

1) stampare fronte-retro i fogli 1-2 e 3-4; 2) tagliarli sovrapposti lungo la linea tratteggiata; 3) sovrapporre le tre strisce così formate, a coppie, iniziando dall'alto; 4) al termine, piegare al centro per comporre il libretto

Foglio 1

סֵדֶר סְפִירַת הָעֶמֶר

5776 - 2016

CONTEGGIO DELL'ÒMER

VERSIONE ITALIANA



Orari di Roma e Milano

Moise e Alberto Levy offrono il presente libretto in memoria dei loro genitori Avraham ben Rachèl e Simcha bat Sara



INQUADRE PER SCARICARE DAL WEB IL LIBRETTO DELL'ÒMER

IDEATO E REALIZZATO DA MOISE LEVY

pag. 3

INTRODUZIONE

La *Torà* prescrive che nel secondo giorno di *Pé-sakh* sia portata al Santuario una misura (*Òmer*) del nuovo orzo. Da questo momento si devono contare sette settimane per festeggiare, alla fine, cioè il 50° giorno, la ricorrenza di *Shavuot*. Questo periodo è chiamato *Sefiràt haÒmer*, il "conteggio dell'Òmer". Questo lasso di tempo ricorda anche un evento storico: durante le sette settimane seguenti l'Esodo, i nostri padri si sono preparati a ricevere la *Torà* al Monte Sinai. La responsabilità di questa preparazione incombe su tutti noi anche al giorno

pag. 18



Inoltre, a ogni giorno è legata una delle lettere del versetto centrale del Salmo 67, quello che viene spesso rappresentato a forma di *Menorà* (le lettere del versetto sono appunto 49, come del resto anche le parole di tutto il Salmo mentre la parte iniziale rappresenta i lumi della lampada).
- Vi è anche l'uso di legare ogni giorno del periodo dell'*Òmer* a una delle parole di אָנָּה, בָּכָה, mentre ogni sette giorni è riportato l'acronimo delle stesse, le cui iniziali compongono uno dei nomi più importanti del Signore.

pag. 7

BENEDIZIONE INIZIALE

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אָנְשֶׁר
Barùch attà Ad-onài Elokénu mélech ha'olám, ashèr
קִדְשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצָנְנוּ עַל סְפִירַת הָעֶמֶר
kiddeshànù b'emitzvotáv vetzivvànù 'al sefiràt ha'òmer

Haiòm iamim la'òmer

הַיּוֹם... יָמִים לְעֶמֶר
שָׁהֵם... שָׁבוּעוֹת

sheèm shavu'òt

Nota: nel presente libretto il Nome divino è stato volutamente modificato per evitare di commettere inavvertitamente una trasgressione cancellando o distruggendo la pubblicazione che lo contiene; è comunque opportuno riportare il testo, quando non servisse più in una *ghenizà*, (deposito esistente in ogni comunità che ha lo scopo di evitare la distruzione intenzionale di testi sacri o che sono serviti per uso sacro).

pag. 14

Settima settimana - Malchùt - Regno

- אייך Domani: Yom Yerushalàim KHÉSED. Sera (21.44/21.14) di Sab 4 Giugno
-43 הַיּוֹם שְׁלֹשָׁה וָאַרְבָּעִים יוֹם לְעֶמֶר, שָׁהֵם שְׁשֵׁה שָׁבוּעוֹת וְיוֹם אֶחָד
Haiòm sheloshà vearba'im iòm la'òmer, sheèm shishà shavu'òt vejòm ekhàd
- כ"ט אייר GHEVURA. Sera (21.45/21.15) di Dom 5 Giugno
-44 הַיּוֹם אַרְבָּעָה וָאַרְבָּעִים יוֹם לְעֶמֶר, שָׁהֵם שְׁשֵׁה שָׁבוּעוֹת וְשֵׁנִי יָמִים
Haiòm arba'à vearba'im iòm la'òmer, sheèm shishà shavu'òt ushnè iamim
- סיון Rosh Khòdesh Sivàn TIFÉRET. Sera (21.46/21.16) di Lun 6 Giugno
-45 הַיּוֹם חֲמִשָּׁה וָאַרְבָּעִים יוֹם לְעֶמֶר, שָׁהֵם שְׁשֵׁה שָׁבוּעוֹת וְשְׁלֹשָׁה יָמִים
Haiòm khamishà vearba'im iòm la'òmer, sheèm shishà shavu'òt ushloshà iamim
- ב' סיון NÉTZAKH. Sera (21.47/21.16) di Mar 7 Giugno
-46 הַיּוֹם שְׁשֵׁה וָאַרְבָּעִים יוֹם לְעֶמֶר, שָׁהֵם שְׁשֵׁה שָׁבוּעוֹת וָאַרְבָּעָה יָמִים
Haiòm shishà vearba'im iòm la'òmer, sheèm shishà shavu'òt vearba'à iamim
- ג' סיון HOD. Sera (21.47/21.17) di Mer 8 Giugno
-47 הַיּוֹם שִׁבְעָה וָאַרְבָּעִים יוֹם לְעֶמֶר, שָׁהֵם שְׁשֵׁה שָׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים
Haiòm shiv'à vearba'im iòm la'òmer, sheèm shishà shavu'òt vakhamishà iamim
- ד' סיון YESÒD. Sera (21.48/21.18) di Gio 9 Giugno
-48 הַיּוֹם שְׁמוֹנָה וָאַרְבָּעִים יוֹם לְעֶמֶר, שָׁהֵם שְׁשֵׁה שָׁבוּעוֹת וְשָׁשָׁה יָמִים
Haiòm shemonà vearba'im iòm la'òmer, sheèm shishà shavu'òt veshishà iamim
- ה' סיון Dom: Sh. Bemidbàr vig. Shavu'òt MALCHÙT. Sera (21.49/21.18) di Ven 10 Giugno
-49 הַיּוֹם תִּשְׁעָה וָאַרְבָּעִים יוֹם לְעֶמֶר, שָׁהֵם שִׁבְעָה שָׁבוּעוֹת
Haiòm tish'à vearba'im iòm la'òmer, sheèm shiv'à shavu'òt

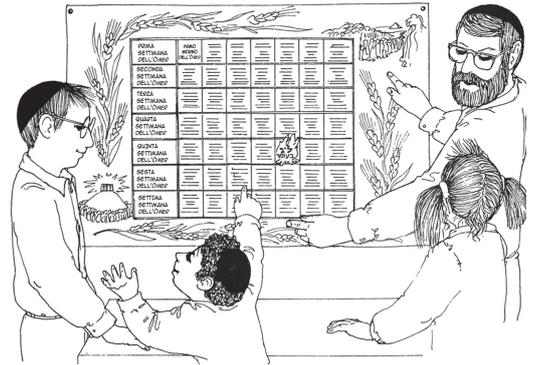
5) E' possibile unire i fogli con un leggero strato di colla oppure pinzarli tra le pagine 10 e 11.
Per una rilegatura più raffinata, forare dove indicato e cucire con ago e filo

1) stampare fronte-retro i fogli 1-2 e 3-4; 2) tagliarli sovrapposti lungo la linea tratteggiata; 3) sovrapporre le tre strisce così formate, a coppie, iniziando dall'alto; 4) al termine, piegare al centro per comporre il libretto

רבונו של עולם,
 אָתָּה צִוִּיתֵנוּ עַל יְדֵי מִשֶּׁה עֲבָדְךָ לְסַפֵּר סְפִירַת הָעֹמֶר, כְּדֵי לְטַהַרְנוּ
 מִקְלָפוֹתֵינוּ וּמִטְמְאוֹתֵינוּ, כְּמוֹ שֶׁתָּבִיב בְּתוֹרָתְךָ: (Levitico 23, 15-16)
 "וְסִפַּרְתֶּם לָכֶם מִמַּחֲרַת הַשַּׁבָּת מִיּוֹם הַבִּיאְכֶם אֶת עֹמֶר הַתְּנוּפָה,
 שִׁבְעַת שָׁבָתוֹת תְּמִימֹת תִּהְיֶינָה, עַד מִמַּחֲרַת הַשַּׁבָּת הַשְּׁבִיעִית תִּסְפְּרוּ
 חֲמִשִּׁים יוֹם," כְּדֵי שִׁיטְהָרוּ נַפְשׁוֹת עַמְּךָ יִשְׂרָאֵל מִזֵּה הַמָּקוֹם:
 וּבְכֹן יִהְיֶה רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְאַלְקֵי אֲבוֹתֵינוּ,
 שֶׁבְזָכוֹת סְפִירַת הָעֹמֶר שֶׁסְּפַרְתִּי הַיּוֹם, יִתְקַן מֵה שֶׁפָּגַמְתִּי
 בְּסִפְרָהּ (inserire quanto indicato nella tabella) וְאַתְּהָרָה וְאַתְּקַדְּשׁ
 בְּקִדְשָׁהּ שֶׁל מַעֲלָה, וְעַל יְדֵי זֶה יִשְׁפַע שְׁפַע רַב בְּכָל
 הָעוֹלָמוֹת, וְלִתְּקֹן אֶת נַפְשׁוֹתֵינוּ וְרוּחֹתֵינוּ וְנִשְׁמוֹתֵינוּ מִכָּל סִיג
 וּפְגָם, וְלְטַהַרְנוּ וְלִקְדָּשְׁנוּ בְּקִדְשֵׁךָ הָעֲלִיּוֹנָה, אָמֵן סְלָה]

Se è presente un *miniàn* si dice
 il Kaddish dell'orfano~ קדיש יתום

Halachà Illustrata l'Enciclopedia della famiglia ebraica



questa e centinaia di altre illustrazioni, 1.600 pagine
 nel cofanetto di 9 volumi (più DVD) a soli a soli 99€
 fino a Shavuòt la spedizione è gratuita!!
 acquistabile online su <http://libri.levy.it>

Chiarimenti sulla tabella della *sefiràt ha'omer*

Come si può notare nella tabella precedente, accanto al numero della giornata si trovano anche delle lettere e delle parole. Senza pretendere di esaurire le spiegazioni al riguardo, accenneremo solo ad alcune corrispondenze:

- da *Pésakh* a *Shavuòt* intercorrono 49 giorni durante i quali gli ebrei appena usciti dall'Egitto si sono preparati a ricevere la *Torà* sul monte Sinai. Per far questo hanno perfezionato le proprie qualità interiori risalendo i 49 livelli di impurità nei quali erano discesi durante la schiavitù. Le qualità interiori da migliorare in noi stessi sono sette e ognuna di esse comprende in sé anche una componente delle altre. Ecco perché nella tabella sono riportate per ogni giorno le *middòt~doti* che competono specificamente a quella giornata.

Sesta settimana - Yesòd - Fondamento

Sera (21.37/21.08) di Sab 28 Maggio	☞ KHÉSED	כ"א אייר
היום ששה ושלשים יום לעומר, שהם חמשה שבועות ויום אחד - 36	Haiòm shishà ushloshim iòm la'òmer, sheèm khamishà shavuòt veìom ekhàd	
Sera (21.39/21.09) di Dom 29 Maggio	☞ GHEVURA	כ"ב אייר
היום שבעה ושלשים יום לעומר, שהם חמשה שבועות ושני ימים - 37	Haiòm shiv'à ushloshim iòm la'òmer, sheèm khamishà shavuòt ushné iamim	
Sera (21.40/21.10) di Lun 30 Maggio	☞ TIFÉRET	כ"ג אייר
היום שמונה ושלשים יום לעומר, שהם חמשה שבועות ושלשה ימים - 38	Haiòm shemonà ushloshim iòm la'òmer, sheèm khamishà shavuòt ushloshà iamim	
Sera (21.41/21.11) di Mar 31 Maggio	☞ NÉTZAKH	כ"ד אייר
היום תשעה ושלשים יום לעומר, שהם חמשה שבועות וארבעה ימים - 39	Haiòm tish'à ushloshim iòm la'òmer, sheèm khamishà shavuòt vearba'à iamim	
Sera (21.42/21.12) di Mer 1 Giugno	☞ HOD	כ"ה אייר
היום ארבעים יום לעומר, שהם חמשה שבועות וחמשה ימים - 40	Haiòm arba'im iòm la'òmer, sheèm khamishà shavuòt vakhamishà iamim	
Sera (21.42/21.13) di Gio 2 Giugno	☞ YESÒD	כ"ז אייר
היום אחד וארבעים יום לעומר, שהם חמשה שבועות וששה ימים - 41	Haiòm ekhàd vearba'im iòm la'òmer, sheèm khamishà shavuòt veshishà iamim	
Sera (21.43/21.13) di Ven 3 Giugno	☞ MALCHÚT Dom: Sh. Bechukotai (mevarechin)	כ"ז אייר
היום שנים וארבעים יום לעומר, שהם ששה שבועות - 42	Haiòm shenàim vearba'im iòm la'òmer, sheèm shishà shavuòt	

