

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 ITALIANA

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



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 *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 *אֱלֹהֵינוּ בְרַחֵם*, 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, אֲשֶׁר  
*Barùch attà Ad-onài Elokènu mélech ha'olàm, ashèr*  
 קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוְּנוּ עַל סְפִירַת הָעוֹמֵר  
*kiddeshànu bemitzvotàv vetzivvànù 'àl sefiràt ha'òmer*

Haiòm .... iamim la'òmer

sheèm .... shavu'òt

הַיּוֹם.... יָמִים לְעוֹמֵר  
 שְׁהֵם... שְׁבוּעוֹת

**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 riporre 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

- כ"ח א״ר Domani: Yom Yerushalàim KHÉSED. Sera (20:51/20:18) di Sab 28 Maggio  
**43- הַיּוֹם שְׁלֹשֶׁה וָאַרְבָּעִים יוֹם לְעוֹמֵר, שְׁהֵם שְׁשֶׁה שְׁבוּעוֹת וַיּוֹם אַחַד**  
*Haiòm sheloshà vearba'im iòm la'òmer, sheèm shishà shavuòt vejòm ekhàd*
- כ"ט א״ר GHEVURA. Sera (20:52/20:19) di Dom 29 Maggio  
**44- הַיּוֹם אַרְבָּעָה וָאַרְבָּעִים יוֹם לְעוֹמֵר, שְׁהֵם שְׁשֶׁה שְׁבוּעוֹת וּשְׁנֵי יָמִים**  
*Haiòm arba'à vearba'im iòm la'òmer, sheèm shishà shavuòt ushnè iamim*
- סיון א' Rosh Khòdesh Sivàn TIFÉRET. Sera (20:53/20:20) di Lun 30 Maggio  
**45- הַיּוֹם חֲמִשָּׁה וָאַרְבָּעִים יוֹם לְעוֹמֵר, שְׁהֵם שְׁשֶׁה שְׁבוּעוֹת וּשְׁלֹשָׁה יָמִים**  
*Haiòm khamishà vearba'im iòm la'òmer, sheèm shishà shavuòt ushloshà iamim*
- סיון ב' NÉTZAKH. Sera (20:54/20:20) di Mar 31 Maggio  
**46- הַיּוֹם שְׁשֶׁה וָאַרְבָּעִים יוֹם לְעוֹמֵר, שְׁהֵם שְׁשֶׁה שְׁבוּעוֹת וָאַרְבָּעָה יָמִים**  
*Haiòm shishà vearba'im iòm la'òmer, sheèm shishà shavuòt vearba'à iamim*
- סיון ג' HOD. Sera (20:55/20:21) di Mer 1 Giugno  
**47- הַיּוֹם שִׁבְעָה וָאַרְבָּעִים יוֹם לְעוֹמֵר, שְׁהֵם שְׁשֶׁה שְׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים**  
*Haiòm shiv'à vearba'im iòm la'òmer, sheèm shishà shavuòt vakhamishà iamim*
- סיון ד' YESÒD. Sera (20:56/20:22) di Gio 2 Giugno  
**48- הַיּוֹם שְׁמוֹנֶה וָאַרְבָּעִים יוֹם לְעוֹמֵר, שְׁהֵם שְׁשֶׁה שְׁבוּעוֹת וּשְׁשֶׁה יָמִים**  
*Haiòm shemonà vearba'im iòm la'òmer, sheèm shishà shavuòt veshishà iamim*
- סיון ה' Domani: Shabbàt Bemidbar MALCHÙT. Sera (20:57/20:23) di Ven 3 Giugno  
**49- הַיּוֹם תִּשְׁעָה וָאַרְבָּעִים יוֹם לְעוֹמֵר, שְׁהֵם שִׁבְעָה שְׁבוּעוֹת**  
*Domani: vigilia Shavuòt Haiòm tish'à vearba'im iòm la'òmer, sheèm shiv'à shavuòt*

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 2

pag. 21

alcuni aggiungono:

