



SÉDÈRE DE LA  
SÉFIRAT HAÔMÈRE





Le sel du Omère est une ségoula importante renfermant de profonds secrets. Le premier soir du Omère, il sera bon lire les Téhilim 122, 131, 133 et le « Yéhi Ratsone ».

**שִׁיר הַמַּעֲלוֹת לְדוֹד שְׂמַחְתִּי בְּאֹמְרִים לִי בַּיּוֹם הַזֶּה:** עֲמֹדוֹת  
 הָיוּ רְגֵלֵינוּ בְּשַׁעֲרֵיךָ יְרוּשָׁלַם: יְרוּשָׁלַם הַבְּנוּיָה כְּעִיר שֶׁחִבְּרָה לָהּ  
 יַחְדָּו: שְׁשֵׁם עָלוּ שְׂבָטִים שְׂבָטֵי יְהוָה עֲדוֹת לְיִשְׂרָאֵל לְהַדוֹת לְשֵׁם  
 יְהוָה: כִּי שָׁמָּה יֵשְׁבוּ כַסּוֹת לְמִשְׁפַּט כַּסּוֹת לְבַיִת דָּוִד: שֶׁאֵלוֹ  
 שְׁלוֹם יְרוּשָׁלַם יִשְׁלֹו אֶהְבֵּיךָ: יְהִי שְׁלוֹם בְּחֵילֶךָ שְׁלוֹה  
 בְּאַרְמְנֹתֶיךָ: וְלִמְעַן אַחֵי וְרַעֵי אֲדַבְּרָה נָא שְׁלוֹם בְּךָ: לְמַעַן בַּיִת  
 יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֲבַקֶּשֶׁה טוֹב לָךְ:

**שִׁיר הַמַּעֲלוֹת לְדוֹד יְהוָה לֹא גָבַהּ לִבִּי וְלֹא רָמוּ עֵינַי וְלֹא הִלְכָתִי  
 בְּגִדְלוֹת וּבִנְפִלְאוֹת מוֹמְנִי: אִם לֹא שׁוֹיִתִּי וְדוֹמְמֹתִי נִפְשִׁי כְּגַמֵּל  
 עָלַי אֲמוֹ כְּגַמֵּל עָלַי נִפְשִׁי: יַחַל יִשְׂרָאֵל אֵל יְהוָה מַעֲתָה וְעַד  
 עוֹלָם:**

**שִׁיר הַמַּעֲלוֹת לְדוֹד הַזֶּה מַה טוֹב וּמַה נָּעִים שְׂכַת אַחִים גַּם יַחַד:  
 כְּשֶׁמֶן הַטּוֹב עַל הָרֹאשׁ יֵרֵד עַל הַזָּקֵן וְזָקֵן אֶהְרֹן שִׁירֵד עַל פִּי  
 מְדוֹתָיו: כְּטַל הַרְמוֹן שִׁירֵד עַל הַרְרֵי צִיּוֹן כִּי שָׁם צִוָּה יְהוָה אֶת  
 הַבְּרָכָה חַיִּים עַד הָעוֹלָם:**

**יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאַלְהֵי אֲבוֹתֵינוּ שְׂבוּזוֹת סְפִירַת  
 הָעוֹמֵר אֲשֶׁר צִוִּיתָנוּ בְּתוֹרָתֶךָ, וּבְזוֹכוֹת שְׂמוֹתֶיךָ תִּקְדוּשִׁים  
 וְהַתְהַוָּרִים הַיּוֹצֵאִים מִהַמְזוֹמֵר הַלְלוּ, מְרֵאשֵׁי תְבוֹת וְסוֹפֵי  
 תְבוֹת, וּבְזוֹכוֹת אֲבוֹתֵינוּ אֲבָרְהָם יִצְחָק וְיַעֲקֹב, שִׁיְהִיָּה זֶה הַמְלַח  
 לִי לְשִׁמִּי (mentionner son nom fils de) וְלְכֹל מִי שֶׁיִּשָּׂא הַמְלַח הַזֶּה עָלָיו,  
 לְמוֹנֵן וְצִנְהָ מְדַבֵּר וּמְמוֹגֶפֶה וּמַעֲיִן הָרַע, וּמְחַלְאִים רָעִים, וּמְכַל  
 דְּבַר רָע. אָמֵן בְּן יְהִי רְצוֹן:**

On prend ensuite du sel dans la main, puis on compte le Omère.

