

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

# סֶדֶר סִפְיֵרֵת הָעֶמֶר

## 5776 - 2016

# CONTEGGIO DELL'ÒMER

VERSIONE SEFARDITA

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



INQUADRARE PER SCARICARE  
DAL WEB IL LIBRETTO DELL'ÒMER

IDEATO E REALIZZATO DA MOISE LEVY

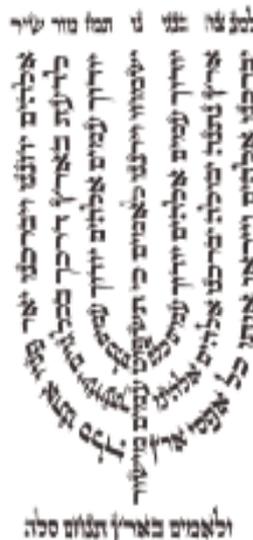
Orari  
di Roma  
e Milano

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 *Sefirèt 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 אָנָּא, נָּא, אָּנָּא, 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

לְשֵׁם יְחֻד קוֹדֶשׁהּ בְּרִיךְ הוּא וְשִׁמְנֵינִיָּה בְּדַחֲלוֹ וּרְחִימוּ וּדְחִילוֹ לְחֻדָּא  
שֵׁם יוֹד קָא בְּנָאוּ קָא, בְּיַחְוָדָהּ שְׁלִים בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל הֵנָּה אֲנַחְנוּ בְּאִים  
לְקַיָּם מִצְוֹת סִפְיֵרֵת הָעֶמֶר, עִם כָּל הַמִּצְוֹת הַכְּלוּלוֹת בָּהּ, לְתַקְוָה אֵת  
שְׂרָשָׁה בְּמִקוֹם עֲלִיוֹן, לְעִשׂוֹת נִחַת רוּחַ לְיוֹצְרֵנוּ וְלְעִשׂוֹת רְצוֹן בּוֹרְאֵנוּ.  
וַיְרָח נֹעִם ה' אֶלְקֵינוּ עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה חֲדָיו כּוֹנֵנָה עֲלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה חֲדָיו כּוֹנֵנָהוּ

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר  
קִדְשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוְּנוּ עַל סִפְיֵרֵת הָעֶמֶר

הַיּוֹם ... יָמִים לָעֶמֶר  
שְׁהֵם ... שְׁבוּעוֹת

pag. 14

## Settima settimana - Malchùt - Regno

MI/RO	
אייר כ"ח Domani: Yom Yerushalàim	ת. Sera (21.44/21.14) di Sab 4 Giugno
יברכנו	43- הַיּוֹם שְׁלֹשָׁה וָאַרְבָּעִים יוֹם לָעֶמֶר, שְׁהֵם שְׁשָׁה שְׁבוּעוֹת וַיּוֹם אֶחָד חֹסֵד שְׁבַמְלֻכוֹת שׁוּעֲתָנוּ
כ"ט אייר	ג. Sera (21.45/21.15) di Dom 5 Giugno
אלקים	44- הַיּוֹם אַרְבָּעָה וָאַרְבָּעִים יוֹם לָעֶמֶר, שְׁהֵם שְׁשָׁה שְׁבוּעוֹת וְשִׁנֵּי יָמִים גְּבוּרָה שְׁבַמְלֻכוֹת קִבֵּל
סיון א' Rosh Khòdesh Sivàn	ח. Sera (21.46/21.16) di Lun 6 Giugno
וייראו	45- הַיּוֹם חֲמִשָּׁה וָאַרְבָּעִים יוֹם לָעֶמֶר, שְׁהֵם שְׁשָׁה שְׁבוּעוֹת וְשִׁלְשָׁה יָמִים תַּפְאֶרֶת שְׁבַמְלֻכוֹת וְשִׁמְעַ
סיון ב'	ט. Sera (21.47/21.16) di Mar 7 Giugno
איתו	46- הַיּוֹם שְׁשָׁה וָאַרְבָּעִים יוֹם לָעֶמֶר, שְׁהֵם שְׁשָׁה שְׁבוּעוֹת וָאַרְבָּעָה יָמִים נֹצַח שְׁבַמְלֻכוֹת צַעֲקוֹתָנוּ
סיון ג'	ס. Sera (21.47/21.17) di Mer 8 Giugno
אפסי	47- הַיּוֹם שִׁבְעָה וָאַרְבָּעִים יוֹם לָעֶמֶר, שְׁהֵם שְׁשָׁה שְׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים הוֹד שְׁבַמְלֻכוֹת יוֹדַע
סיון ד'	ז. Sera (21.48/21.18) di Gio 9 Giugno
אפסי	48- הַיּוֹם שְׁמוֹנֶה וָאַרְבָּעִים יוֹם לָעֶמֶר, שְׁהֵם שְׁשָׁה שְׁבוּעוֹת וְשִׁשָּׁה יָמִים יִסוּד שְׁבַמְלֻכוֹת תַּעֲלוּמוֹת
סיון ה' Dom: Sh. Bemidbàr vigilia Shavuot	ח. Sera (21.49/21.18) di Ven 10 Giugno
ארץ	49- הַיּוֹם תְּשַׁעָה וָאַרְבָּעִים יוֹם לָעֶמֶר, שְׁהֵם שְׁבַעָה שְׁבוּעוֹת מְלֻכוֹת שְׁבַמְלֻכוֹת שְׁקוֹ צִיּוֹת