רבנו של עולם,  
 אָתָּה צִיִּיתֵנוּ עַל יְדֵי מַשָּׁה עֲבָדְךָ לְסָפּוֹר סְפִירַת הָעֹמֶר, כְּדֵי לְטַהַרְנוּ  
 מִקְלָפוֹתֵינוּ וּמִטְמְאוֹתֵינוּ, כְּמוֹ שֶׁכְּתַבְתָּ בְּתוֹרָתְךָ: (Levitico 23, 15-16)  
 "וְסִפְרָתֶם לָכֶם מִמִּחְרַת הַשָּׁבֹת מִיּוֹם הַבֵּיאֲכֶם אֶת עֹמֶר הַתְּנוּפָה,  
 שִׁבְעַת שָׁבֹתוֹת תְּמִימוֹת תִּהְיֶינָה, עַד מִמִּחְרַת הַשָּׁבֹת הַשְּׂבִיעִית תִּסְפְּרוּ  
 חֲמִשִּׁים יוֹם," כְּדֵי שִׁיטְהָרוּ נַפְשוֹת עַמְּךָ יִשְׂרָאֵל מִזֵּה הַמִּתָּם:  
 וּבְכֹן יִהְיֶה רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְאַלֵּקֵי אֲבוֹתֵינוּ,  
 שֶׁבְזָכוֹת סְפִירַת הָעֹמֶר שֶׁסִּפְרָתֶי הַיּוֹם, יִתְקַן מֵהַ שִׁפְגָּמָתִי  
 בְּסִפְרָהּ (inserire quanto indicato nella tabella) וְאַתְּהָר וְאַתְּקַדְּשׁ  
 בְּקִדְשָׁהּ שֶׁל מַעְלָה, וְעַל יְדֵי זֶה יִשְׁפַע שִׁפְעַ רַב בְּכָל  
 הָעוֹלָמוֹת, וְלִתְקַן אֶת נַפְשׁוֹתֵינוּ וְרוּחֹתֵינוּ וְנִשְׁמוֹתֵינוּ מִכָּל סִיג  
 וּפְגָם, וְלְטַהַרְנוּ וְלִקְדָּשְׁנוּ בְּקִדְשְׁתָּךְ הָעֲלִיּוֹנָה, אֲמֵן 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)

pag. 17

**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.

pag. 4

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.

pag. 13

Sesta settimana - Yesòd - Fondamento

Sera (20:42/20:12) di Sab 21 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 (20:43/20:13) di Dom 22 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 (20:44/20:14) di Lun 23 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 (20:45/20:14) di Mar 24 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 (20:47/20:15) di Mer 25 Maggio	☞ 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 (20:49/20:16) di Gio 26 Maggio	☞ YESÒD	כ"ו 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 (20:50/20:17) di Ven 27 Maggio	☞ MALCHÙT Dom.: Sh. Bechukkotai (mevarechin)	כ"ז אייר
היום שנים וארבעים יום לעומר, שהם ששה שבועות - 42	Haiòm shenàim vearba'im iòm la'òmer, sheèm shishà shavuòt	

pag. 8

Prima settimana - Khésed - Amore

ט"ז ניסן	☞ KHÉSED	Sera (19:54/19:34) di Sab 16 Aprile
היום יום אחד לעומר - 1	Haiòm iòm ekhàd la'òmer	
י"ז ניסן	☞ GHEVURA	Sera (19:55/19:36) di Dom 17 Aprile
היום שני ימים לעומר - 2	Haiòm shené iamim la'òmer	
י"ח ניסן	☞ TIFÉRET	Sera (19:55/19:36) di Lun 18 Aprile
היום שלשה ימים לעומר - 3	Haiòm sheloshà iamim la'òmer	
י"ט ניסן	☞ NÉTZAKH	Sera (19:57/19:38) di Mar 19 Aprile
היום ארבעה ימים לעומר - 4	Haiòm arba' à iamim la'òmer	
כ' ניסן	☞ HOD	Sera (19:59/19:39) di Mer 20 Aprile
היום חמשה ימים לעומר - 5	Haiòm khamishà iamim la'òmer	
כ"א ניסן	☞ YESÒD	Sera (20:01/19:40) di Gio 21 Aprile
היום ששה ימים לעומר - 6	Haiòm shishà iamim la'òmer	
כ"ב ניסן	☞ MALCHÙT	Sera (20:02/19:41) di ven 22 Aprile
היום שבעה ימים לעומר, שהם שבעה ימים - 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