## PARACHAT HAÔMÈRE

Le premier soir de la Séfirat Haômère on commencera ici :  
(voir au chapitre1, les explications de ces textes)

**וַיְדַבֵּר** יְהוָה אֶל מֹשֶׁה לֵאמֹר: דַּבֵּר אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל  
וְאָמַרְתָּ אֲלֵהֶם כִּי תָבֹאוּ אֶל הָאָרֶץ אֲשֶׁר אָנֹכִי נֹתֵן  
לָכֶם וְקִצְרַתֶם אֶת קְצִירָהּ וְהִבֵּאתֶם אֶת עֹמֶר רֵאשִׁית  
קְצִירְכֶם אֶל הַכֹּהֵן: וְהִנִּיף אֶת הָעֹמֶר לִפְנֵי יְהוָה  
לְרֵצֹנְכֶם מִמִּזְבֵּחַת הַשָּׁבֹת יִנִּיפְנוּ הַכֹּהֵן: וַעֲשִׂיתֶם  
בַּיּוֹם הַנִּיפְכֶם אֶת הָעֹמֶר כֶּבֶשׂ תָּמִים בֵּין שְׁנֵיתוֹ  
לְעֵלָה לִיהוָה: וּמִנְחָתוֹ שְׁנֵי עֶשְׂרֹנִים סֶלֶת בְּלוּלָה  
בְּשֶׁמֶן אִשָּׁה לִיהוָה רֵיחַ נִיחַח וְנִסְפָּה יִין  
רַבִּיעֵת הַחַיִּין: וְלֶחֶם וְקֹלִי וְכֹרֶמֶל לֹא  
תֹאכְלוּ עַד עֶצֶם הַיּוֹם הַזֶּה עַד הִבִּיאֲכֶם  
אֶת קָרְבַּן אֱלֹהֵיכֶם חֶקֶת עֹלָם  
לְדֹרֹתֵיכֶם בְּכֹל מִשְׁבַּתֵיכֶם: וּסְפַרְתֶּם  
לָכֶם מִמִּזְבֵּחַת הַשָּׁבֹת מִיּוֹם הִבִּיאֲכֶם אֶת  
עֹמֶר הַתְּנוּפָה שֶׁבַע שָׁבֻתוֹת תְּמִימוֹת  
תִּהְיֶינָה: עַד מִמִּזְבֵּחַת הַשָּׁבֹת הַשְּׁבִיעִת  
תִּסְפְּרוּ חֲמִשִּׁים יוֹם וְהִקְרַבְתֶּם מִנְחָה  
חֲדָשָׁה לִיהוָה:



**וּבִבְיָ** כֹּד הִיְתָה קְצִירַת הָעֹמֶר שֶׁל שְׁעוּרִים, אֹר  
שֶׁשָׁה עָשׂוּר בְּנִיּוֹן בְּבֵית אֱלֹהֵינוּ: מְעַרְב יוֹם טוֹב

יוצאים שלוחי בית דין ועושין אותו פריכות במחבר לקרקע, בדי שיהא נוח לקצר. וכל העירות הסמוכות מתבנסות לשם, בדי שיהא נקצר בעסק גדול. וקוצרי ושלש סאין שעורים בשלשה אנשים בשלש קפות ובשלשה מגלות. כיון שחשכה אומר להם הקוצר לכל העומדים שם :

בא השמש? אומרים לו: הן.

בא השמש? אומרים לו: הן.

בא השמש? אומרים לו: הן.

מגל זו? אומרים לו: הן.

מגל זו? אומרים לו: הן.

מגל זו? אומרים לו: הן.

קפה זו? אומרים לו: הן.

קפה זו? אומרים לו: הן.

קפה זו? אומרים לו: הן.

ואם היתה שבת. אומר להם :

שבת היום? אומרים לו: הן.

שבת היום? אומרים לו: הן.

שבת היום? אומרים לו: הן.



ואחר כך אומר להם :

אקצר? והם אומרים לו: קצור.

