

סֵדֶר סְפִירַת הָעֹמֶר

5785 - 2025

CONTEGGIO DELL'ÒMER

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

VERSIONE
ITALIANA



Orari
di Roma
e Milano

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

pag. 21

alcuni aggiungono:

רבנו של עולם,
 אָתָּה צִיִּיתָנוּ עַל יְדֵי מַשָּׁה עֲבָדְךָ לְסָפּוֹר סְפִירַת הָעֹמֶר, כְּדֵי לְטַהַרְנוּ
 מִקְלָפוֹתֵינוּ וּמִטְמְאוֹתֵינוּ, כְּמוֹ שֶׁתָּבֵר בְּתוֹרַתְךָ: (Levitico 23, 15-16)
 "וְסִפַּרְתֶּם לָכֶם מִמִּחְרַת הַשָּׁבֹת מִיּוֹם הַבִּיאְכֶם אֶת עֹמֶר הַתְּנוּפָה,
 שִׁבְעַת שָׁבֹתוֹת תְּמִימוֹת תִּהְיֶינָה, עַד מִמִּחְרַת הַשָּׁבֹת הַשְּׂבִיעִית תִּסְפְּרוּ
 חֲמִשִּׁים יוֹם," כְּדֵי שִׁיטְהָרוּ נַפְשוֹת עַמְּךָ יִשְׂרָאֵל מִזֵּה הַמָּוֶת:
 וּבְכֵן יִהְיֶה רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְאַלְקֵי אֲבוֹתֵינוּ,
 שֶׁבְזָכוֹת סְפִירַת הָעֹמֶר שֶׁסְּפַרְתִּי הַיּוֹם, יִתְקַן מֵה שֶׁפָּגַמְתִּי
 בְּסִפְרָהּ (inserire quanto indicato nella tabella) וְאַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ
 בְּקִדְשָׁהּ שֶׁל מַעְלָה, וְעַל יְדֵי זֶה יִשְׁפַע שְׁפַע רַב בְּכָל
 הָעוֹלָמוֹת, וְלִתְקַן אֶת נַפְשׁוֹתֵינוּ וְרוּחֹתֵינוּ וְנִשְׁמוֹתֵינוּ מִכָּל סִיג
 וּפְגָם, וְלְטַהַרְנוּ וְלִקְדָּשְׁנוּ בְּקִדְשְׁתָּךְ הָעֲלִיּוֹנָה, אָמֵן סְלָה:

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

Dal tragico 7 Ottobre 2023 a Pesach 2025
 sono trascorsi ben **554 giorni** e nulla sembra
 cambiato!! La domanda di noi ebrei, questo
 Pesach è sempre più assillante: se le armi non
 hanno risolto, cosa fare?
Sappiamo che Hashem è il nostro padre e ci ha
sempre protetti nella storia portandoci fino ad
oggi. Cosa manca?
Ognuno ha la propria soluzione. Questa lezione
 che ho trovato interpreta molto bene la mia
 risposta e la condivido con voi.
 Se volete ascoltarla,
 scannerizzate qui (potete anche
 mettere i sottotitoli in italiano,
dove c'è la rotellina!)