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

אָנאַ בְּכַח גְּדֵלַת יְמִינֶךָ תַּתִּיר צְרוּרָה  
קָבַל רֵיחַ עֲמֻדָּה שֶׁגִּבְנוּ טַהֲרָנוּ נוֹרָא  
נָא גְבוּר דּוֹרְשֵׁי יַחֲוּדְךָ כְּבַבְתָּ שְׁמַרְם  
בְּרַכְם טַהֲרַם רַחֲמִים צְדָקְתְּךָ תְּמִיד גְּמֻלָּם  
חֲסִין קְדוּשׁ בְּרוּב טוֹבְךָ נַחַל עֲדָתְךָ  
יַחֲד גָּאָה לְעַמְּךָ פְּנֵה זֹכְרֵי קִדְשְׁתְּךָ  
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

- Sera (20:03/19:42) di Sab 23 Aprile ☞ KHÉSED כ"ג ניסן  
8- הַיּוֹם שְׂמוֹנֶה יָמִים לְעַמְּךָ, שְׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וְיוֹם אֶחָד  
Haiòm shemonà iamim la'òmer, sheèm shavúa ekhàd veìom ekhàd
- Sera (20:05/19:43) di Dom 24 Aprile ☞ GHEVURA כ"ד ניסן  
9- הַיּוֹם תְּשַׁעָּה יָמִים לְעַמְּךָ, שְׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וּשְׁנֵי יָמִים  
Haiòm tish'à iamim la'òmer, sheèm shavúa ekhàd ushné iamim
- Sera (20:07/19:44) di Lun 25 Aprile ☞ TIFÉRET כ"ה ניסן  
10- הַיּוֹם עֶשְׂרֵה יָמִים לְעַמְּךָ, שְׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וּשְׁלֹשָׁה יָמִים  
Haiòm asarà iamim la'òmer, sheèm shavúa ekhàd ushloshà iamim
- Sera (20:09/19:46) di Mar 26 Aprile ☞ NÉTZAKH כ"ו ניסן  
11- הַיּוֹם אֶחָד עֶשֶׂר יוֹם לְעַמְּךָ, שְׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וְאַרְבָּעָה יָמִים  
Haiòm ekhàd asàr iòm la'òmer, sheèm shavúa ekhàd vearba'à iamim
- Sera (20:10/19:47) di Mer 27 Aprile ☞ HOD Domani: Yom haShoà כ"ז ניסן  
12- הַיּוֹם שְׁנַיִם עֶשֶׂר יוֹם לְעַמְּךָ, שְׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וְחֲמִשָּׁה יָמִים  
Haiòm sheném asàr iòm la'òmer, sheèm shavúa ekhàd vakhamishà iamim
- Sera (20:11/19:48) di Gio 28 Aprile ☞ YESÓD כ"ח ניסן  
13- הַיּוֹם שְׁלֹשָׁה עֶשֶׂר יוֹם לְעַמְּךָ, שְׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וְשֵׁשָׁה יָמִים  
Haiòm sheloshà asàr iòm la'òmer, sheèm shavúa ekhàd veshishà iamim
- Sera (20:12/19:49) di Ven 29 Aprile ☞ MALCHÚT Dom. Sh. Achare Mot (mesvarechin) כ"ט ניסן  
14- הַיּוֹם אַרְבָּעָה עֶשֶׂר יוֹם לְעַמְּךָ, שְׁהֵם שְׁנֵי שְׁבוּעוֹת  
Haiòm arba'à asàr iòm la'òmer, sheèm shené shavu'ót