אקצר? והם אומרים לו: קצור.

אקצר? והם אומרים לו: קצור.

**שֶׁלֶשׁ פְּעָמִים** על פל דְּבַר וְדָבַר, להודיע על מִחְרַת השָׁבֶת שֶׁהוּא מִחְרַת הַפֶּסַח, וְלֹא שֶׁבֶת בְּרֵאשִׁית. קצרוהו ונתנוהו בקפות והביאוהו לעזרה והכטוהו. וזרין ובזרין ולזקחין את השעורים ומהבהבין אותו באבוב מְנַקֵּב, לקיים בומצות :

**אָבִיב קְלוּי** באש גֶּרֶשׁ בְּרָמֶל. ואחר שקולין אותו שומחין אותו בעזרה, פְּדֵי שְׂתֵּהָא הַרוּחַ מְנַשְׁבֵּת בָּהֶם, ואחר כך טוּחְנִין אותו בְּרַחִים שְׁלֵגְרוּסוֹת, ומנפין את הקמח בשלש עשרה נְפֵחַ, ומוציאין מִמֶּנּוּ עֶשְׂרוֹן. וְהַשָּׂאֵר נְפִידָה וְנֶאֱכַל לְכָל אָדָם. וְחֵיב בְּחֻלָּה וּפְטוּר מִן הַמַּעֲשָׂרוֹת. ואין מביאין מנחה זו אֲלֵא מֵאֶרֶץ יִשְׂרָאֵל מִן הַקְּרוֹב. לא בא מן הקרוב, מביאין אותו מכל מקום מארץ ישראל. ומצותו להקצר בלילה, בליל שֶׁשָׁה עֶשֶׂר, בֵּין בַּחַל בֵּין בְּשֻׁבֵת. וְכָל הַלֵּילָה בָּשֵׁר לְקַצִּירַת הָעֶמֶר. ומצותו לבוא מן הקמח. לאמצאו, יביאו מן העמרים. ומצותו לבוא מן הלח. לא מצאו, יביאו מן היבש. וְהָיָה דֶרֶכְךָ לְהָבִיא מִשְׁדּוֹת שְׂבָדָרוּם. הָיָה גַר חֲצִי הַשָּׂדֶה וְזוֹרַע חֲצִיָּהּ בְּשָׁנָה זו, וּבְשָׁנָה אַחֲרַת גַּר חֲצִי

השדה שזרע, וזרע החצי שזר ומביא ממנו.  
אשרי העם שפכה לו:

אלהינו ואלהי אבותינו מלך רחמן רחם עלינו.  
טוב ומטיב הדרש לנו. שובה עלינו בהמון רחמים.  
בגלל אבות שעשו רצונך. בנה ביתך פבתחלה.  
פונן בית מקדשך על מכוננו. הראנו בבנינו.  
שמחנו בתקוננו. והשב שכנתך לתוכו.  
והשב פתנים לעבודתם. ולויים לשירם ולזמרים. והשב  
ישראל לגויהם. ושם נעלה ונראה ונשתתחה לפניך.  
בשלוש פעמי רגלינו. ונאכל שם מן הזבחים ומן  
הפסחים אשר יגיע דמם על קיר מזבחתך לרצון.  
ויהי נעם אדני אלהינו עלינו. ומעשה ידינו פוננה  
עלינו. ומעשה ידינו פוננהו:

יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך. יהודה  
צורי וגאלי:



## LECHEM YI'HOUD

Au nom de l'unité d'Hakadoch Baroukh Hou et Sa Présence divine, avec crainte et amour, avec amour et crainte, pour unifier le Nom [composé des] lettres Youd, Hé, avec la lettre Vav et la lettre Hé, pour une unité parfaite au nom de tout Israël. Voici, nous nous apprêtons à accomplir la Mitsva de la Séfirat Haômère pour réparer leur racine dans un lieu supérieur, donner de la satisfaction à notre Auteur et accomplir la volonté de notre Créateur. Que la bienveillance de Hachem notre D.ieu soit sur nous, et l'action de nos mains dirige-la pour nous, l'action de nos mains dirige-la. (Téhilim 90;17) L'Éternel me rétribuera. Eternel ! Ta bonté est sans fin ; n'abandonne pas l'œuvre de Tes mains ! (Téhilim138;8). Je crie vers le D.ieu suprême, vers le Tout-puissant qui prend ma cause. (Téhilim 57;3) Et il est écrit : « Je suis passé au-dessus de toi et Je t'ai vu te roulant dans tes sangs, Je t'ai dit : par ton