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

נְרַבֵּנוּ שֶׁל עוֹלָם, אִתָּהּ צִיִּתְנוּ עַל יְדֵי מִשָּׁה עֲבָדְךָ לְסַפֹּר סְפִירַת הָעֹמֶר, כְּדֵי לְטַהַרְנוּ מִקְלָפוֹתֵינוּ וּמִטְמְאוֹתֵינוּ, כְּמוֹ שֶׁכָּתְבָתָּ בְּתוֹרָתְךָ: (Levitico 23, 15-16) "וְסִפְרָתֶם לָכֶם מִמִּחְרַת הַשַּׁבָּת מִיּוֹם הַבִּיאְכֶם אֶת עֹמֶר הַתְּנוּפָה, שִׁבְעַת שָׁבָתוֹת תְּמִימֹת תִּהְיֶינָה, עַד מִמִּחְרַת הַשַּׁבָּת הַשְּׁבִיעִית תִּסְפְּרוּ חֲמִשִּׁים יוֹם", כְּדֵי שִׁיטְהָרוּ נַפְשׁוֹת עַמְּךָ יִשְׂרָאֵל מִזֵּה־הַמָּוֶת: וּבְכֹן יְהִי רְצוֹן מִלְפָּנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְאַלֵּקֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁבְזָכוֹת סְפִירַת הָעֹמֶר שֶׁסִּפְרָתֵי הַיּוֹם, יִתְקַן מֵהַ שִׁפְּגָמָתִי בְּסִפְרָהּ (inserire quanto indicato nella tabella) וְאַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ בְּקִדְשָׁהּ שֶׁל מַעְלָה, וְעַל יְדֵי זֶה יִשְׁפַע שִׁפְעֵי רַב בְּכָל הָעוֹלָמוֹת, וְלִתְקַן אֶת נַפְשׁוֹתֵינוּ וְרוּחֹתֵינוּ וְנִשְׁמוֹתֵינוּ מִכָּל סִיג וּפְגָם, וְלְטַהַרְנוּ וּלְקַדְּשָׁנוּ בְּקִדְשֶׁתְּךָ הָעֲלִיּוֹנָה, אֲמֵן 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 haÒmer*

