B'koach in this manner, it is believed that the practitioner can connect with the energy of the corresponding sefirah and receive its blessings.

Furthermore, the structure of Ana B'koach is believed to represent a process of spiritual ascent, with each stanza building upon the previous one. The prayer begins with a request for divine assistance in connecting with the divine, and then progresses through the different sefirot, culminating in a final plea for redemption and salvation.

Ana B'koach está compuesta de siete estrofas, cada una correspondiente a una de las siete sefirot inferiores. La oración se recita durante el servicio de la tarde de cada día del Omer, con cada estrofa correspondiendo a la sefirah asociada con ese día. Al recitar Ana B'koach de esta manera, se cree que el practicante puede conectarse con la energía de la sefirah correspondiente y recibir sus bendiciones. Además, se cree que la estructura de Ana B'koach representa un proceso de ascenso espiritual, con cada estrofa construyendo sobre la anterior. La oración comienza con una petición de ayuda divina para conectarse con lo divino, y luego avanza a través de las diferentes sefirot, culminando en una súplica final por redención y salvación.



אָנָּא בְּכָל מִגְדָּוֹלָת יְמִינְךָ תְּפִיר צְרוּרָה.

Ana b'choach g'dulat y'mincha tatir tz'rurah.
Release all those in captivity, we beseech You, Almighty One whose power sets us free.

קָבֵאַי רִנָּת עֲקָד שְׁגָבָנוּ טְהָרָנוּ נָורָא.

Kabeil rinat amcha sagveinu tahareinu nora.
Accept the singing of all Your people who praise and glorify You alone.

נָא גָּפֹז דָּזְרָשִׁי יְחִזְקֶךָ כְּבֵית שְׁמָרָם.

Na gibor dorshei yichud'cha k'vavat shomreim.
Preserve those who seek Your unity, guard them like the pupil of the eye.

בְּרִיכָם טְהָרָם רְחָמִי אַדְקָתָךְ תְּמִיד גְּמַלָּם.

Bar'cheim tahareim rachamei tzidkat'cha tamid gomleim.
Bless and purify them and always grant them Your compassionate righteousness.

חָסִין קָדוֹשׁ בָּרוֹךְ טְבוֹךְ נָהָל עֲדָתָךְ.

Chasin kadosh b'rov tuv'cha naheil adatecha.
Invincible and Mighty One, with the abundance of Your goodness, watch over Your people.

יְחִיד גֵּאָה לְעַמָּךְ פְּנָה זָכְרִי קְדוּשָׁתָךְ.

Yachid gei-eh l'amcha p'neih zochrei k'dushatecha.
O Exalted One, turn to Your people who remember Your holiness.

שְׁוֹעֲטָנוּ קָבֵל וְשָׁמַע צָעַתָּנוּ יְזֻעָה תְּعַלּוּמֹת.

Shavateinu kabeil ush'ma tza-akateinu yodei-a ta-alumot.
Turn to us and hear our prayers, You who know all hidden things.

בָּרוּךְ שֵׁם כְּבֹוד מֶלֶכְתְּךָ לְעוֹלָם וְעַד!

Baruch sheim k'vod malchuto l'olam va-ed!
Blessed is Your glorious Name, Your Realm is for ever and ever!

CHESED
חסד
5

G'VURAH
גבורה
6

TIFERET
תפארת
7

NETZACH
נצח
4

HOD
הוד
5

Y'SOD
יסוד
6

MALCHUT
מלכות
7

ANA BECÓAJ. GEDULÁT YEMINÉJA. TATÍR TZERURÁ:

Te ruego, con el gran poder de tu diestra, libera a los atados.

KABÉL RINÁT AMÉJA. SHAGUEVÉNU TAHarénu NORÁ:

Recibe los cánticos de tu pueblo, protégenos, purifícanos, ¡Oh, temible!.

NA GUIBÓR. DORESHÉ YIJUDÉJA. KEVAVÁT SHOMRÉM:

Por favor ,¡Oh Valiente!, guarda como la niña de los ojos a quienes comentan tu unidad.

BARJÉM TAHARÉM. RAJAMÉ TZIDKATÉJA. TAMÍD GOMLÉM:

Bendícelos , purifícalos, siempre con tu misericordia, apiádate con tu justicia.

JASÍN KADÓSH. BERÓV TUVEJÁ. NAHÉL ADATÉJA:

Omnipotente, sagrado , con tu abundante bondad, guía a tu pueblo.

YAJÍD GUEÉ, LEAMEJÁ PHENÉ. ZOJERÉ KEDUSHATÉJA:

Único y majestuoso dirígete a tu pueblo, que recuerdan tu pureza.