pag. 17

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 *Shavu'oth* 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 (21:32/21:09) di Dom 18 Maggio	☞ KHÉSED	כ"א אייר
היום ששה ושלשים יום לעומר, שהם חמשה שבועות ויום אחד - 36	Haiòm shishà ushloshim iòm la'òmer, sheèm khamishà shavu'ot veìom ekhàd	
Sera (21:33/21:10) di Lun 19 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 shavu'ot ushné iamim	
Sera (21:34/21:11) di Mar 20 Maggio	☞ TIFÉRET	כ"ג אייר
היום שמונה ושלשים יום לעומר, שהם חמשה שבועות ושלשה ימים - 38	Haiòm shemonà ushloshim iòm la'òmer, sheèm khamishà shavu'ot ushloshà iamim	
Sera (21:36/21:12) di Mer 21 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 shavu'ot vearba' à iamim	
Sera (21:37/21:13) di Gio 22 Maggio	☞ HOD	כ"ה אייר
היום ארבעים יום לעומר, שהם חמשה שבועות וחמשה ימים - 40	Haiòm arba'im iòm la'òmer, sheèm khamishà shavu'ot vakhamishà iamim	
Sera (21:38/21:14) di Ven 23 Maggio	☞ YESÒD Dom.: Shabbat Behar-Bechukkotai	כ"ז אייר
היום אחד וארבעים יום לעומר, שהם חמשה שבועות וששה ימים - 41	Haiòm ekhàd vearba'im iòm la'òmer, sheèm khamishà shavu'ot veshishà iamim	
Sera (21:39/21:14) di Sab 24 Maggio	☞ MALCHÙT	כ"ז אייר
היום שנים וארבעים יום לעומר, שהם ששה שבועות - 42	Haiòm shenàim vearba'im iòm la'òmer, sheèm shishà shavu'ot	

pag. 8

Prima settimana - Khésed - Amore

ט"ז ניסן	☞ KHÉSED ☞ Sera (20:42/20:31) di Dom 13 Aprile	היום יום אחד לעומר - 1
י"ז ניסן	☞ GHEVURA ☞ Sera (20:44/20:32) di Lun 14 Aprile	היום שני ימים לעומר - 2
י"ח ניסן	☞ TIFÉRET ☞ Sera (20:46/20:33) di Mar 15 Aprile	היום שלשה ימים לעומר - 3
י"ט ניסן	☞ NÉTZAKH ☞ Sera (20:48/20:34) di Mer 16 Aprile	היום ארבעה ימים לעומר - 4
כ' ניסן	☞ HOD ☞ Sera (20:49/20:36) di Gio 17 Aprile	היום חמשה ימים לעומר - 5
כ"א ניסן	☞ YESÒD ☞ Sera (20:50/20:37) di Ven 18 Aprile	היום ששה ימים לעומר - 6
כ"ב ניסן	☞ MALCHÙT ☞ Sera (20:51/20:38) di Sab 19 Aprile	היום שבעה ימים לעומר, שהם שבעה ימים אחד - 7

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

pag. 20

Oggi la *Sefiràt ha'Ômer* ma...

ogni giorno e tutto l'anno, **per tutti** un'occasione di studio solo su: **edizionilevy.it**

la **Torà** - *parashà* del giorno tradotta, commentata e cantata
i Salmi *tradotti, recitati e traslitterati*
Kitzùr Shulchàn Arùch - *halachòt* del giorno
le **613 mitzvòt** - *Divré Torà* quotidiani
conferenze e lezioni per tutti i gusti e livelli
un assaggio del **Daf Yomì**, ogni giorno dal 2011
e soprattutto troverete... i **libri che non tramontano mai.**



אָנאָ בְּכַח גְּדֵלַת יְמִינֶךָ תִּתִּיר צְרוּרָה
קִבַּל רִנַּת עַמְּךָ שְׂגָבְנוּ טַהֲרֵנוּ נוּרָא
נָא גְבוּר דּוֹרְשֵׁי יְחוּדְךָ כְּבַבַּת שְׁמַרְם
בְּרַכְם טַהֲרַם רַחֲמַם צְדִקְתְּךָ תְּמִיד גְּמֻלָם
חֲסִין קְדוּשׁ בְּרוּב טוּבְךָ נַחַל עֲדִתְךָ
יְחִיד גְּאֵה לְעַמְּךָ פְּנֵה זּוֹכְרֵי קִדְשְׁתְּךָ
שׁוּעָתֵנוּ קִבַּל וּשְׁמַע צַעֲקֹתֵנוּ יוֹדֵעַ תַּעֲלֹמוֹת

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'Ômer, 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 (20:53/20:39) di Dom 20 Aprile ☞ KHÉSED כ"ג ניסן
הַיּוֹם שְׂמוֹנֵה יָמִים לְעֹמֵר, שֶׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וְיוֹם אֶחָד -8
Haiòm shemonà iamim la'òmer, sheèm shavúa ekhàd veìom ekhàd