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 *Shavuòth* 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	מ	כ"א אייר
36- היום ששה ושלשים יום לעמר, שהם חמשה שבועות ויום אחד - חסד שביסוד	יחזד	כ"א אייר
Sera (21.39/21.09) di Dom 29 Maggio	י	כ"ב אייר
37- היום שבעה ושלשים יום לעמר, שהם חמשה שבועות ושני ימים - נאה גבורה שביסוד	נאה	כ"ג אייר
Sera (21.40/21.10) di Lun 30 Maggio	מ	כ"ד אייר
38- היום שמונה ושלשים יום לעמר, שהם חמשה שבועות ושלשה ימים - נתנה תפארת שביסוד	לעמד	כ"ה אייר
Sera (21.41/21.11) di Mar 31 Maggio	ב	כ"ו אייר
39- היום תשעה ושלשים יום לעמר, שהם חמשה שבועות וארבעה ימים - יבולה שביסוד	פנה	כ"ז אייר
Sera (21.42/21.12) di Mer 1 Giugno	א	כ"ח אייר
40- היום ארבעים יום לעמר, שהם חמשה שבועות וחמשה ימים - יברכנו זוכרי הוד שביסוד	זוכרי	כ"ט אייר
Sera (21.42/21.13) di Gio 2 Giugno	ר	ל' אייר
41- היום אחד וארבעים יום לעמר, שהם חמשה שבועות וששה ימים - אלקים יסוד שביסוד	קדשתך	י"א אייר
Sera (21.43/21.13) di Ven 3 Giugno	ש	י"ב אייר
42- היום שנים וארבעים יום לעמר, שהם ששה שבועות - ינ"ל פז"ק מלכות שביסוד	ינ"ל פז"ק	

NORME tratte dal *Kitzùr Shulkhàn Arùch*

1. La seconda sera di *Pésakh* (festa delle Azzime) si comincia a contare l'*Òmer*; 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 *kiddùsh* per dare la precedenza alla sacralità della giornata. All'uscita di *Shabbàt* e di *Yom Tov*, l'*Òmer* 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 *kiddùsh* e *havdalà* sul medesimo bicchiere di vino e anche in quel caso si conterà per prima l'*Òmer*, 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

Sera (20.52/20.29) di Sab 23 Aprile	י	ט"ז ניסן
1- היום יום אחד לעמר - חסד שבחסד	אנא	ט"ז ניסן
Sera (20.53/20.30) di Dom 24 Aprile	ש	י"ח ניסן
2- היום שני ימים לעמר - גבורה שבחסד	בכח	י"ט ניסן
Sera (20.54/20.31) di Lun 25 Aprile	מ	כ' ניסן
3- היום שלשה ימים לעמר - תפארת שבחסד	גדולת	כ"א ניסן
Sera (20.56/20.33) di Mar 26 Aprile	ח	כ"ב ניסן
4- היום ארבעה ימים לעמר - נצח שבחסד	ימוך	כ"ג ניסן
Sera (20.57/20.34) di Mer 27 Aprile	ו	כ"ד ניסן
5- היום חמשה ימים לעמר - הוד שבחסד	תתיר	כ"ה ניסן
Sera (20.59/20.35) di Gio 28 Aprile	ז	כ"ו ניסן
6- היום ששה ימים לעמר - יסוד שבחסד	צורה	כ"ז ניסן
Sera (21.00/20.36) di Ven 29 Aprile	י	כ"ח ניסן
7- היום שבעה ימים לעמר, שהם שבעה ימים לעמר - מלכות שבחסד	אב"ג ית"ץ	כ"ט ניסן

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	אָנא בְּכַח גְּדֵלֶת יְמִינָךְ תַּתִּיר צְרוּרָה
קר"ע שט"ן	קָבַל רֵיחַ עֲמֶךָ שְׂגָבְנוּ טַהֲרָנוּ נוּרָא
נג"ד יכ"ש	נָא גְבוּר דּוֹרְשֵׁי יַחוּדָךְ כְּבַבְתָּ שְׁמַרְם
בט"ר צת"ג	בָּרַכְם טַהֲרַם רַחֲמִים צְדִיקְתָּךְ תַּמִּיד גְּמִלִם
חק"ב טנ"ע	חֲסִין קְדוּשׁ בְּרוּב טוֹבָךְ נִהַל עֲדָתָךְ
יג"ל פז"ק	יַחִיד גְּאֵהָ לְעַמֶּךָ פְּנֵה זֹכְרֵי קְדוּתָךְ
שק"ו צי"ת	שְׂוִעַתְנוּ קָבַל וְשִׁמְעָ צַעֲקוֹתֵנוּ יוֹדֵעַ תַּעֲלָמוֹת

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 *Tifèret~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