SHAVATENU KABÉL. USHMÁ TZAAKATÉNU: YODÉA TAALUMÓT:

Recibe nuestra plegaria, escucha nuestro clamor. Tú qué sabes todos los misterios.

BARUJ SHEM KEVOD MALJUTO LE'OLAM VA'ED

Bendito El Nombre Majestuoso De Su Reino Eternamente.



1

Start with the Blessing for
the Counting of the Omer.
Comienza con la bendición
para la Cuenta del Omer.

1st Day of the Omer
1er Dia del Omer
Hesed de Hesed

Meditate on the Word for Psalm 67.
Meditar la Palabra del Salmo 67.

יְהִי יוֹדֵה הוּא הָיָה

יְהִי

אֶלְלָה

אָנָּה אָנָּה

אֱלֹהִים ?

3

Meditate on the Holy Name.
Meditar en el Nombre Santo.

2

Concentrate on the
intention for the day.

הַסְדָּה שְׁבָהָסָד

4

Meditate on the Ana B'Koach.
Meditar el Ana B'Koach.

5



Receiving The Upper Light
Kabbalah-Study Group
www.ReceivingTheUpperLight.com

Psalm 67 is also associated with the sefirah of Chesed, which represents kindness, love, and compassion.

Psalm 67 holds great significance in Kabbalah as a powerful tool for spiritual connection and blessings. Its themes of universal kindness and compassion, as well as its association with the sefirah of Chesed, make it a valuable resource for those seeking to deepen their spiritual practice and bring more blessings into their lives.

El Salmo 67 también está asociado con la sefirá de Chesed, que representa la bondad, el amor y la compasión. El Salmo 67 tiene una gran importancia en la Cábala como una herramienta poderosa para la conexión espiritual y las bendiciones. Sus temas de bondad y compasión universales, así como su asociación con la sefirá de Chesed, lo convierten en un recurso valioso para aquellos que buscan profundizar en su práctica espiritual y atraer más bendiciones a sus vidas.



Receiving The Upper Light
Kabbalah Study Group
www.ReceivingTheUpperLight.com

Psalm 67 is traditionally recited during the counting of the Omer on the 49th day, which corresponds to the sefirah of Malchut, or kingdom. Malchut is considered the final sefirah, and the one that connects all the others. By reciting Psalm 67 on this day, it is believed that one can connect with the energy of Malchut and bring forth the blessings of the previous sefirot into their life.

Furthermore, in Kabbalistic teachings, the number 49 holds significant spiritual symbolism. It is the product of seven (representing the seven lower sefirot) and seven (representing the seven higher sefirot), indicating the integration and harmonization of these aspects of the divine. By reciting Psalm 67 on the 49th day of the Omer, one can tap into this powerful spiritual energy and bring it into their life.

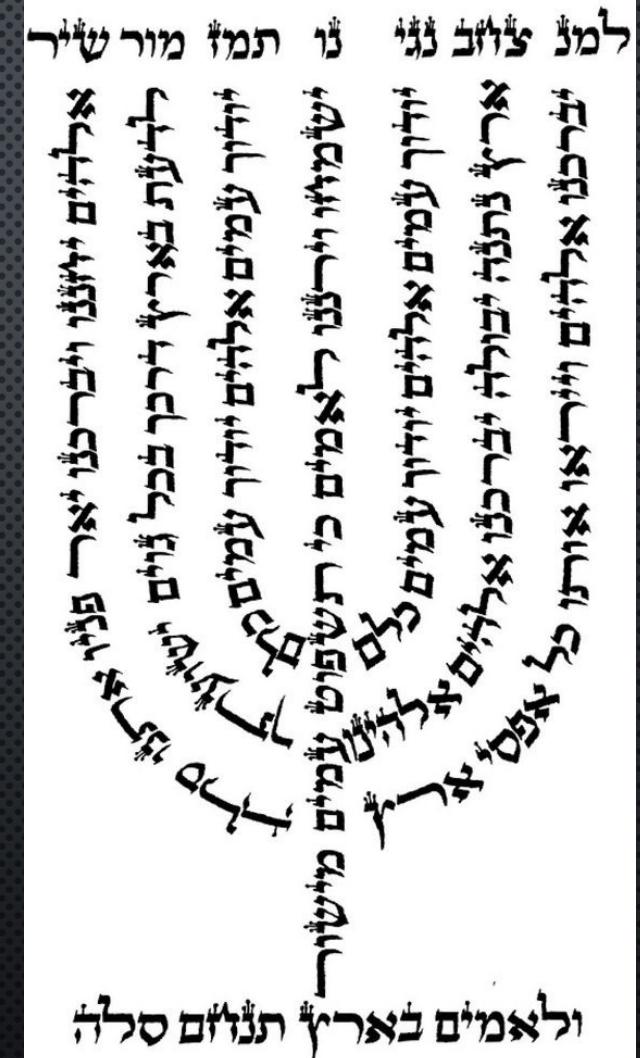
El Salmo 67 se recita tradicionalmente durante el conteo del Omer en el día 49, que corresponde a la sefirah de Maljut, o reino. Maljut es considerada la sefirah final, y la que conecta a todas las demás. Al recitar el Salmo 67 en este día, se cree que uno puede conectarse con la energía de Maljut y traer las bendiciones de las sefirot anteriores a su vida. Además, en las enseñanzas cabalísticas, el número 49 tiene un simbolismo espiritual significativo. Es el producto de siete (que representan las siete sefirot inferiores) y siete (que representan las siete sefirot superiores), lo que indica la integración y armonización de estos aspectos de lo divino. Al recitar el Salmo 67 en el día 49 del Omer, uno puede aprovechar esta poderosa energía espiritual y traerla a su vida.



Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com



67

למנצח בנגינת מזמור שיר:

For the leader; with instrumental music. A psalm. A song.

אלָהִים יְחִזְקֵנוּ וַיְבָרֶכְנוּ יְאֵר פָנֵינוּ אֶתְנוּ סָלה:
 May God be gracious to us and bless us;
 may He show us favor, selah
 לֹא עֲתָה בָּאָרֶץ דָרְכָךְ בְכָל־גַוְינִים יִשְׁפַעַת:
 that Your way be known on earth,
 Your deliverance among all nations.

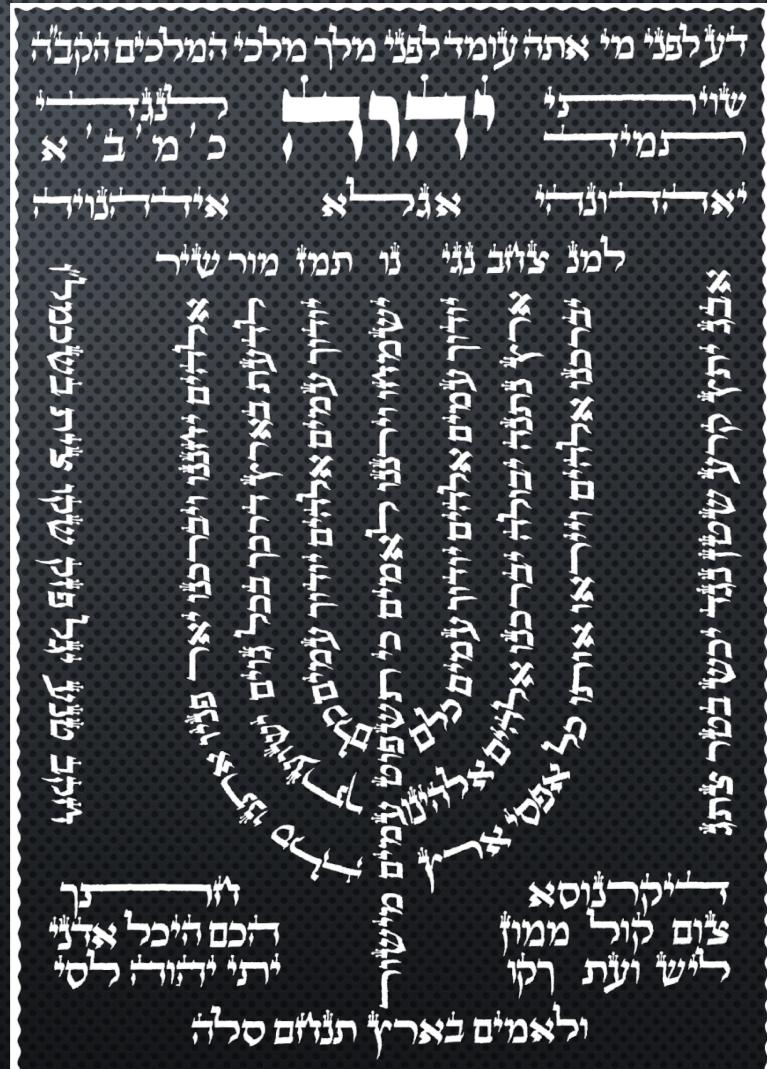
יוֹדֵךְ עַמִּים | אֱלֹהִים יוֹדֵךְ עַמִּים כָלִם:
 Peoples will praise You, O God;
 all peoples will praise You.

יִשְׁמַחוּ וַיַּרְגְּנוּ לְאַמִּים כִּי־תְשִׁפְט עַמִּים מִשְׁר וְלְאַמִּים | בָּאָרֶץ תִּנְחַם סָלה:
 Nations will exult and shout for joy,
 for You rule the peoples with equity,
 You guide the nations of the earth. Selah.