NORME tratte dal *Kitzùr Shulkhàn Arùch*

1. La seconda sera di *Pésakh* (festa delle Azzime) si comincia a contare l'*Omer*; il computo va eseguito stando in piedi e va fatto appena inizia la notte, appena diventano visibili le stelle; se non lo si è fatto in quel momento, è ancora possibile farlo per tutta la notte. Al tempio, le sere di *Shabbàt* e di *Yom Tov*, si inizia a contare dopo la recitazione del *kiddush* per dare la precedenza alla sacralità della giornata. All'uscita di *Shabbàt* e di *Yom Tov*, l'*Omer* si conta prima della recitazione della *havdalà* in modo da ritardare la conclusione della giornata. Quando l'ultimo giorno di *Pésakh* capita all'uscita di *Shabbàt*, bisogna recitare assieme *kiddush* e *havdalà* sul medesimo bicchiere di vino e anche in quel caso si conterà per prima l'*Omer*, così da ritardare l'*havdalà*.
2. Se qualcuno si è dimenticato di contare durante tutta la notte, lo può fare il giorno successivo senza dire la benedizione, mentre le sere seguenti conterà con la benedizione; è meglio però ascoltare la benedizione recitata da qualcun altro, alla quale si risponderà *amèn*, uscendo d'obbligo con essa. Se si è dimenticato di contare anche durante tutto il giorno successivo, tutte le altre sere si conterà senza dire la benedizione. Qualora non si abbia la certezza di aver contato alla sera precedente, anche se non si è fatto il conteggio nel corso della giornata, le sere successive lo si potrà fare con la benedizione.
3. Se qualcuno chiede, verso sera: "Quale giorno si conta oggi?" si deve rispondere: "Ieri era il tal giorno", poiché se gli si dichiarasse esplicitamente il numero di quel giorno non si potrebbe più recitare la benedizione relativa.

Prima settimana - Khésed - Amore

ט"ז ניסן	☞ KHÉSED	☞ Sera (20.52/20.29) di Sab 23 Aprile
היום יום אחד לעומר - 1	Haiòm iòm ekhàd la'òmer	
י"ז ניסן	☞ GHEVURA	☞ Sera (20.53/20.30) di Dom 24 Aprile
היום שני ימים לעומר - 2	Haiòm shené iamim la'òmer	
י"ח ניסן	☞ TIFÉRET	☞ Sera (20.54/20.31) di Lun 25 Aprile
היום שלשה ימים לעומר - 3	Haiòm sheloshà iamim la'òmer	
י"ט ניסן	☞ NÉTZAKH	☞ Sera (20.56/20.33) di Mar 26 Aprile
היום ארבעה ימים לעומר - 4	Haiòm arba'à iamim la'òmer	
כ' ניסן	☞ HOD	☞ Sera (20.57/20.34) di Mer 27 Aprile
היום חמשה ימים לעומר - 5	Haiòm khamishà iamim la'òmer	
כ"א ניסן	☞ YESÒD	☞ Sera (20.59/20.35) di Gio 28 Aprile
היום ששה ימים לעומר - 6	Haiòm shishà iamim la'òmer	
כ"ב ניסן	☞ MALCHÚT	☞ Sera (21.00/20.36) di Ven 29 Aprile
היום שבעה ימים לעומר, שהם שבוע אחד - 7	Haiòm shiv'à iamim la'òmer, sheèm shavu'a ekhàd	

5) E' possibile unire i fogli con un leggero strato di colla oppure pinzarli tra le pagine 10 e 11.
 Per una rilegatura più raffinata, forare dove indicato e cucire con ago e filo

1) stampare fronte-retro i fogli 1-2 e 3-4; 2) tagliarli sovrapposti lungo la linea tratteggiata; 3) sovrapporre le tre strisce così formate, a coppie, iniziando dall'alto; 4) al termine, piegare al centro per comporre il libretto

Oggi la *Sefiràt ha'Òmer* ma...

...ogni giorno e tutto l'anno, un'occasione di studio

per tutti solo su <http://libri.levy.it>

La Torà - *parashà* del giorno tradotta, commentata e cantata
i Salmi *tradotti, recitati e traslitterati*
Kitzùr Shulchàn Arùch - *halachòt* del giorno
le 613 *mitsvòt* - *Divré Torà* quotidiani
più di 250 conferenze e lezioni per tutti i gusti e livelli
un assaggio del Daf Yomi, ogni giorno dal 2011
Momenti di Torà in fascicoli mensili
gli orari della giornata ebraica

e, soprattutto troverete... i libri che non tramontano mai!

ANNUNCIO IMPORTANTE: è nuovamente disponibile

Rashi nella traduzione della Torà

אב"ג ית"ץ אָנָא בְּכַח גְּדֵלַת יְמִינֶךָ תַּתִּיר צְרוּרָה
קר"ע שט"ן קָבַל רִנַּת עַמְךָ שְׂגָבְנוּ טַהֲרָנוּ נוּרָא
נג"ד יכ"ש נָא גְבוּר דּוֹרְשֵׁי יַחוּדְךָ כְּבַבַּת שְׁמַרְם
בט"ר צת"ג בָּרְכֶם טַהֲרֶם רַחֲמִם צְדָקְתְךָ תְּמִיד גְּמֻלָם
חק"ב טנ"ע חֲסִין קְדוּשׁ בְּרוּב טוּבְךָ נַחַל עֲדַתְךָ
יג"ל פז"ק יַחִיד גְּאֵה לְעַמְךָ פְּנֵה זּוֹכְרֵי קְדוּתְךָ
שק"ו צי"ת שְׁוֹעֲתֵנוּ קָבַל וּשְׁמַע צַעֲקֹתֵנוּ יוֹדֵעַ תַּעֲלֹמוֹת

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד

4. A priori, prima di recitare la benedizione, occorre già conoscere su cosa si pronuncerà la benedizione, cioè bisogna sapere a che giorno del conteggio ci si trova; se si è iniziata la benedizione senza conoscere il numero cui si è arrivati, col proposito di adeguare il proprio conteggio a quello che si ascolterà da chi sta vicino, a posteriori, si sarà adempiuto ugualmente al proprio dovere.