Sera (20:55/20:40) di Lun 21 Aprile ☞ GHEVURA כ"ד ניסן
הַיּוֹם תְּשַׁעָּה יָמִים לְעֹמֵר, שֶׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וּשְׁנֵי יָמִים -9
Haiòm tish'à iamim la'òmer, sheèm shavúa ekhàd ushné iamim

Sera (20:56/20:41) di Mar 22 Aprile ☞ TIFÉRET כ"ה ניסן
הַיּוֹם עֶשְׂרֵה יָמִים לְעֹמֵר, שֶׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וּשְׁלֹשָׁה יָמִים -10
Haiòm asarà iamim la'òmer, sheèm shavúa ekhàd ushloshà iamim

Sera (20:57/20:42) di Mer 23 Aprile ☞ NÉTZAKH Domani: Yom haShoà כ"ו ניסן
הַיּוֹם אֶחָד עָשָׂר יוֹם לְעֹמֵר, שֶׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וְאַרְבַּעַה יָמִים -11
Haiòm ekhàd asàr iòm la'òmer, sheèm shavúa ekhàd ve'arba'à iamim

Sera (20:59/20:43) di Gio 24 Aprile ☞ HOD כ"ז ניסן
הַיּוֹם שְׁנַיִם עָשָׂר יוֹם לְעֹמֵר, שֶׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וְחֲמִשָּׁה יָמִים -12
Haiòm sheném asàr iòm la'òmer, sheèm shavúa ekhàd vakhamishà iamim

Sera (21:01/20:44) di Ven 25 Aprile ☞ YESÒD Domani Shabbat Shemini כ"ח ניסן
הַיּוֹם שְׁלֹשָׁה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֵר, שֶׁהֵם שְׁבוּעַ אֶחָד וְשֵׁשָׁה יָמִים -13
Haiòm sheloshà asàr iòm la'òmer, sheèm shavúa ekhàd veshishà iamim

Sera (21:03/20:46) di Sab 26 Aprile ☞ MALCHÚT כ"ט ניסן
הַיּוֹם אַרְבַּעַה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֵר, שֶׁהֵם שְׁנֵי שְׁבוּעוֹת -14
Haiòm arba'à asàr iòm la'òmer, sheèm shené shavu'ót

pag. 12

Quinta settimana - Hòd - Splendore

Sera (21:23/21:02) di Dom 11 Maggio ☞ KHÉSED כ"ג ניסן
הַיּוֹם תְּשַׁעָּה וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֵר, שֶׁהֵם אַרְבַּעַה שְׁבוּעוֹת וְיוֹם אֶחָד -29
Haiòm tish'à ve'esrim iòm la'òmer, sheèm arba'à shavu'ót veìom ekhàd

Sera (21:24/21:03) di Lun 12 Maggio ☞ GHEVURA כ"ד ניסן
הַיּוֹם שְׁלֹשִׁים יוֹם לְעֹמֵר, שֶׁהֵם אַרְבַּעַה שְׁבוּעוֹת וּשְׁנֵי יָמִים -30
Haiòm sheloshim iòm la'òmer, sheèm arba'à shavu'ót ushné iamim

Sera (21:25/21:04) di Mar 13 Maggio ☞ TIFÉRET כ"ה ניסן
הַיּוֹם אֶחָד וּשְׁלֹשִׁים יוֹם לְעֹמֵר, שֶׁהֵם אַרְבַּעַה שְׁבוּעוֹת וּשְׁלֹשָׁה יָמִים -31
Haiòm ekhàd ushloshim iòm la'òmer, sheèm arba'à shavu'ót ushloshà iamim

Sera (21:26/21:05) di Mer 14 Maggio ☞ NÉTZAKH כ"ו ניסן
הַיּוֹם שְׁנַיִם וּשְׁלֹשִׁים יוֹם לְעֹמֵר, שֶׁהֵם אַרְבַּעַה שְׁבוּעוֹת וְאַרְבַּעַה יָמִים -32
Haiòm shenàim ushloshim iòm la'òmer, sheèm arba'à shavu'ót ve'arba'à iamim

Sera (21:28/21:06) di Gio 15 Maggio ☞ HOD כ"ז ניסן
הַיּוֹם שְׁלֹשָׁה וּשְׁלֹשִׁים יוֹם לְעֹמֵר, שֶׁהֵם אַרְבַּעַה שְׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים -33
Haiòm sheloshà ushloshim iòm la'òmer, sheèm arba'à shavu'ót vakhamishà iamim

Sera (21:30/21:07) di Ven 16 Maggio ☞ YESÒD כ"ח ניסן
הַיּוֹם אַרְבַּעַה וּשְׁלֹשִׁים יוֹם לְעֹמֵר, שֶׁהֵם אַרְבַּעַה שְׁבוּעוֹת וְשֵׁשָׁה יָמִים -34
Haiòm arba'à ushloshim iòm la'òmer, sheèm arba'à shavu'ót veshishà iamim

Sera (21:31/21:09) di Sab 17 Maggio ☞ MALCHÚT כ"ט ניסן
הַיּוֹם חֲמִשָּׁה וּשְׁלֹשִׁים יוֹם לְעֹמֵר, שֶׁהֵם 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] עֲבוֹדַת בַּיִת הַמִּקְדָּשׁ לְמִקְוָמָה
בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ [אָמֵן סְלָה]:

פרק סז - Salmo 67

לְמַנְצַח בְּנִינֹת מִזְמוֹר שִׁיר:

אֶלְקִים יַחֲנֵנוּ וַיְבָרְכֵנוּ גְאֹר פְּנֵינוּ אֲתָנוּ סְלָה:
לְדַעַת בְּאַרְצָךְ דְּרַפְּךָ בְּכָל-גּוֹיִם יְשׁוּעָתֶךָ:
יִוֹדֵף עַמִּים | אֶלְקִים יוֹדוּף עַמִּים כָּל־סְלָה:
יְשַׁמְתֵנוּ וַיִּרְנְנוּ לְאֲמִים כִּי-תִשְׁפֹּט עַמִּים מִיִּשְׂרָאֵל:
יִוֹדֵף עַמִּים | אֶלְקִים יוֹדוּף עַמִּים כָּל־סְלָה:
אֲרָץ נִתְּנָה וַיְבֹלְקָה לְבָרְכֵנוּ אֶלְקִים אֶלְקֵינוּ:
וַיְבָרְכֵנוּ אֶלְקִים וַיִּירָאוּ אוֹתוֹ כָּל-אֲפִסֵי-אֲרָץ:

אֲמֵן סְלָה
תְּחִלָּתוֹ סְלָה
אֲמֵן סְלָה

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 preghesse 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 (21:12/20:54) di Dom 4 Maggio KHÉSED ז' אייר
הַיּוֹם חֲמִשָּׁה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁלֹשָׁה שָׁבוּעוֹת וַיּוֹם אַחַד
Haiòm shenàim ve'esrim iòm la'òmer, sheèm sheloshà shavu'òt veìòm ekhàd
Sera (21:14/20:55) di Lun 5 Maggio GHEVURA ח' אייר
הַיּוֹם שֶׁשָּׁה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁלֹשָׁה שָׁבוּעוֹת וּשְׁנֵי יָמִים-
Haiòm sheloshà ve'esrim iòm la'òmer, sheèm sheloshà shavu'òt ushné iamim
Sera (21:16/20:56) di Mar 6 Maggio TIFÉRET ט' אייר
הַיּוֹם אַרְבָּעָה וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁלֹשָׁה שָׁבוּעוֹת וּשְׁלֹשָׁה יָמִים-
Haiòm arba'à ve'esrim iòm la'òmer, sheèm sheloshà shavu'òt ushloshà iamim
Sera (21:17/20:57) di Mer 7 Maggio NÉZAKH י' אייר
הַיּוֹם חֲמִשָּׁה וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁלֹשָׁה שָׁבוּעוֹת וְאַרְבָּעָה יָמִים-
Haiòm khamishà ve'esrim iòm la'òmer, sheèm sheloshà shavu'òt ve'arba'à iamim
Sera (21:18/20:59) di Gio 8 Maggio HOD י"א אייר
הַיּוֹם שֶׁשָּׁה וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁלֹשָׁה שָׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים-
Haiòm shishà ve'esrim iòm la'òmer, sheèm sheloshà shavu'òt vakhamishà iamim
Sera (21:19/21:00) di Ven 9 Maggio YESÒD Domani: Shabbàt Acharé Mot-Kedoshim י"ב אייר
הַיּוֹם שִׁבְעָה וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁלֹשָׁה שָׁבוּעוֹת וּשְׁשָׁה יָמִים-
Haiòm shiv'à ve'esrim iòm la'òmer, sheèm sheloshà shavu'òt veshishà iamim
Sera (21:21/21:01) di Sab 10 Maggio MALCHÙT י"ג אייר
הַיּוֹם שְׁמוֹנֶה וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם אַרְבָּעָה שָׁבוּעוֹת-
Haiòm shemonà ve'esrim iòm la'òmer, sheèm arba'à shavu'òt

Terza settimana - Tifèret - Bellezza

Sera (21:04/20:47) di Dom 27 Aprile KHÉSED י' ניסן
הַיּוֹם חֲמִשָּׁה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁנֵי שָׁבוּעוֹת וַיּוֹם אַחַד
Haiòm khamishà asàr iòm la'òmer, sheèm shenè shavu'òt veìòm ekhàd
Sera (21:05/20:48) di Lun 28 Aprile GHEVURA א' אייר
הַיּוֹם שֶׁשָּׁה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁנֵי שָׁבוּעוֹת וּשְׁנֵי יָמִים-
Haiòm shishà asàr iòm la'òmer, sheèm shenè shavu'òt ushné iamim
Sera (21:06/20:49) di Mar 29 Aprile TIFÉRET ב' Domani: Yom haZikkaròn א' אייר
הַיּוֹם שִׁבְעָה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁנֵי שָׁבוּעוֹת וּשְׁלֹשָׁה יָמִים-
Haiòm shiv'à asàr iòm la'òmer, sheèm shenè shavu'òt ushloshà iamim
Sera (21:07/20:50) di Mer 30 Aprile NÉZAKH ג' Domani: Yom haHazmaùt א' אייר
הַיּוֹם שְׁמוֹנֶה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁנֵי שָׁבוּעוֹת וְאַרְבָּעָה יָמִים-
Haiòm shemonà asàr iòm la'òmer, sheèm shenè shavu'òt ve'arba'à iamim
Sera (21:09/20:51) di Gio 1 Maggio HOD ד' אייר
הַיּוֹם תִּשְׁעָה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁנֵי שָׁבוּעוֹת וְחֲמִשָּׁה יָמִים-
Haiòm tish'à asàr iòm la'òmer, sheèm shenè shavu'òt vakhamishà iamim
Sera (21:10/20:52) di Ven 2 Maggio YESÒD ה' Domani: Shabbàt Tazria-Metzorà א' אייר
הַיּוֹם עֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁנֵי שָׁבוּעוֹת וּשְׁשָׁה יָמִים-
Haiòm esrim iòm la'òmer, sheèm shenè shavu'òt veshishà iamim
Sera (21:11/20:53) di Sab 3 Maggio MALCHÙT ו' אייר
הַיּוֹם אַחַד וְעֶשְׂרִים יוֹם לְעֹמֶר, שֶׁהֵם שְׁלֹשָׁה שָׁבוּעוֹת-
Haiòm ekhàd ve'esrim iòm la'òmer, sheèm sheloshà shavu'òt