Mil'ro	Sera (21.01/20.37) di Sab 30 Aprile	כ"ג ניסן
8-	הַיּוֹם שְׂמוֹנֶה יָמִים לְעַמְּךָ, שֶׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וְיוֹם אֶחָד - חֶסֶד שְׂבַגְבוּרָה	לדעת
כ"ד ניסן	Sera (21.03/20.38) di Dom 1 Maggio	כ"ד ניסן
9-	הַיּוֹם תִּשְׁעָה יָמִים לְעַמְּךָ, שֶׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וְשֵׁנִי יָמִים - גְּבוּרָה שְׂבַגְבוּרָה	בארץ
כ"ה ניסן	Sera (21.04/20.40) di Lun 2 Maggio	כ"ה ניסן
10-	הַיּוֹם עֶשְׂרֵה יָמִים לְעַמְּךָ, שֶׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וְשְׁלֹשָׁה יָמִים - תְּפֹאֶרֶת שְׂבַגְבוּרָה	דרכך
כ"ו ניסן	Sera (21.06/20.41) di Mar 3 Maggio	כ"ו ניסן
11-	הַיּוֹם אֶחָד עָשָׂר יוֹם לְעַמְּךָ, שֶׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וְאַרְבָּעָה יָמִים - נְצַח שְׂבַגְבוּרָה	בכל
כ"ז ניסן	Sera (21.07.42) di Mer 4 Maggio Domani: Yom haShoa	כ"ז ניסן
12-	הַיּוֹם שְׁנַיִם עָשָׂר יוֹם לְעַמְּךָ, שֶׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וְחֲמִשָּׁה יָמִים - טַהֲרָנוּ הוֹד שְׂבַגְבוּרָה	גוים
כ"ח ניסן	Sera (21.08/20.43) di Gio 5 Maggio	כ"ח ניסן
13-	הַיּוֹם שְׁלֹשָׁה עָשָׂר יוֹם לְעַמְּךָ, שֶׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וְשֵׁשָׁה יָמִים - נוֹרָא יִסּוּד שְׂבַגְבוּרָה	ישועתך
כ"ט ניסן	Sera (21.10/20.44) di Ven 6 Maggio Domani: Shabbàt Acharé Mot(mevarchin)	כ"ט ניסן
14-	הַיּוֹם אַרְבָּעָה עָשָׂר יוֹם לְעַמְּךָ, שֶׁהֵם שְׁנֵי שְׁבוּעוֹת - קְר"ע שְׁט"ן מַלְכוּת שְׂבַגְבוּרָה	יודוך

Quinta settimana - Hòd - Splendore

Mil'ro	Sera (21.29/21.01) di Sab 21 Maggio	כ"ג ניסן
29-	הַיּוֹם תִּשְׁעָה וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעַמְּךָ, שֶׁהֵם אַרְבָּעָה שְׁבוּעוֹת וְיוֹם אֶחָד - חֶסֶד שְׂבַהוּד	תנחם
כ"ד ניסן	Sera (21.31/21.02) di Dom 22 Maggio	כ"ד ניסן
30-	הַיּוֹם שְׁלֹשִׁים יוֹם לְעַמְּךָ, שֶׁהֵם אַרְבָּעָה שְׁבוּעוֹת וְשֵׁנִי יָמִים - קְדוּשׁ גְּבוּרָה שְׂבַהוּד	איר
כ"ה ניסן	Sera (21.32/21.03) di Lun 23 Maggio	כ"ה ניסן
31-	הַיּוֹם אֶחָד וְשְׁלֹשִׁים יוֹם לְעַמְּךָ, שֶׁהֵם אַרְבָּעָה שְׁבוּעוֹת וְשְׁלֹשָׁה יָמִים - תְּפֹאֶרֶת שְׂבַהוּד	איר
כ"ו ניסן	Sera (21.33/21.04) di Mar 24 Maggio	כ"ו ניסן
32-	הַיּוֹם שְׁנַיִם וְשְׁלֹשִׁים יוֹם לְעַמְּךָ, שֶׁהֵם אַרְבָּעָה שְׁבוּעוֹת וְאַרְבָּעָה יָמִים - נְצַח שְׂבַהוּד	איר
כ"ז ניסן	Sera (21.34/21.05) di Mer 25 Maggio	כ"ז ניסן
33-	הַיּוֹם שְׁלֹשָׁה וְשְׁלֹשִׁים יוֹם לְעַמְּךָ, שֶׁהֵם אַרְבָּעָה שְׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים - נְהַל הוֹד שְׂבַהוּד	איר
כ"ח ניסן	Sera (21.35/21.06) di Gio 26 Maggio	כ"ח ניסן
34-	הַיּוֹם אַרְבָּעָה וְשְׁלֹשִׁים יוֹם לְעַמְּךָ, שֶׁהֵם אַרְבָּעָה שְׁבוּעוֹת וְשֵׁשָׁה יָמִים - עֲדוּת יִסּוּד שְׂבַהוּד	איר
כ"ט ניסן	Sera (21.36/21.07) di Ven 27 Maggio	כ"ט ניסן
35-	הַיּוֹם חֲמִשָּׁה וְשְׁלֹשִׁים יוֹם לְעַמְּךָ, שֶׁהֵם חֲמִשָּׁה שְׁבוּעוֹת - חֲק"ב טנ"ע מַלְכוּת שְׂבַהוּד	איר