Analogamente, se ad esempio si è pronunciata la benedizione convinti di trovarsi al quarto giorno e, dopo la benedizione, ci si ricorda che invece bisogna contare il quinto, si potrà concludere la formula nel modo corretto senza dover ripetere la benedizione. E così, se ci si è sbagliati nel conteggio, per esempio dicendo che è il quinto giorno mentre in effetti è il sesto, se ci si accorge immediatamente e si conta correttamente, non è necessario ripetere la benedizione; se invece si è fatta una interruzione anche breve, sarà necessario benedire una seconda volta.

5. Durante il periodo in cui si conta l'Òmer, cioè per trentatré giorni, moriono gli allievi di rabbi Akivà. Per questo motivo in quei giorni si applicano alcune delle usanze relative al periodo di lutto: non ci si sposa e non ci si taglia i capelli. Per quanto riguarda il periodo in cui si osservano le restrizioni, gli usi relativi a questi trentatré giorni sono diversi nelle differenti comunità. In ciascuna comunità sarà bene attenersi a una sola usanza senza fare variazioni, per evitare che una parte dei fedeli segua un rito mentre altri si comportano secondo un altro.

Il periodo di 49 giorni della *sefirà* si conta in giorni e settimane. I sette giorni di ciascuna delle sette settimane costituiscono i 49 giorni. Ciascuna settimana è rappresentata da uno specifico attributo e ciascun giorno all'interno di quella settimana è rappresentato da un aspetto di quell'attributo. Dal momento che una emozione veramente completa è multidimensionale, essa include in se stessa una miscela dei sette attributi.

Per esempio: la prima settimana della *sefirà* è dedicata a *Khésed~amore*: il primo giorno della prima settimana noi avremo a che fare con *Khésed shebaKhésed*, l'aspetto dell'amore all'interno dell'amore. Nel secondo giorno della prima settimana, dobbiamo focalizzare su *Ghevurà~contenimento shebaKhésed*, l'aspetto della limitazione nell'amore. Il terzo giorno della prima settimana, l'attenzione è focalizzata su *Tiféret~bellezza shebaKhésed*, l'armonia nell'amore, e così via per tutti i sette giorni di quella settimana.

Questa analisi quotidiana ha lo scopo di analizzare in maniera ordinata le proprie emozioni. Esaminando i punti più forti e quelli più deboli del proprio carattere ciascuno potrà perfezionare i propri sentimenti in modo da potere crescere verso una maggiore maturità emozionale e spirituale.

Seconda settimana - Ghevurà - Forza

- Sera (21.01/20.37) di Sab 30 Aprile ☞ KHÉSED כ"ג ניסן
הַיּוֹם שְׂמוֹנָה יָמִים לְעַמְרָא, שְׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וְיוֹם אֶחָד -8
Haiòm shemonà iamim la'òmer, sheèm shavúa ekhàd veìom ekhàd
- Sera (21.03/20.38) di Dom 1 Maggio ☞ GHEVURA כ"ד ניסן
הַיּוֹם תְּשַׁעָּה יָמִים לְעַמְרָא, שְׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וּשְׁנֵי יָמִים -9
Haiòm tish'à iamim la'òmer, sheèm shavúa ekhàd ushné iamim
- Sera (21.04/20.40) di Lun 2 Maggio ☞ TIFÉRET כ"ה ניסן
הַיּוֹם עֶשְׂרֵה יָמִים לְעַמְרָא, שְׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וּשְׁלֹשָׁה יָמִים -10
Haiòm asarà iamim la'òmer, sheèm shavúa ekhàd ushloshà iamim
- Sera (21.06/20.41) di Mar 3 Maggio ☞ NETZAKH כ"ו ניסן
הַיּוֹם אֶחָד עָשָׂר יוֹם לְעַמְרָא, שְׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וְאַרְבַּעַה יָמִים -11
Haiòm ekhàd asàr iòm la'òmer, sheèm shavúa ekhàd vearba'à iamim
- Sera (21.07.42) di Mer 4 Maggio ☞ HOD Domani: Yom haShoà כ"ז ניסן
הַיּוֹם שְׁנַיִם עָשָׂר יוֹם לְעַמְרָא, שְׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וְחֲמִשָּׁה יָמִים -12
Haiòm sheném asàr iòm la'òmer, sheèm shavúa ekhàd vakhamishà iamim
- Sera (21.08/20.43) di Gio 5 Maggio ☞ YESOD כ"ח ניסן
הַיּוֹם שְׁלֹשָׁה עָשָׂר יוֹם לְעַמְרָא, שְׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וְשֵׁשָׁה יָמִים -13
Haiòm sheloshà asàr iòm la'òmer, sheèm shavúa ekhàd veshishà iamim
- Sera (21.10/20.44) di Ven 6 Maggio ☞ MALCHÚT Dom. Shabbàt Achàc Mot (mesarchin) כ"ט ניסן
הַיּוֹם אַרְבַּעַה עָשָׂר יוֹם לְעַמְרָא, שְׁהֵם שְׁנֵי שְׁבוּעוֹת -14
Haiòm arba'à asàr iòm la'òmer, sheèm shenè shavu'ót

Quinta settimana - Hòd - Splendore

- Sera (21.29/21.01) di Sab 21 Maggio ☞ Pésakh Sheni KHÉSED כ"ט אייר
הַיּוֹם תְּשַׁעָּה וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעַמְרָא, שְׁהֵם אַרְבַּעַה שְׁבוּעוֹת וְיוֹם אֶחָד -29
Haiòm tish'à ve'esrim iòm la'òmer, sheèm arba'à shavu'ót veìom ekhàd
- Sera (21.31/21.02) di Dom 22 Maggio ☞ GHEVURA כ"א אייר
הַיּוֹם שְׁלֹשִׁים יוֹם לְעַמְרָא, שְׁהֵם אַרְבַּעַה שְׁבוּעוֹת וּשְׁנֵי יָמִים -30
Haiòm sheloshim iòm la'òmer, sheèm arba'à shavu'ót ushné iamim
- Sera (21.32/21.03) di Lun 23 Maggio ☞ TIFÉRET כ"ב אייר
הַיּוֹם אֶחָד וּשְׁלֹשִׁים יוֹם לְעַמְרָא, שְׁהֵם אַרְבַּעַה שְׁבוּעוֹת וּשְׁלֹשָׁה יָמִים -31
Haiòm ekhàd ushloshim iòm la'òmer, sheèm arba'à shavu'ót ushloshà iamim
- Sera (21.33/21.04) di Mar 24 Maggio ☞ NETZAKH כ"ג אייר
הַיּוֹם שְׁנַיִם וּשְׁלֹשִׁים יוֹם לְעַמְרָא, שְׁהֵם אַרְבַּעַה שְׁבוּעוֹת וְאַרְבַּעַה יָמִים -32
Haiòm shenàim ushloshim iòm la'òmer, sheèm arba'à shavu'ót vearba'à iamim
- Sera (21.34/21.05) di Mer 25 Maggio ☞ HOD כ"ד אייר
הַיּוֹם שְׁלֹשָׁה וּשְׁלֹשִׁים יוֹם לְעַמְרָא, שְׁהֵם אַרְבַּעַה שְׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים -33
Haiòm sheloshà ushloshim iòm la'òmer, sheèm arba'à shavu'ót vakhamishà iamim
- Sera (21.35/21.06) di Gio 26 Maggio ☞ YESOD כ"ה אייר
הַיּוֹם אַרְבַּעַה וּשְׁלֹשִׁים יוֹם לְעַמְרָא, שְׁהֵם אַרְבַּעַה שְׁבוּעוֹת וְשֵׁשָׁה יָמִים -34
Haiòm arba'à ushloshim iòm la'òmer, sheèm arba'à shavu'ót veshishà iamim
- Sera (21.36/21.07) di Ven 27 Maggio ☞ MALCHÚT Domani: Shabbàt Behàr כ"ו אייר
הַיּוֹם חֲמִשָּׁה וּשְׁלֹשִׁים יוֹם לְעַמְרָא, שְׁהֵם חֲמִשָּׁה שְׁבוּעוֹת -35
Haiòm khamishà ushloshim iòm la'òmer, sheèm khamishà shavu'ót

5) E' possibile unire i fogli con un leggero strato di colla oppure pinzarli tra le pagine 10 e 11.
Per una rilegatura più raffinata, forare dove indicato e cucire con ago e filo

Si prosegue da qui, con alcune varianti per le diverse comunità

הַרְחַמְנוּ [הוּא] יַחֲזִיר [לָנוּ] עֲבוּדַת בֵּית הַמִּקְדָּשׁ לְמִקְוָה
בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ [אָמֵן סְלָה]:

לְמַנְצַח בְּגִינַת מְזֻמֹּר שִׁיר: פֶּרֶק סז -67 סלמו

אֱלֹקִים יַחֲנֵנוּ וַיְבָרְכֵנוּ יְאֵר פָּנֵינוּ אֲתָנוּ
לְדַעַת בְּאֶרֶץ דְּרָכָךְ בְּכָל-גּוֹלִים יְשׁוּעָתָךְ:
יְדוּדָךְ עַמִּים | אֱלֹקִים עַמִּים כָּלָם:
יְשַׁמְחוּ וַיְרַנְּנוּ לְאֲמִים כִּי-תִשְׁפֹּט עַמִּים מִיִּשְׂרָאֵל
וּלְאֲמִים | בְּאֶרֶץ תִּנְחַם סְלָה:
יְדוּדָךְ עַמִּים | אֱלֹקִים יְדוּדָךְ עַמִּים כָּלָם:
אֶרֶץ נְתִינָה וּבֹלָה לְבָרְכֵנוּ אֱלֹקִים אֱלֹקֵינוּ:
יְבָרְכֵנוּ אֱלֹקִים וַיִּירָאוּ אוֹתוֹ כָּל-אֲפִסֵּי-אֶרֶץ:

I brani conclusivi della Sefiràt haÒmer si trovano a pagina 19

Nelle pagine seguenti vi è una breve descrizione dei sette attributi basilari del carattere che in varie combinazioni costituiscono le 49 qualità che devono essere esaminate e sviluppate in questo periodo. Lo scopo è quello di mostrare una delle molte possibilità di applicazione della sefiràt haÒmer.

- Khésed:** bontà, amore, benevolenza, gentilezza.
- Ghevurà:** forza, giustizia, disciplina, contenimento, timore.
- Tifèret:** bellezza, armonia, compassione.
- Nètzhakh:** resistenza, fermezza, forza, ambizione, eternità
- Hòd:** umiltà, splendore.
- Yesòd:** legame, fondamento.
- Malchùt:** nobiltà, regalità, sovranità, comando.

Quarta settimana - Nètzhakh - Eternità

ז' אייר KHÉSED Sera (21.21/20.54) di Sab 14 Maggio
הַיּוֹם שְׁנַיִם וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁלֹשָׁה שְׁבוּעוֹת וְיוֹם אֶחָד -22
Haiòm shenàim ve'esrim iòm la'òmer, sheèm sheloshà shavu'òt ve'iòm ekhàd
ח' אייר GHEVURA Sera (21.22/20.55) di Dom 15 Maggio
הַיּוֹם שְׁלֹשָׁה וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁלֹשָׁה שְׁבוּעוֹת וְשְׁנַיִם יָמִים -23
Haiòm sheloshà ve'esrim iòm la'òmer, sheèm sheloshà shavu'òt ushnè iamim
ט' אייר TIFÉRET Sera (21.23/20.56) di Lun 16 Maggio
הַיּוֹם אַרְבָּעָה וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁלֹשָׁה שְׁבוּעוֹת וְשְׁלֹשָׁה יָמִים -24
Haiòm arba'à ve'esrim iòm la'òmer, sheèm sheloshà shavu'òt ushloshà iamim
י' אייר NÉTZAKH Sera (21.24/20.57) di Mar 17 Maggio
הַיּוֹם חֲמִשָּׁה וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁלֹשָׁה שְׁבוּעוֹת וְאַרְבָּעָה יָמִים -25
Haiòm khamishà ve'esrim iòm la'òmer, sheèm sheloshà shavu'òt ve'arba'à iamim
יא' אייר HOD Sera (21.26/20.58) di Mer 18 Maggio
הַיּוֹם שֵׁשֶׁה וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁלֹשָׁה שְׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים -26
Haiòm shishà ve'esrim iòm la'òmer, sheèm sheloshà shavu'òt vakhamishà iamim
יב' אייר YESÒD Sera (21.27/20.59) di Gio 19 Maggio
הַיּוֹם עֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁלֹשָׁה שְׁבוּעוֹת וְשֵׁשֶׁה יָמִים -27
Haiòm shiv'à ve'esrim iòm la'òmer, sheèm sheloshà shavu'òt veshishà iamim
יג' אייר MALCHÙT Domani: Shabbàt Emòr Sera (21.28/21.00) di Ven 20 Maggio
הַיּוֹם שְׁמוֹנֶה וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם אַרְבָּעָה שְׁבוּעוֹת -28
Haiòm shemonà ve'esrim iòm la'òmer, sheèm arba'à shavu'òt

d'oggi. Ogni anno, durante il periodo che segue Pésach, dobbiamo sforzarci di liberarci dai vincoli e dalle costrizioni che il materialismo ci impone per poter essere meritevoli di ricevere il dono della Torà quando arriverà Shavuòt. Il periodo della Sefiràt haÒmer era in passato caratterizzato da manifestazioni liete, ma oggi è considerato un periodo di semi-lutto per diversi motivi tra i quali l'assenza del Santuario, la morte di 24.000 studenti di R. Akivà durante i 33 giorni dell'òmer e una serie di massacri di comunità ebraiche avvenuti ai tempi delle Crociate.