יוֹדֵךְ עַמִּים | אֱלֹהִים יוֹדֵךְ עַמִּים כָלִם:
 The peoples will praise You, O God;
 all peoples will praise You.

אָרֶץ נָתַנָה יְבוּלָה יְבָרֶכְנוּ אֱלֹהִים אֱלֹהֵינוּ:
 May the earth yield its produce;
 may God, our God, bless us.
 יְבָרֶכְנוּ אֱלֹהִים וַיַּרְאֻוּ אֹתוֹ כָל־אָפָס־אָרֶץ: {פ}

May God bless us,
 and be revered to the ends of the earth.



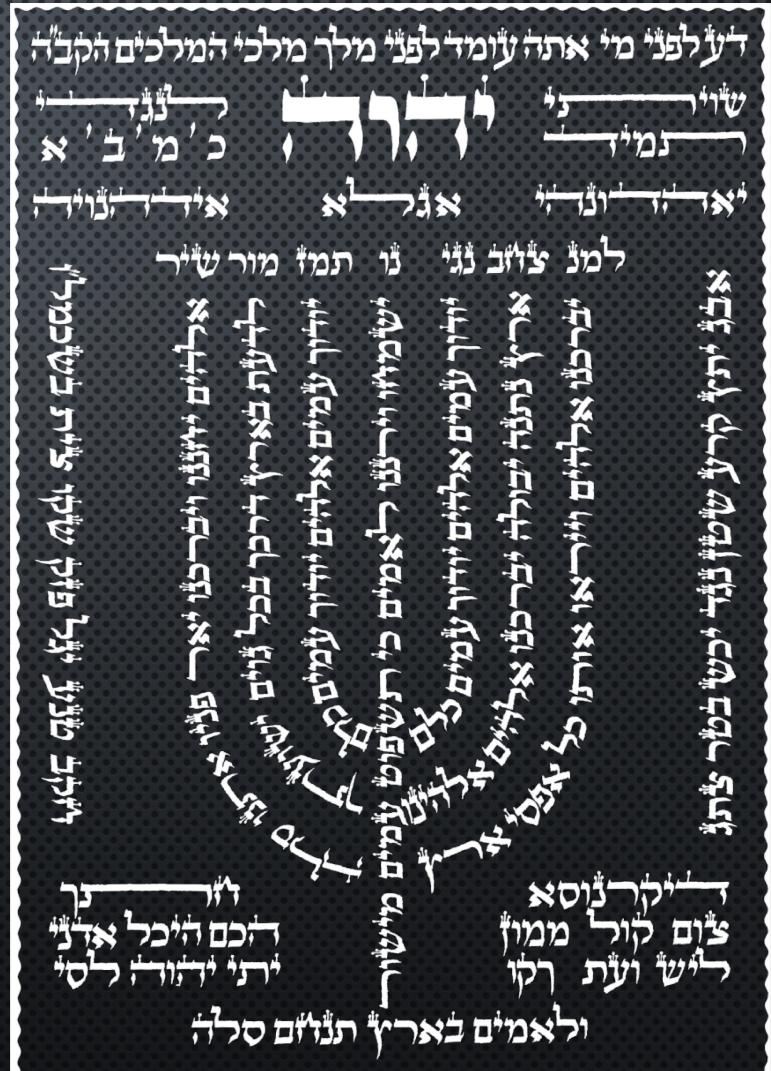
Receiving The Upper Light

Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com

Aquí está el Salmo 67 en español:

- 1.Que Dios tenga piedad de nosotros y nos bendiga, que haga resplandecer su rostro sobre nosotros, para que se conozcan en la tierra sus caminos, y entre todas las naciones su salvación.
- 2.Te alaben, oh Dios, los pueblos; todos los pueblos te alaben.
- 3.Alégrense y regocíjense las naciones, porque juzgarás a los pueblos con equidad, y guiarás en la tierra a las naciones.
- 4.Te alaben, oh Dios, los pueblos; todos los pueblos te alaben.
- 5.La tierra ha dado su fruto; Dios, nuestro Dios, nos ha bendecido.
- 6.Dios nos bendiga, para que le teman todos los confines de la tierra.



Psalm 90:17

וַיֹּהֵי | נָעַם אֶלְيָהּ יְהוָה עַלְיָנוּ וְמִעֲשָׂה יְקִינּוּ כּוֹנְגָה עַלְיָנוּ וְמִעֲשָׂה יְקִינּוּ כּוֹנְגָהוּ:

May the favor of the Lord, our God, be upon us; let the work
of our hands prosper, O prosper the work of our hands!



Receiving The Upper Light
Kabbalah Study Group

www.ReceivingTheUpperLight.com