לְשֵׁם יְחֻד קִדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא  
 וּשְׂכִינְתָהּ, בְּדַחֲלוֹ וּרְחִימוֹ,  
 וּרְחִימוֹ וּדְחִילוֹ, לְיַחְדָּא שְׁם  
 אוֹת יו"ד אוֹת ה"א באוֹת  
 וְא"ו אוֹת ה"א, בְּיַחְדָּא שְׁלִים  
 בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל. הִנֵּה אֲנַחְנוּ  
 בָּאִים לְקַיִם מִצְוֹת סְפִירַת  
 הָעֶמֶר, לְתַקֵּן אֶת שְׂרָשֶׁה  
 בְּמָקוֹם עֲלִיוֹן, לַעֲשׂוֹת נַחַת  
 רוּחַ לְיוֹצְרֵנוּ וְלַעֲשׂוֹת רְצוֹן  
 בּוֹרְאֵנוּ. וַיְהִי נָעַם אֲדָנִי  
 אֶלְהֵינוּ עָלֵינוּ, וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ  
 כּוֹנֵנָה עָלֵינוּ, וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ  
 כּוֹנֵנָהוּ: יְהוָה יִגְמַר בְּעָדֵי,  
 יְהוָה חֲסֵדָךְ לְעוֹלָם, מַעֲשֵׂי  
 יְדֶיךָ אֵל תִּרְפֵּ: אֶקְרָא לְאֱלֹהִים  
 עֲלִיוֹן, לְאֵל גָּמַר עָלַי: וְנֹאמַר:  
 וְאֶעֱבֵר עָלֶיךָ וְאֶרְאֶךָ  
 מִתְבוֹסֶסֶת בְּדַמּוּךָ. וְאֹמַר לְךָ



sang tu vivras ! Et Je t'ai dit : par ton sang tu vivras ! » (Yé'hezkel 16;6). « Mon âme, bénis l'Éternel ! Éternel mon D.ieu ! Tu es infiniment grand, Tu es vêtu de splendeur et de majesté. Tu T'enveloppes de lumière comme d'un manteau, Tu déploies les cieus comme une tenture. » (Téhilim 104;4).

בְּדַמְיֶךָ חַיִּי, וְאָמַר לְךָ בְּדַמְיֶךָ  
 חַיִּי: בְּרַכְוִי נַפְשִׁי אֶת יְהוָה |  
 יְהוָה אֱלֹהֵי גְדֻלַּת מְאֹד, הוֹד  
 וְהִדְר לְבִשְׁתָּ: עֹמֶה אֹר  
 כְּשֶׁלְמָה, נִטָּה שָׁמַיִם כְּיָרִיעָה:



On récitera avec beaucoup de ferveur  
 et de joie la bénédiction du Omère :

יְהוָה  
אֵלֵינוּ וְעַל  
 הַיָּמִים הַזֵּה

Hachem

בְּרוּךְ אַתָּה

Tu es béni

מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Roi de l'univers

אֱלֹהֵינוּ

notre D.ieu

בְּמִצְוֹתָיו

par Ses commandements

אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ

Qui nous a sanctifiés

עַל סְפִירַת הָעֹמֶר

de compter le Omère



וְצִוָּנוּ

et nous a ordonné



## LE COMPTE

**A**u moment du compte, on s'efforcera de prendre conscience chaque soir que l'on monte un barreau de plus dans l'échelle de la Kédoucha. Aujourd'hui plus qu'hier, on pensera à la mida de la Séfira du jour, qu'on essaiera de travailler. Rappelons-le, la qualité de notre Chavoutot dépend de notre préparation pendant les jours saints de la Séfira. Mieux on se prépare, plus on recevra de Hachpaa/l'influence de Torah à la fête de Chavoutot.