- 6. Il sandàk (colui che sostiene il bambino in occasione di una milà), il mohèl (colui che la pratica) ed il padre del bambino hanno il permesso di tagliarsi i capelli, alla vigilia della circoncisione, verso sera, prima di andare al Tempio.
 - 7. Durante tutto il periodo dell'Òmer è permesso celebrare fidanzamenti, anche con il ricevimento, ma non bisogna ballare o suonare.
 - 8. Sia gli uomini che le donne non usano lavorare durante il lasso di tempo in cui si formula il conteggio dell'Òmer. Un'allusione a ciò si trova nel fatto che la Torà (Lev 23, 15) parla di shèva-sette Shabbatòt (termine inteso nel senso di settimana) e siccome la radice della parola è shevùt, che significa riposo, ne è stato tratto il motivo per cui, nel periodo nel quale si conta l'Òmer, dal tramonto del sole in poi, conviene astenersi dal lavorare fino a dopo aver formulato il conteggio.
 - 9. La prima sera di Shavuòt, per cominciare la preghiera di arvit-preghiera della sera si attende la comparsa delle stelle poiché se si pregasse prima e si accogliesse così la santità della festa (in anticipo, come per le festività in genere quale segno di impazienza per l'arrivo della ricorrenza), i 49 giorni del conteggio non sarebbero completi. E la Torà ha invece precisato shèva Shabbatòt temimòt tiyènna-saranno sette settimane complete (Lev 23, 15).
- Nota: nel rito italiano non si legge tutto quanto è contenuto tra parentesi quadra e le parole che accompagnano la numerazione giornaliera perché quelle parti appartengono a riti differenti. Tali brani sono stati inclusi nel libretto solo per completezza ma, pur facendo parte del generale patrimonio culturale ebraico, non vanno recitati da chi segue il rito italiano.

Terza settimana - Tifèret - Bellezza

י' ניסן KHÉSED Sera (21.11/20.46) di Sab 7 Maggio
הַיּוֹם חֲמִשָּׁה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁנַיִם שְׁבוּעוֹת וְיוֹם אֶחָד -15
Haiòm khamishà asàr iòm la'òmer, sheèm shenè shavu'òt ve'iòm ekhàd
אייר Rosh Khodesh Iyàr GHEVURA Sera (21.12/20.47) di Dom 8 Maggio
הַיּוֹם שֵׁשֶׁה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁנַיִם שְׁבוּעוֹת וְשְׁנַיִם יָמִים -16
Haiòm shishà asàr iòm la'òmer, sheèm shenè shavu'òt ushnè iamim
ב' אייר TIFÉRET Sera (21.14/20.48) di Lun 9 Maggio
הַיּוֹם שִׁבְעָה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁנַיִם שְׁבוּעוֹת וְשְׁלֹשָׁה יָמִים -17
Haiòm shiv'à asàr iòm la'òmer, sheèm shenè shavu'òt ushloshà iamim
ג' Domani: Yom haZikkaron NÉTZAKH Sera (21.15/20.49) di Mar 10 Maggio
הַיּוֹם שְׁמוֹנֶה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁנַיִם שְׁבוּעוֹת וְאַרְבָּעָה יָמִים -18
Haiòm shemonà asàr iòm la'òmer, sheèm shenè shavu'òt ve'arba'à iamim
ד' Domani: Yom haHazmaùt HOD Sera (21.17/20.50) di Mer 11 Maggio
הַיּוֹם תִּשְׁעָה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁנַיִם שְׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים -19
Haiòm tish'à asàr iòm la'òmer, sheèm shenè shavu'òt vakhamishà iamim
ה' אייר YESÒD Sera (21.18/20.51) di Gio 12 Maggio
הַיּוֹם עֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁנַיִם שְׁבוּעוֹת וְשֵׁשֶׁה יָמִים -20
Haiòm esrim iòm la'òmer, sheèm shenè shavu'òt veshishà iamim
ו' Domani: Shab. Kedoshim MALCHÙT Sera (21.19/20.53) di Ven 13 Maggio
הַיּוֹם אֶחָד וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁלֹשָׁה שְׁבוּעוֹת -21
Haiòm ekhàd ve'esrim iòm la'òmer, sheèm sheloshà shavu'òt