# CONTAGEM DO ÔMER

A palavra hebraica “Sefirá” tem inúmeros significados.
Contar a Sefirá ilumina os diferentes aspectos de nossa vida emocional. Os dias de Sefirá nos contam uma história - a história de nossas almas.
O espectro da experiência humana se divide em sete emoções ou qualidades, conhecidas no plural como sefirót. Cada uma dessas sete qualidades, por sua vez, subdivide-se em outras sete, totalizando quarenta e nove.

Cada um dos quarenta e nove dias de Sefirá ilumina uma das quarenta e nove emoções; a energia de cada dia consiste em examinar e refinar sua emoção correspondente. Após aperfeiçoar e purificar todas essas quarenta e nove dimensões, nós estamos completamente preparados para receber A Torá, pois é aí então que estaremos em sintonia com os quarenta e nove atributos Divinos dos quais emergem os atributos humanos.

A seguir, temos uma descrição dos sete atributos emocionais que, em várias combinações, constituem as quarenta e nove qualidades a serem examinadas e desenvolvidas durante esse período. Esta é somente uma das suas muitas aplicações.

Os sete atributos emocionais:
**CHESED**: Amor, benevolência
**GUEVURÁ**: Justiça, disciplina, restrição, temor
**TIF’RET**: Beleza e harmonia, compaixão
**NÊTSACH**: Persistência, firmeza, ambição
**HOD**: Humildade, esplendor
**YESSÓD**: Vinculação, fundamento
**MALCHÚT**: Nobreza, soberania, liderança

Esse período de Sefirá é contado em dias e semanas. Os sete dias de cada uma das sete semanas constituem os quarenta e nove dias. Cada semana é representada por um atributo emocional específico; cada dia dentro da semana é representado por um aspecto específico daquele atributo. Já que o funcionamento integral de cada emoção é multidimensional, cada emoção inclui, dentro de si mesma, uma combinação de todos os sete atributos emocionais.
Por exemplo: a primeira semana de Sefirá é dedicada a CHESED - o atributo de amor. No Primeiro Dia da Primeira Semana lidamos com Chéssed de CHESED - o aspecto de **amor** dentro do **amor**. . No Segundo Dia da Primeira Semana focalizamos em Guevurá de CHÉSSED - o aspecto de **restrição** dentro do **amor**. No Terceiro Dia da Primeira Semana, o foco está em Tif’éret de CHESED - a **harmonia** dentro do **amor**, e assim sucessivamente durante todos os sete dias da semana.
Essa análise, dia a dia, lhe dará a habilidade de olhar para trás e ter uma visão objetiva de suas emoções subjetivas. Ver seus pontos fortes e fracos vai lhe dar a capacidade de aplicar-se ao desenvolvimento e aperfeiçoamento desses sentimentos, à medida que você cresce em direção à maturidade emocional e espiritual.

**Contagem do Ômer**
01 dia = Sefirá Chesed shebechesed
02 dia = Sefirá Guevurá shebechesed
03 dia = Sefirá Tif’êret shebechesed
04 dia = Sefirá Nêtsach shebechesed
05 dia = Sefirá Hod shebechesed
06 dia = Sefirá Yessod shebechesed
07 dia = Sefirá Malchut shebechesed

08 dia = Sefirá Chesed shebigvurá
09 dia = Sefirá Guevurá shebigvurá
10 dia = Sefirá Tif’êret shebigvurá
11 dia = Sefirá Nêtsach shebigvurá
12 dia = Sefirá Hod shebigvurá
13 dia = Sefirá Yessod shebigvurá
14 dia = Sefirá Malchut shebigvurá

15 dia = Sefirá Chesed shebetif’êret
16 dia = Sefirá Guevurá shebetif’êret
17 dia = Sefirá Tif’êret shebetif’êret
18 dia = Sefirá Nêtsach shebetif’êret
19 dia = Sefirá Hod shebetif’êret
20 dia = Sefirá Yessod shebetif’êret
21 dia = Sefirá Malchut shebetif’êret

22 dia = Sefirá Chesed shebenêtsach
23 dia = Sefirá Guevurá shebenêtsach
24 dia = Sefirá Tif’êret shebenêtsach
25 dia = Sefirá Nêtsach shebenêtsach
26 dia = Sefirá Hod shebenêtsach
27 dia = Sefirá Yessod shebenêtsach
28 dia = Sefirá Malchut shebenêtsach

29 dia = Sefirá Chesed shebehod
30 dia = Sefirá Guevurá shebehod
31 dia = Sefirá Tif’êret shebehod
32 dia = Sefirá Nêtsach shebehod
33 dia = Sefirá Hod shebehod
34 dia = Sefirá Yessod shebehod
35 dia = Sefirá Malchut shebehod

36 dia = Sefirá Chesed shebissod
37 dia = Sefirá Guevurá shebissod
38 dia = Sefirá Tif’êret shebissod
39 dia = Sefirá Nêtsach shebissod
40 dia = Sefirá Hod shebissod
41 dia = Sefirá Yessod shebissod
42 dia = Sefirá Malchut shebissod

43 dia = Sefirá Chesed shebemalchut
44 dia = Sefirá Guevurá shebemalchut
45 dia = Sefirá Tif’êret shebemalchut
46 dia = Sefirá Nêtsach shebemalchut
47 dia = Sefirá Hod shebemalchut
48 dia = Sefirá Yessod shebemalchut
49 dia = Sefirá Malchut shebemalchut