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] יְחִיזֵר [לָנוּ] עֲבוֹדַת בַּיִת הַמְקֻדָּשׁ לְמִקְוָמָה  
בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ [אִמֵּן סֶלָה]:

**לְמַנְצַח בְּנִגְיֹנֵת מְזֻמּוֹר שִׁיר: פֶּרֶק סז -76 סלמו**

אֶלְקִים יַחַנְנוּ וַיְבָרְכֵנוּ גֵאָר פְּנֵי אֶתְנֹו  
לְדַעַת בְּאַרְצְךָ דְרָכֶיךָ בְּכָל-גְּלוֹם יְשׁוּעַתֶּךָ:  
יִדְוֹד עַמִּים | אֶלְקִים עַמִּים כָּלֵם:  
יִשְׁמְחוּ וַיִּרְנְנוּ לְאֵמִים כִּי-תִשְׁפֹּט עַמִּים מִיִּשְׂרָאֵל  
וְלְאֵמִים | בְּאַרְצְךָ תִּנְתֵּם סֶלָה:  
יִדְוֹד עַמִּים | אֶלְקִים יִדְוֹד עַמִּים כָּלֵם:  
אַרְצְךָ נְתַנָּה וַיּוֹלֶה לְבָרְכֵנוּ אֶלְקִים אֶלְקֵינוּ:  
בְּרָכֵנוּ אֶלְקִים וַיִּירָאוּ אוֹתוֹ כָּל-אֲפֹסֵי-אַרְצְךָ:

**I brani conclusivi della Sefirà ha'omer 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 *sefirà ha'omer*.

- 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.

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 *Sefirà ha'omer* 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 sefardita 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.

