

## THE SEVEN SEFIROS OR MANIFESTATIONS OF GOD

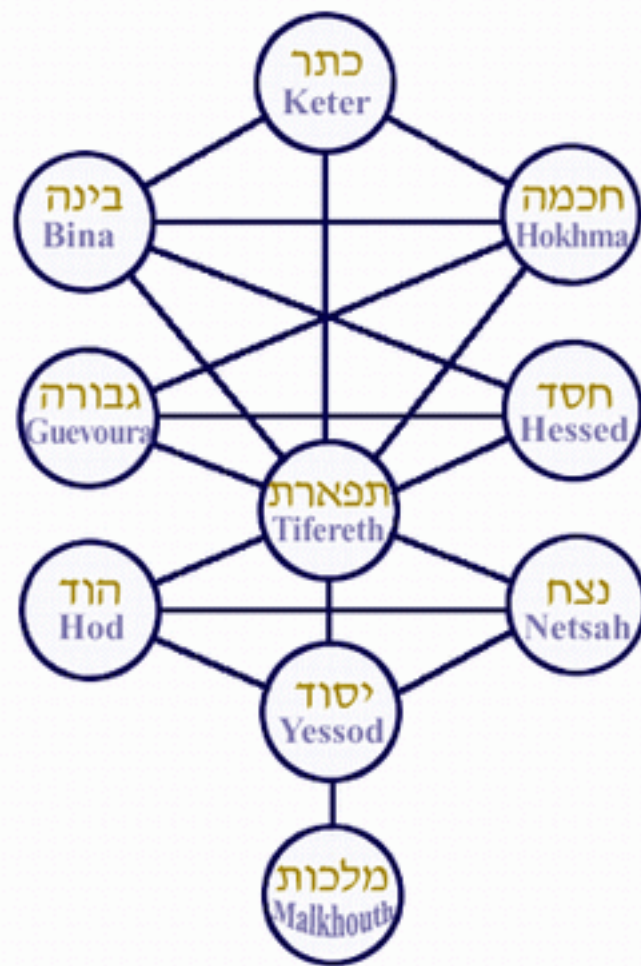
<b>Hebrew</b>	<b>Quality</b>	<b>Shepherd</b>	<b>Body Part</b>	<b>Day of Creation</b>
CHESED חסד	Kindness (expansion)	Avraham	Right Arm & Hand	Sunday
GEVURAH גבורה	Restraint, Control (contraction)	Yitzchak	Left Arm & Hand	Monday
TIFERES תפארת	Harmony, Glory, Compassion	Yaakov	Torso	Tuesday
NETZACH נצח	Eminence, Eternity, Victory	Moshe	Right Leg	Wednesday
HOD הוד	Beauty, Modesty, Humility	Aharon	Left Leg	Thursday
YESOD יסוד	Foundation, Beginning, Connection	Yosef	Reproductive Organ & Bris Milah	Friday
MALCHUS מלכות	Kinship, Sovereignty, Enabling	Dovid	Mouth	Shabbas

As we count seven weeks, and each day of the seven weeks, or a total of 49 days, we match up the qualities or characteristics of God that we should be working on during these days as follows:

<b>Week</b>	<b>Character Trait</b>	<b>Day</b>	<b>Character Trait</b>
1	Chesed (all week)	1	Chesed
		2	Gevurah
		3	Tiferes
		4	Netzach
		5	Hod
		6	Yesod
		7	Malchus
2	Gevurah (all week)	1	Chesed
		2	Gevurah
		3	Tiferes
		4	Netzach
		5	Hod
		6	Yesod
		7	Malchus

And so forth, till all seven weeks and 49 days are completed, ending with:

Week 7                      Malchut                      Day 7                      Malchut



Blessed are You, Hashem, our God,  
King of the world,  
who sanctified us with His mitzvos  
and has commanded us  
to count the Omer.

בְּרוּךְ אַתָּה  
יְיָ אֱלֹהֵינוּ  
מֶלֶךְ הָעוֹלָם  
אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו  
וְצִוָּנוּ עַל סְפִירַת הָעֹמֶר:

Master of the Universe, you commanded us through Moshe, Your servant, to count the Sefiras HaOmer in order to purify us from our klipot and tumot, as You have written in your Torah: 'You are to count from the end of the rest day, from the day you brought the waived Omer-offering, they [the counting] shall be seven complete weeks. Until the end of of the seventh week you shall count fifty days', so that the lives of Your people, Yisroel, will be purified from their impurities. Therefore, may it be Your will, Hashem our God, And the God of our ancestors, that in the merit of the Sefiras HaOmer that I have counted today, may there be healed any impairment of mine in the sefirah, (here say the corresponding Sefirah for the day of the Omer.)

May I be purified and sanctified with the holiness of Above, and through this may abundant shefa flow [unimpeded] through all the worlds. And may it heal our lives, spirits, and souls from all impurity and impairment. May it purify and sanctify us with Your most precious holiness.

Amen. Selah.

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, כדי שיטהרו נפשות עמך ישראל מזהמתם,

ובכן יהי רצון מלפניך יי אלהינו ואלהי אבותינו, שבזכות ספירת העומר שספרתי היום, יתקן מה שפגמתי בספירה (...)

ואטהר ואתקדש בקדשה של מעלה, ועל ידי זה ישפע שפע רב בכל העולמות ולתקן את נפשותינו ורוחותינו ונשמותינו מכל סיג ופגם, ולטהרנו ולקדשנו בקדשתך העליונה, אמן סלה: