

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



# CONTEGGIO DELL'ÒMER

VERSIONE ARI



Orari di Roma e Milano

Novità: (BETA) servizio Òmer tramite SMS! è GRATUITO!

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



INQUADRA QUI PER SCARICARE DAL WEB IL LIBRETTO DELL'ÒMER E PER ISCRIVERTI AL SERVIZIO SMS

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 ha'Òmer*, 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

Ad 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 *אָנָה בָּכָה*, mentre ogni sette giorni è riportato l'acronimo delle stesse, le cui iniziali compongono uno dei nomi più importanti del Signore.

- Infine, nei libri più antichi è raccomandato di riflettere anche sulla *ghematria* della parola *יום* (56) che, contata insieme alla parola stessa (che rappresenta una unità), forma il numero 57 che corrisponde alla somma dei valori numerici delle lettere dei due nomi del Signore che rappresentano la grazia e la misericordia, *Kel* ed *Hashem*.

pag. 7

## BENEDIZIONE INIZIALE

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מְלֶכֶךְ הָעוֹלָם, אֲנִיךְ קִדְשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצָוְנוּ עַל סִפְרֵי־ת הָעוֹמֵר

הַיּוֹם ... יָמִים  
שְׁשֵׁהּ ... שְׁבֻעוֹת לְעוֹמֵר

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

## Settima settimana - Malchùt - Regno

	MILRO	
אייר	ת	Sera (20:51/20:18) di Sab 28 Maggio
43- היום שלשה וארבעים יום, שהם ששה שבועות ויום אחד לעומר		
חסד שבמלכות		
יברכנו		
כ"ט אייר	ג	Sera (20:52/20:19) di Dom 29 Maggio
44- היום ארבעה וארבעים יום, שהם ששה שבועות ושני ימים לעומר		
גבורה שבמלכות		
אלקים		
קבל		
סיון	ח	Sera (20:53/20:20) di Lun 30 Maggio
45- היום חמשה וארבעים יום, שהם ששה שבועות ושלושה ימים לעומר		
תפארת שבמלכות		
ישמע		
וייראו		
ב' סיון	ס	Sera (20:54/20:20) di Mar 31 Maggio
46- היום ששה וארבעים יום, שהם ששה שבועות וארבעה ימים לעומר		
נצח שבמלכות		
אותו		
צעקתו		
ג' סיון	ש	Sera (20:55/20:21) di Mer 1 Giugno
47- היום שבעה וארבעים יום, שהם ששה שבועות וחמשה ימים לעומר		
הוד שבמלכות		
יודע		
כל		
ד' סיון	ל	Sera (20:56/20:22) di Gio 2 Giugno
48- היום שמונה וארבעים יום, שהם ששה שבועות וששה ימים לעומר		
יסוד שבמלכות		
תעלמות		
אפסי		
ה' סיון	ה	Sera (20:57/20:23) di Ven 3 Giugno
49- היום תשעה וארבעים יום, שהם שבעה שבועות לעומר		
מלכות שבמלכות		
שק"ו צי"ת		
Domani: <i>vigilia Shavuot</i>		

pag. 14

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

alcuni aggiungono:

רבונו של עולם,  
 אָתָּה צִיִּיתָנוּ עַל יְדֵי מֹשֶׁה עַבְדְּךָ לְסַפֵּר סְפִירַת הָעֹמֶר, כְּדֵי לְטַהַרְנוּ  
 מִקְלָפוֹתֵינוּ וּמִטְמְאוֹתֵינוּ, כְּמוֹ שֶׁכְּתוּבָה 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:  
 וּבְכֵן יִהְיֶה רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְאַלֵּקֵי אֲבוֹתֵינוּ,  
 שֶׁבְּזָכוֹת סְפִירַת הָעֹמֶר שֶׁסִּפְרָתֵי הַיּוֹם, יִתְקַן מֶה שֶׁפָּגַמְתִּי  
 בְּסִפְרָהּ (inserire quanto indicato nella tabella) וְאַתְּהָר וְאַתְּקַדְּשׁ  
 בְּקִדְשָׁהּ שֶׁל מַעְלָה, וְעַל יְדֵי זֶה יִשְׁפַע שְׁפַע רַב בְּכָל  
 הָעוֹלָמוֹת, וְלִתְקַן אֶת נַפְשׁוֹתֵינוּ וְרוּחֹתֵינוּ וְנִשְׁמוֹתֵינוּ מִכָּל סִיג  
 וּפְגָם, וְלְטַהַרְנוּ וְלִקְדָּשְׁנוּ בְּקִדְשֶׁתְּךָ הָעֲלִיּוֹנָה, אָמֵן סְלָה:

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

Tikkùn Tehilim nuovissima ristampa  
**Doppia copertina, Classica e CabalArtistica**



acquistabile online su <http://libri.levy.it>  
 Tutti i salmi ascoltabili con codice QR  
 Tabella ricerca salmi in ordine alfabetico  
 Due versioni - un solo prezzo: 32€ (לב)

**Chiarimenti sulla tabella della sefirat haOmer**

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 (20:42/20:12) di Sab 21 Maggio	מ	מִיָּרוּ	כ"א אייר
36- הַיּוֹם שֶׁשָּׂה וְשִׁלְשִׁים יוֹם, שֶׁהֵם חֲמִשָּׁה שְׁבוּעוֹת וְיוֹם אֶחָד לְעֹמֶר - חֶסֶד שְׂבִיחוֹת	יחיד	חֶסֶד	כַּלֶּם
Sera (20:43/20:13) di Dom 22 Maggio	י	יָמִים	כ"ב אייר
37- הַיּוֹם שֶׁבְּעָה וְשִׁלְשִׁים יוֹם, שֶׁהֵם חֲמִשָּׁה שְׁבוּעוֹת וְשִׁנֵּי יָמִים לְעֹמֶר - גְּבוּרָה שְׂבִיחוֹת	נאה	גְּבוּרָה	אָרֶץ
Sera (20:44/20:14) di Lun 23 Maggio	מ	מִיָּרוּ	כ"ג אייר
38- הַיּוֹם שְׁמוֹנֶה וְשִׁלְשִׁים יוֹם, שֶׁהֵם חֲמִשָּׁה שְׁבוּעוֹת וְשִׁלְשָׁה יָמִים לְעֹמֶר - תְּפִאֶרֶת שְׂבִיחוֹת	לעמד	תְּפִאֶרֶת	נִתְנָה
Sera (20:45/20:14) di Mar 24 Maggio	ב	בְּיָמִים	כ"ד אייר
39- הַיּוֹם תְּשַׁעָּה וְשִׁלְשִׁים יוֹם, שֶׁהֵם חֲמִשָּׁה שְׁבוּעוֹת וְאַרְבָּעָה יָמִים לְעֹמֶר - נִצְחָה שְׂבִיחוֹת	פנה	נִצְחָה	יְבוּלָה
Sera (20:47/20:15) di Mer 25 Maggio	א	אֶרֶץ	כ"ה אייר
40- הַיּוֹם אַרְבָּעִים יוֹם, שֶׁהֵם חֲמִשָּׁה שְׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים לְעֹמֶר - הוֹד שְׂבִיחוֹת	זוכרי	הוֹד	יְבִרְכֵנוּ
Sera (20:49/20:16) di Gio 26 Maggio	ר	רִיבּוֹ	כ"ו אייר
41- הַיּוֹם אֶחָד וְאַרְבָּעִים יוֹם, שֶׁהֵם חֲמִשָּׁה שְׁבוּעוֹת וְשִׁשָּׁה יָמִים לְעֹמֶר - יְסוֹד שְׂבִיחוֹת	קדשתך	יְסוֹד	אֱלֹקִים
Sera (20:50/20:17) di Ven 27 Maggio	ץ	צְדִיקָה	כ"ז אייר
42- הַיּוֹם שְׁנַיִם וְאַרְבָּעִים יוֹם, שֶׁהֵם שִׁשָּׁה שְׁבוּעוֹת לְעֹמֶר - מַלְכוּת שְׂבִיחוֹת	יניל פי"ק	מַלְכוּת	אֱלֹקֵינוּ

**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 *kiddùsh* 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 *kiddùsh* 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**

Sera (19:54/19:34) di Sab 16 Aprile	י	יָמִים	מִיָּרוּ
1- חֶסֶד שְׂבִיחוֹת	אנא	חֶסֶד	כ"א אייר
Sera (19:55/19:36) di Dom 17 Aprile	ש	שְׁנֵי יָמִים לְעֹמֶר	כ"ב אייר
2- גְּבוּרָה שְׂבִיחוֹת	בכח	גְּבוּרָה	כ"ג אייר
Sera (19:55/19:36) di Lun 18 Aprile	מ	מִיָּרוּ	כ"ד אייר
3- תְּפִאֶרֶת שְׂבִיחוֹת	גדולת	תְּפִאֶרֶת	כ"ה אייר
Sera (19:57/19:38) di Mar 19 Aprile	ח	חֶסֶד	כ"ו אייר
4- נִצְחָה שְׂבִיחוֹת	ימנך	נִצְחָה	כ"ז אייר
Sera (19:59/19:39) di Mer 20 Aprile	ו	וְיָמִים לְעֹמֶר	כ"ח אייר
5- הוֹד שְׂבִיחוֹת	תתיר	הוֹד	כ"ט אייר
Sera (20:01/19:40) di Gio 21 Aprile	ו	וְיָמִים לְעֹמֶר	ל"א אייר
6- יְסוֹד שְׂבִיחוֹת	צרוכה	יְסוֹד	ל"ב אייר
Sera (20:02/19:41) di ven 22 Aprile	י	יָמִים לְעֹמֶר	ל"ג אייר
7- מַלְכוּת שְׂבִיחוֹת	אביג ית"ץ	מַלְכוּת	ל"ד אייר

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

Foglio 3

### Ristampa della Torà e Haftaròt in DUE versioni aggiornate e convenienti



Versione in brossura a sole 36 Euro!  
Versione cartonata, robusta ed elegante 45 Euro  
con le cinque Meghillòt multimediali  
Acquistabili su <http://libri.levy.it>

pag. 20

אב"ג ית"ץ  
קר"ע שט"ן  
נג"ד יכ"ש  
בט"ר צת"ג  
חק"ב טנ"ע  
יג"ל פז"ק  
שק"ו צי"ת

אָנא בְּכַח גְּדֵלַת יְמִינֶךָ תִּתִּיר צְרוּרָה  
קָבַל רִנַּת עַמְּךָ שְׂגָבְנוּ טַהֲרֵנוּ נוֹרָא  
נָא גְבוּר דּוֹרְשֵׁי יַחֲוּדְךָ כְּבַבַּת שְׁמַרְם  
בְּרַכְם טַהֲרַם רַחֲמַם צְדָקְתְךָ תְּמִיד גְּמֻלָם  
חֲסִין קְדוּשׁ בְּרוּב טוּבְךָ נַחַל עֲדַתְךָ  
יַחֲיד גְּאֵה לְעַמְּךָ פְּנֵה זּוֹכְרֵי קִדְשְׁתְךָ  
שׁוּעָתְנוּ קָבַל וּשְׁמַע צַעֲקָתְנוּ יוֹדֵעַ תַּעֲלָמוֹת

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד

pag. 5

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.

pag. 16

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.

pag. 9

### Seconda settimana - Ghevurà - Forza

Mil'ro	Giorno	Tempo	Shema	Haftara
Mil'ro	כ"ג ניסן	Sera (20:03/19:42) di Sab 23 Aprile	הַיּוֹם שְׂמוֹנֶה יָמִים, שֶׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וַיּוֹם אֶחָד לְעַמְּךָ - 8	לדעת קבל חסד שבגבורה
Mil'ro	כ"ד ניסן	Sera (20:05/19:43) di Dom 24 Aprile	הַיּוֹם תְּשַׁעָּה יָמִים, שֶׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וּשְׁנֵי יָמִים לְעַמְּךָ - 9	בארץ רנת גבורה שבגבורה
Mil'ro	כ"ה ניסן	Sera (20:07/19:44) di Lun 25 Aprile	הַיּוֹם עֶשְׂרֵה יָמִים, שֶׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וּשְׁלֹשָׁה יָמִים לְעַמְּךָ - 10	דרכך עמך תפארת שבגבורה
Mil'ro	כ"ו ניסן	Sera (20:09/19:46) di Mar 26 Aprile	הַיּוֹם אֶחָד עָשָׂר יוֹם, שֶׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וְאַרְבָּעָה יָמִים לְעַמְּךָ - 11	בכל שגבנו נצח שבגבורה
Mil'ro	כ"ז ניסן	Sera (20:10/19:47) di Mer 27 Aprile Domani: Yom haShoà	הַיּוֹם שְׁנַיִם עָשָׂר יוֹם, שֶׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וְחֲמִשָּׁה יָמִים לְעַמְּךָ - 12	גוים טהרנו חסד שבגבורה
Mil'ro	כ"ח ניסן	Sera (20:11/19:48) di Gio 28 Aprile	הַיּוֹם שְׁלֹשָׁה עָשָׂר יוֹם, שֶׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וְשֵׁשׁ יָמִים לְעַמְּךָ - 13	ישועתך נורא יסוד שבגבורה
Mil'ro	כ"ט ניסן	Sera (20:12/19:49) di Ven 29 Aprile Domani: Sh. Achare Mot (mevarechin)	הַיּוֹם אַרְבָּעָה עָשָׂר יוֹם, שֶׁהֵם שְׁנֵי שְׁבוּעוֹת לְעַמְּךָ - 14	מלכות שבגבורה קר"ע שט"ן

pag. 12

### Quinta settimana - Hòd - Splendore

Mil'ro	Giorno	Tempo	Shema	Haftara
Mil'ro	כ"ג ניסן	Sera (20:32/20:05) di Sab 14 Maggio	הַיּוֹם תְּשַׁעָּה וְעֶשְׂרִים יוֹם, שֶׁהֵם אַרְבָּעָה שְׁבוּעוֹת וַיּוֹם אֶחָד לְעַמְּךָ - 29	חסד שבהוד חסין תנחם
Mil'ro	כ"ד ניסן	Sera (20:34/20:06) di Dom 15 Maggio	הַיּוֹם שְׁלֹשִׁים יוֹם, שֶׁהֵם אַרְבָּעָה שְׁבוּעוֹת וּשְׁנֵי יָמִים לְעַמְּךָ - 30	גבורה שבהוד קדוש סלה
Mil'ro	כ"ה ניסן	Sera (20:36/20:07) di Lun 16 Maggio	הַיּוֹם אֶחָד וּשְׁלֹשִׁים יוֹם, שֶׁהֵם אַרְבָּעָה שְׁבוּעוֹת וּשְׁלֹשָׁה יָמִים לְעַמְּךָ - 31	תפארת שבהוד ברוב יודוך
Mil'ro	כ"ו ניסן	Sera (20:37/20:08) di Mar 17 Maggio	הַיּוֹם שְׁנַיִם וּשְׁלֹשִׁים יוֹם, שֶׁהֵם אַרְבָּעָה שְׁבוּעוֹת וְאַרְבָּעָה יָמִים לְעַמְּךָ - 32	נצח שבהוד טובך עמים
Mil'ro	כ"ז ניסן	Sera (20:38/20:09) di Mer 18 Maggio	הַיּוֹם שְׁלֹשָׁה וּשְׁלֹשִׁים יוֹם, שֶׁהֵם אַרְבָּעָה שְׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים לְעַמְּךָ - 33	הוד שבהוד נהל אלקי
Mil'ro	כ"ח ניסן	Sera (20:39/20:10) di Gio 19 Maggio	הַיּוֹם אַרְבָּעָה וּשְׁלֹשִׁים יוֹם, שֶׁהֵם אַרְבָּעָה שְׁבוּעוֹת וְשֵׁשׁ יָמִים לְעַמְּךָ - 34	יסוד שבהוד עדתך יודוך
Mil'ro	כ"ט ניסן	Sera (20:40/20:11) di Ven 20 Maggio	הַיּוֹם חֲמִשָּׁה וּשְׁלֹשִׁים יוֹם, שֶׁהֵם חֲמִשָּׁה שְׁבוּעוֹת לְעַמְּךָ - 35	מלכות שבהוד חק"ב טנ"ע עמים

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] יְחִיזר [לָנוּ] עֲבוֹדַת בַּיִת הַמִּקְדָּשׁ לְמִקְוָמָה  
בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ [אָמֵן סְלָה]:

פרק סז - **Salmo 67**

**לְמַנְצַח בְּנִגִּינַת מְזֻמּוֹר שִׁיר:**

אֱלֹקִים יְחַנְנוּ וַיְבָרְכֵנוּ גְאֹר פְּנֵינוּ אֲתֵנוּ סְלָה:  
לְדַעַת בְּאַרְצְךָ דְרָפְדָּךָ בְּכָל-גְּוִיִּם יְשׁוּעָתְךָ:  
יִוֹדֵף עַמִּים | אֱלֹקִים יוֹדֵף עַמִּים כָּל־סָ:  
יְשַׁמְתֵנוּ וַיִּרְנְנוּ לְאֲמִים כִּי-תִשְׁפֹּט עַמִּים מִיִּשְׂרָאֵל:  
יִוֹדֵף עַמִּים | אֱלֹקִים יוֹדֵף עַמִּים כָּל־סָ:  
אֲרָץ נִתְּנָה וַיְבֹלְקָהּ לְבָרְכֵנוּ אֱלֹקִים אֱלֹקֵינוּ:  
וַיְבָרְכֵנוּ אֱלֹקִים וַיִּירָאוּ אוֹתוֹ כָּל-אֶפְסֵי-אֲרָץ:

תנאים סגולתיים

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.

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 nelle loro 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*.

- 1° sett. **Khésed**: bontà, amore, benevolenza, gentilezza.
- 2° sett. **Ghevurà**: forza, giustizia, disciplina, contenimento, timore.
- 3° sett. **Tifèret**: bellezza, armonia, compassione.
- 4° sett. **Nètzhakh**: resistenza, fermezza, forza, ambizione, eternità
- 5° sett. **Hòd**: umiltà, splendore.
- 6° sett. **Yesòd**: legame, fondamento.
- 7° sett. **Malchùt**: nobiltà, regalità, sovranità, comando.

- 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).

Quarta settimana - Nètzhakh - Eternità

Sera (20:23/19:57) di Sab 7 Maggio	מילרו	ז' אייר
היום שני ועשרים יום, שהם שלשה שבועות ויום אחד לעמר - 22	חסד שבנצח	למים
Sera (20:24/19:59) di Dom 8 Maggio	ט	ח' אייר
היום שלשה ועשרים יום, שהם שלשה שבועות ושני ימים לעמר - 23	טהרה	כי
Sera (20:25/20:00) di Lun 9 Maggio	ע	ט' אייר
היום ארבעה ועשרים יום, שהם שלשה שבועות ושלשה ימים לעמר - 24	רחמי	תשפוט
Sera (20:27/20:01) di Mar 10 Maggio	מ	י' אייר
היום חמשה ועשרים יום, שהם שלשה שבועות וארבעה ימים לעמר - 25	צדקת	נצח שבנצח
Sera (20:29/20:02) di Mer 11 Maggio	ק	י"א אייר
היום ששה ועשרים יום, שהם שלשה שבועות וחמשה ימים לעמר - 26	תמיד	מישור
Sera (20:30/20:03) di Gio 12 Maggio	ס	י"ב אייר
היום שבעה ועשרים יום, שהם שלשה שבועות וששה ימים לעמר - 27	גמלם	ולמים
Sera (20:31/20:04) di Ven 13 Maggio	מ	י"ג אייר
היום שמונה ועשרים יום, שהם ארבעה שבועות לעמר - 28	בט"ר צת"ג	מלכות שבנצח

Terza settimana - Tifèret - Bellezza

Sera (20:13/19:50) di Sab 30 Aprile	מילרו	י' אייר
היום חמשה עשר יום, שהם שני שבועות ויום אחד לעמר - 15	נא	חסד שבתפארת
Sera (20:15/19:51) di Dom 1 Maggio <th>פ</th> <th>י' Rosh Khodesh Iyàr</th>	פ	י' Rosh Khodesh Iyàr
היום ששה עשר יום, שהם שני שבועות ושני ימים לעמר - 16	גבור	גבורה שבתפארת
Sera (20:16/19:52) di Lun 2 Maggio <th>כ</th> <th>ב' אייר</th>	כ	ב' אייר
היום שבעה עשר יום, שהם שני שבועות ושלשה ימים לעמר - 17	דורשי	תפארת שבתפארת
Sera (20:17/19:53) di Mar 3 Maggio <th>י</th> <th>ג' Domani: Yom haZikkaròn</th>	י	ג' Domani: Yom haZikkaròn
היום שמונה עשר יום, שהם שני שבועות וארבעה ימים לעמר - 18	יחוד	נצח שבתפארת
Sera (20:18/19:54) di Mer 4 Maggio <th>ת</th> <th>ד' Domani: Yom haHazmaùr</th>	ת	ד' Domani: Yom haHazmaùr
היום תשעה עשר יום, שהם שני שבועות וחמשה ימים לעמר - 19	כבבת	הוד שבתפארת
Sera (20:20/19:55) di Gio 5 Maggio <th>ש</th> <th>ה' אייר</th>	ש	ה' אייר
היום עשרים יום, שהם שני שבועות וששה ימים לעמר - 20	שמרם	יסוד שבתפארת
Sera (20:22/19:56) di Ven 6 Maggio <th>פ</th> <th>ו' Domani: Shabbàt Kedoshim</th>	פ	ו' Domani: Shabbàt Kedoshim
היום אחד ועשרים יום, שהם שלשה שבועות לעמר - 21	נג"ד יכ"ש	מלכות שבתפארת