**Quarta settimana - Nètzhakh - Eternità**

Sera (21.21/20.54) di Sab 14 Maggio	ו	ז' אייר	Rosh Khodesh Iyar
הַיּוֹם שְׁנַיִם וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֵר, שְׁהֵם שְׁלֹשָׁה שְׁבוּעוֹת וַיּוֹם אַחַד-עֶשְׂרִים לַאֲמִים	בְּרַכּוּם	חֲסֵד שְׁבַנְצַח	נָא
Sera (21.22/20.55) di Dom 15 Maggio	ט	ח' אייר	Rosh Khodesh Iyar
הַיּוֹם שְׁלֹשָׁה וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֵר, שְׁהֵם שְׁלֹשָׁה שְׁבוּעוֹת וְשְׁנַיִם יָמִים-כִּי	טְהַרֵם	גְבוּרָה שְׁבַנְצַח	גְבוּר
Sera (21.23/20.56) di Lun 16 Maggio	ע	ט' אייר	Sera (21.14/20.48) di Lun 9 Maggio
הַיּוֹם אַרְבָּעָה וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֵר, שְׁהֵם שְׁלֹשָׁה שְׁבוּעוֹת וְשְׁלֹשָׁה יָמִים-תִּשְׁפּוּט	רַחֲמוּ	תִּפְאַרַת שְׁבַנְצַח	כ
Sera (21.24/20.57) di Mar 17 Maggio	מ	י' אייר	Domani: Yom haZikkaròn
הַיּוֹם חֲמִשָּׁה וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֵר, שְׁהֵם שְׁלֹשָׁה שְׁבוּעוֹת וְאַרְבָּעָה יָמִים-עַמִּים	צַדִּיקֶת	נְצַח שְׁבַנְצַח	י
Sera (21.26/20.58) di Mer 18 Maggio	י	י"א אייר	Domani: Yom haHazmaùt
הַיּוֹם שֵׁשָׁה וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֵר, שְׁהֵם שְׁלֹשָׁה שְׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים-מִיִּשְׂוֹר	תִּמְיִד	הוֹד שְׁבַנְצַח	ת
Sera (21.27/20.59) di Gio 19 Maggio	ס	י"ב אייר	Sera (21.18/20.51) di Gio 12 Maggio
הַיּוֹם שִׁבְעָה וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֵר, שְׁהֵם שְׁלֹשָׁה שְׁבוּעוֹת וְשִׁשָּׁה יָמִים-וְלַאֲמִים	גְמִלֵם	יִסוּד שְׁבַנְצַח	ש
Sera (21.28/21.00) di Ven 20 Maggio	מ	י"ג אייר	Domani: Shabbàt Kedoshim
הַיּוֹם שְׁמוֹנָה וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֵר, שְׁהֵם אַרְבָּעָה שְׁבוּעוֹת-מַלְכוּת	בְּטָר צַדִּיק	מַלְכוּת שְׁבַנְצַח	פ

**Terza settimana - Tifèret - Bellezza**

Sera (21.11/20.46) di Sab 7 Maggio	י	הַיּוֹם חֲמִשָּׁה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֵר, שְׁהֵם שְׁנַיִם שְׁבוּעוֹת וַיּוֹם אַחַד-עֶשְׂרִים שְׁבַת־תִּפְאַרַת	נָא
Sera (21.12/20.47) di Dom 8 Maggio	א	הַיּוֹם שֵׁשָׁה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֵר, שְׁהֵם שְׁנַיִם שְׁבוּעוֹת וְשְׁנַיִם יָמִים-גְבוּרָה שְׁבַת־תִּפְאַרַת	גְבוּר
Sera (21.14/20.48) di Lun 9 Maggio	ב	הַיּוֹם שִׁבְעָה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֵר, שְׁהֵם שְׁנַיִם שְׁבוּעוֹת וְשְׁלֹשָׁה יָמִים-תִּפְאַרַת שְׁבַת־תִּפְאַרַת	דוֹרְשֵׁי
Sera (21.15/20.49) di Mar 10 Maggio	ג	הַיּוֹם שְׁמוֹנָה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֵר, שְׁהֵם שְׁנַיִם שְׁבוּעוֹת וְאַרְבָּעָה יָמִים-נְצַח שְׁבַת־תִּפְאַרַת	יְחוּדֶת
Sera (21.17/20.50) di Mer 11 Maggio	ד	הַיּוֹם תִּשְׁעָה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֵר, שְׁהֵם שְׁנַיִם שְׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים-הוֹד שְׁבַת־תִּפְאַרַת	כַּבְבַּת
Sera (21.18/20.51) di Gio 12 Maggio	ה	הַיּוֹם עָשָׂרִים יוֹם לְעֹמֵר, שְׁהֵם שְׁנַיִם שְׁבוּעוֹת וְשִׁשָּׁה יָמִים-יִסוּד שְׁבַת־תִּפְאַרַת	שְׁמֵרֵם
Sera (21.19/20.53) di Ven 13 Maggio	ו	הַיּוֹם אַחַד וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֵר, שְׁהֵם שְׁלֹשָׁה שְׁבוּעוֹת-מַלְכוּת שְׁבַת־תִּפְאַרַת	נָגִיד יִכָּשׁ