## EXPLICATIONS DES TABLEAUX

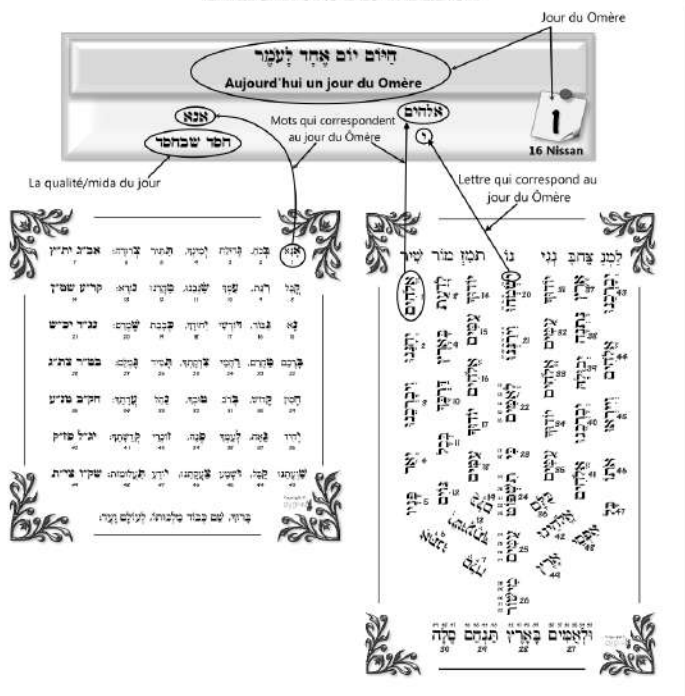


TABLEAU COMPILÉ PAR LE RAV NISSIM PÉRETS ZATSAL

### PREMIÈRE SEMAINE – LA MIDA DE 'HESSED/BONTÉ

Le tsaddik du Char Céleste représentant ce trait : notre patriarche **Avraham**

#### DÉFINITION DE LA MIDA DE 'HESSED/BONTÉ :

Aimer Dieu d'un amour entier, se montrer dévoué envers son Créateur. Le 'Hessed, c'est faire quelque chose non pas parce qu'on y est forcé mais de son plein gré, y compris accepter les souffrances avec amour et, bien sûr, faire davantage que ce que demande la loi.

JOUR	LA CONDUITE DU JOUR	LE KINYAN DU JOUR
1	Faire un acte de bonté désintéressé, uniquement pour le bien d'autrui. Faire du bien même aux pécheurs. Juger favorablement.	L'étude
2	Faire du bien de toutes ses forces. Rendre un service selon ce qui est nécessaire et pas davantage, pour ne pas causer de tort.	L'écoute
3	Prodiguer un bienfait par un acte physique, et en étudiant la Torah. Ne pas renoncer à la droiture dans la bonté.	La prononciation par les lèvres
4	Veiller à renforcer ses actes bienfaits. Prendre part au fardeau d'autrui. Faire un acte	La compréhension du cœur

Conduite à adopter en rapport avec la mida du jour

Moyen d'acquisition de la Torah parmi les 48

<p>הַיּוֹם יוֹם אֶחָד לְעֹמֶר</p> <p>Aujourd'hui un jour du Omèr</p>		 <b>1</b> 16 Nissan
<p>אנא</p> <p>חסד שבחסד</p>	<p>אלהים</p> <p>י</p>	
<p>הַיּוֹם שְׁנַיִם יָמִים לְעֹמֶר</p> <p>Aujourd'hui deux jours du Omèr</p>		 <b>2</b> 17 Nissan
<p>בכח</p> <p>גבורה שבחסד</p>	<p>יחננו</p> <p>ש</p>	
<p>הַיּוֹם שְׁלֹשָׁה יָמִים לְעֹמֶר</p> <p>Aujourd'hui trois jours du Omèr</p>		 <b>3</b> 18 Nissan
<p>גדולת</p> <p>תפארת שבחסד</p>	<p>ויברכנו</p> <p>מ</p>	
<p>הַיּוֹם אַרְבָּעָה יָמִים לְעֹמֶר</p> <p>Aujourd'hui quatre jours du Omèr</p>		 <b>4</b> 19 Nissan
<p>ימינד</p> <p>נצח שבחסד</p>	<p>יאר</p> <p>ח</p>	
<p>הַיּוֹם חֲמִישָׁה יָמִים לְעֹמֶר</p> <p>Aujourd'hui cinq jours du Omèr</p>		 <b>5</b> 20 Nissan
<p>תתיר</p> <p>הוד שבחסד</p>	<p>פניו</p> <p>ו</p>	
<p>הַיּוֹם שִׁשָּׁה יָמִים לְעֹמֶר</p> <p>Aujourd'hui six jours du Omèr</p>		 <b>6</b> 21 Nissan
<p>צרורה</p> <p>יפוד שבחסד</p>	<p>אתנו</p> <p>ו</p>	
<p>הַיּוֹם שִׁבְעָה יָמִים לְעֹמֶר, שָׁחַם שְׁבִיעַ אֶחָד</p> <p>Aujourd'hui sept jours du Omèr qui font une semaine</p>		 <b>7</b> 22 Nissan
<p>אביג יתיץ</p> <p>מלכות שבחסד</p>	<p>סלה</p> <p>י</p>	

## PREMIÈRE SEMAINE – LA MIDA DE ‘HESSED/BONTÉ

Le tsaddik du Char Céleste représentant ce trait : notre patriarche **Avraham**

### **DÉFINITION DE LA MIDA DE ‘HESSED/BONTÉ :**

Aimer D.ieu d'un amour entier, se montrer dévoué envers son Créateur. Le 'Hessed, c'est faire quelque chose non pas parce qu'on y est forcé mais de son plein gré, y compris accepter les souffrances avec amour et, bien sûr, faire davantage que ce que demande la loi.

JOUR	LA CONDUITE DU JOUR	LE KINYAN DU JOUR
<b>1</b>	Faire un acte de bonté désintéressé, uniquement pour le bien d'autrui. Faire du bien même aux pécheurs. Juger favorablement.	L'étude
<b>2</b>	Faire du bien de toutes ses forces. Rendre un service selon ce qui est nécessaire et pas davantage, pour ne pas causer de tort.	L'écoute
<b>3</b>	Prodiguer un bienfait par un acte physique, et en étudiant la Torah. Ne pas renoncer à la droiture dans la bonté.	La prononciation par les lèvres
<b>4</b>	Veiller à renforcer ses actes bienfaisants. Prendre part au fardeau d'autrui. Faire un acte de bonté de façon complète, cent fois s'il le faut.	La compréhension du cœur
<b>5</b>	Remercier D.ieu de nous donner la force et la possibilité de faire des actes généreux, et mentionner constamment que c'est D.ieu qui fait le bien.	L'intelligence
<b>6</b>	Apprendre aux autres à aimer D.ieu. Se débarrasser des sentiments qui nous empêchent de faire le bien et, par sa conduite, susciter chez autrui l'amour de D.ieu.	Le respect [des maîtres]
<b>7</b>	Faire du bien par la parole aussi. Prier que D.ieu nous donne la sagesse. Prier pour autrui et pas seulement pour soi-même.	La crainte

**POINTS PARTICULIERS À TRAVAILLER :** se garder de l'envie, de la cruauté, de la colère et de la haine gratuite. Veiller soigneusement à observer la sainteté de la Torah et ainsi que les enseignements de nos sages sur la morale, les bénédictions et veiller à ne pas causer de dommages à autrui.

היום שמונה ימים לעומר, שהם שבוע אחד ויום אחד  
Aujourd'hui huit jours du Omère qui font une semaine et un jour

קבל	לדעת
חסד שבגבורה	ר

8  
23 Nissan

היום תשעה ימים לעומר, שהם שבוע אחד ושני ימים  
Aujourd'hui neuf jours du Omère qui font une semaine et deux jours

רנת	בארץ
גבורה שבגבורה	ג

9  
24 Nissan

היום עשרה ימים לעומר, שהם שבוע אחד ושלושה ימים  
Aujourd'hui dix jours du Omère qui font une semaine et trois jours