pag. 12

### Quinta settimana - Hòd - Splendore

- Sera (20:32/20:05) di Sab 14 Maggio ☞ KHÉSED כ"ג ניסן  
29- הַיּוֹם תְּשַׁעָּה וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעַמְּךָ, שְׁהֵם אַרְבָּעָה שְׁבוּעוֹת וְיוֹם אֶחָד  
Haiòm tish'à ve'esrim iòm la'òmer, sheèm arba'à shavu'ót veìom ekhàd
- Sera (20:34/20:06) di Dom 15 Maggio ☞ GHEVURA כ"ד ניסן  
30- הַיּוֹם שְׁלֹשִׁים יוֹם לְעַמְּךָ, שְׁהֵם אַרְבָּעָה שְׁבוּעוֹת וּשְׁנֵי יָמִים  
Haiòm sheloshim iòm la'òmer, sheèm arba'à shavu'ót ushné iamim
- Sera (20:36/20:07) di Lun 16 Maggio ☞ TIFÉRET כ"ה ניסן  
31- הַיּוֹם אֶחָד וּשְׁלֹשִׁים יוֹם לְעַמְּךָ, שְׁהֵם אַרְבָּעָה שְׁבוּעוֹת וּשְׁלֹשָׁה יָמִים  
Haiòm ekhàd ushloshim iòm la'òmer, sheèm arba'à shavu'ót ushloshà iamim
- Sera (20:37/20:08) di Mar 17 Maggio ☞ NÉTZAKH כ"ו ניסן  
32- הַיּוֹם שְׁנַיִם וּשְׁלֹשִׁים יוֹם לְעַמְּךָ, שְׁהֵם אַרְבָּעָה שְׁבוּעוֹת וְאַרְבָּעָה יָמִים  
Haiòm shenàim ushloshim iòm la'òmer, sheèm arba'à shavu'ót vearba'à iamim
- Sera di Lag Ba'omer ☞ HOD כ"ז ניסן  
33- הַיּוֹם שְׁלֹשָׁה וּשְׁלֹשִׁים יוֹם לְעַמְּךָ, שְׁהֵם אַרְבָּעָה שְׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים  
Haiòm sheloshà ushloshim iòm la'òmer, sheèm arba'à shavu'ót vakhamishà iamim
- Sera (20:39/20:10) di Gio 19 Maggio ☞ YESÓD כ"ח ניסן  
34- הַיּוֹם אַרְבָּעָה וּשְׁלֹשִׁים יוֹם לְעַמְּךָ, שְׁהֵם אַרְבָּעָה שְׁבוּעוֹת וְשֵׁשָׁה יָמִים  
Haiòm arba'à ushloshim iòm la'òmer, sheèm arba'à shavu'ót veshishà iamim
- Sera (20:40/20:11) di Ven 20 Maggio ☞ MALCHÚT Domani: Shabbàt Behar כ"ט ניסן  
35- הַיּוֹם חֲמִשָּׁה וּשְׁלֹשִׁים יוֹם לְעַמְּךָ, שְׁהֵם חֲמִשָּׁה שְׁבוּעוֹת  
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

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

פרק סז - Salmo 67

לְמַנְצַח בְּנִגִּינַת מְזִמּוֹר שִׁיר:

אֱלֹקִים יַחַנְנוּ וַיְבָרְכֵנוּ גְאֹר פְּנֵינוּ אֲתֵנּוּ סְלָה:  
לְדַעַת בְּאַרְצְךָ דְרָפְדָּךְ בְּכָל-גְּוִזִים יְשׁוּעָתֶךָ:  
יִוֹדֵף עַמִּים | אֱלֹקִים יִוֹדֵף עַמִּים כָּל־סָ:  
יְשַׁמְתֵנוּ וַיִּרְנְנוּ לְאֲמִים כִּי-תִשְׁפֹּט עַמִּים מִיִּשְׂרָאֵל:  
יִוֹדֵף עַמִּים | אֱלֹקִים יִוֹדֵף עַמִּים כָּל־סָ:  
אֲרָץ נִתְּנָה וַיְבֹלְקָהּ לְבָרְכָנוּ אֱלֹקִים אֱלֹקֵינוּ:  
וַיְבָרְכֵנוּ אֱלֹקִים וַיִּירָאוּ אוֹתוֹ כָּל-אֲפִסֵי-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. Nètzakh: 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).
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, .

Quarta settimana - Nètzakh - Eternità

Sera (20:23/19:57) di Sab 7 Maggio KHÉSED ז' אייר
היום שנים ועשרים יום לעמר, שהם שלשה שבועות ויום אחד
Haiòm shenàim ve'esrim iòm la'òmer, sheèm sheloshà shavu'òt veìòm ekhàd
Sera (20:24/19:59) di Dom 8 Maggio GHEVURA ח' אייר
היום שלשה ועשרים יום לעמר, שהם שלשה שבועות ושני ימים
Haiòm sheloshà ve'esrim iòm la'òmer, sheèm sheloshà shavu'òt ushnè iamim
Sera (20:25/20:00) di Lun 9 Maggio TIFÉRET ט' אייר
היום ארבעה ועשרים יום לעמר, שהם שלשה שבועות ושלשה ימים
Haiòm arba'à ve'esrim iòm la'òmer, sheèm sheloshà shavu'òt ushloshà iamim
Sera (20:27/20:01) di Mar 10 Maggio NÉZAKH י' אייר
היום חמשה ועשרים יום לעמר, שהם שלשה שבועות וארבעה ימים
Haiòm khamishà ve'esrim iòm la'òmer, sheèm sheloshà shavu'òt ve'arba'à iamim
Sera (20:29/20:02) di Mer 11 Maggio HOD י"א אייר
היום ששה ועשרים יום לעמר, שהם שלשה שבועות וחמשה ימים
Haiòm shishà ve'esrim iòm la'òmer, sheèm sheloshà shavu'òt vakhamishà iamim
Sera (20:30/20:03) di Gio 12 Maggio YESÒD י"ב אייר
היום שבעה ועשרים יום לעמר, שהם שלשה שבועות וששה ימים
Haiòm shiv'à ve'esrim iòm la'òmer, sheèm sheloshà shavu'òt veshishà iamim
Sera (20:31/20:04) di Ven 13 Maggio MALCHÛT Domani: Shabbàt Emor י"ג אייר
היום שמונה ועשרים יום לעמר, שהם ארבעה שבועות
Haiòm shemonà ve'esrim iòm la'òmer, sheèm arba'à shavu'òt

Terza settimana - Tifèret - Bellezza

Sera (20:13/19:50) di Sab 30 Aprile KHÉSED י"ד ניסן
היום חמשה עשר יום לעמר, שהם שני שבועות ויום אחד
Haiòm khamishà asàr iòm la'òmer, sheèm shenè shavu'òt veìòm ekhàd
Sera (20:15/19:51) di Dom 1 Maggio GHEVURA ט"ו אייר
היום ששה עשר יום לעמר, שהם שני שבועות ושני ימים
Haiòm shishà asàr iòm la'òmer, sheèm shenè shavu'òt ushnè iamim
Sera (20:16/19:52) di Lun 2 Maggio TIFÉRET ט"ז אייר
היום שבעה עשר יום לעמר, שהם שני שבועות ושלשה ימים
Haiòm shiv'à asàr iòm la'òmer, sheèm shenè shavu'òt ushloshà iamim
Sera (20:17/19:53) di Mar 3 Maggio NÉZAKH י"ז אייר
היום שמונה עשר יום לעמר, שהם שני שבועות וארבעה ימים
Haiòm shemonà asàr iòm la'òmer, sheèm shenè shavu'òt ve'arba'à iamim
Sera (20:18/19:54) di Mer 4 Maggio HOD י"ח אייר
היום תשעה עשר יום לעמר, שהם שני שבועות וחמשה ימים
Haiòm tish'à asàr iòm la'òmer, sheèm shenè shavu'òt vakhamishà iamim
Sera (20:20/19:55) di Gio 5 Maggio YESÒD י"ט אייר
היום עשרים יום לעמר, שהם שני שבועות וששה ימים
Haiòm esrim iòm la'òmer, sheèm shenè shavu'òt veshishà iamim
Sera (20:22/19:56) di Ven 6 Maggio MALCHÛT Domani: Shabbàt Kedoshim י"ט אייר
היום אחד ועשרים יום לעמר, שהם שלשה שבועות
Haiòm ekhàd ve'esrim iòm la'òmer, sheèm sheloshà shavu'òt