עמד	דרכך
תפארת שבגבורה	ג

10  
25 Nissan

היום אחד עשר יום לעומר, שהם שבוע אחד וארבעה ימים  
Aujourd'hui onze jours du Omère qui font une semaine et quatre jours

שגבנו	בכל
נצח שבגבורה	ו

11  
26 Nissan

היום שנים עשר יום לעומר, שהם שבוע אחד וחמש ימים  
Aujourd'hui douze jours du Omère qui font une semaine et cinq jours

טהרנו	גוים
הוד שבגבורה	ל

12  
27 Nissan

היום שלשה עשר יום לעומר, שהם שבוע אחד וששה ימים  
Aujourd'hui treize jours du Omère qui font une semaine et six jours

נזרא	ישועתך
יסוד שבגבורה	א

13  
28 Nissan

היום ארבעה עשר יום לעומר, שהם שני שבועות  
Aujourd'hui quatorze jours du Omère qui font deux semaines

קרע שטן	יודוך
מלכות שבגבורה	מ

14  
29 Nissan

## DEUXIÈME SEMAINE : LA MIDA DE GUEVOURA/PUISSANCE

Le tsaddik du Char Céleste représentant ce trait : notre patriarche **Yits'hak**

### **DÉFINITION DE LA MIDA DE GUEVOURA/PUISSANCE :**

La loi, le contrôle de soi. Les Mitsvot positives et négatives demandant de la force pour lutter contre le yétser hara. On y parviendra grâce à la crainte du Ciel, c'est-à-dire avoir peur de D.ieu.

JOUR	LA CONDUITE DU JOUR	LE KINYAN DU JOUR
<b>8</b>	Se dominer avec joie et bonté (envers soi-même), et se maîtriser pour aider les autres.	La modestie
<b>9</b>	Crainte du Ciel grâce à l'étude des livres de Moussar et à l'observation des sages.	La joie
<b>10</b>	Veiller à se conduire poliment et se renforcer dans l'étude de la Torah.	La fréquentation des sages
<b>11</b>	S'efforcer de vaincre son yétser hara et aller à pied étudier la Torah écrite.	Le choix de son entourage
<b>12</b>	Remercier D.ieu lorsqu'on a dominé le mal et se renforcer dans la Torah orale.	La discussion entre étudiants
<b>13</b>	Se maîtriser et se concentrer sur le domaine de la sainteté (pudeur) et en particulier, le signe de l'alliance.	La stabilité
<b>14</b>	Se maîtriser et se concentrer dans la prière et les besoins de sa femme avec l'intention de réparer les atteintes portées à la Présence divine.	L'étude de la Torah écrite

**POINTS PARTICULIERS À TRAVAILLER :** Se surmonter pour aider, se dominer pour étudier, se dominer contre le yétser hara, se renforcer dans le domaine de l'écoute.

היום חֲמִישָׁה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֶר, שְׁהֵם שְׁנַי שָׁבוּעוֹת וְיוֹם אֶחָד  
Aujourd'hui quinze jours du Omère qui font deux semaines et un jour

נא  
חמד שבתפארת

עמים  
י

15  
30 Nissan

היום שִׁשָּׁה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֶר, שְׁהֵם שְׁנַי שָׁבוּעוֹת וּשְׁנַי יוֹמִים  
Aujourd'hui seize jours du Omère qui font deux semaines et deux jours

גבור  
גבורה שבתפארת

אֱלֹהִים  
ם

16  
1 Iyar

היום שִׁבְעָה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֶר, שְׁהֵם שְׁנַי שָׁבוּעוֹת וּשְׁלֹשָׁה יוֹמִים  
Aujourd'hui dix-sept jours du Omère qui font deux semaines et trois jours

דורשי  
תפארת שבתפארת

יודוך  
ב

17  
2 Iyar

היום שְׁמוֹנֶה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֶר, שְׁהֵם שְׁנַי שָׁבוּעוֹת וְאַרְבָּעָה יוֹמִים  
Aujourd'hui dix-huit jours du Omère qui font deux semaines et quatre jours

יהודך  
נצה שבתפארת

עמים  
י

18  
3 Iyar

היום תִּשְׁעָה עָשָׂר יוֹם לְעֹמֶר, שְׁהֵם שְׁנַי שָׁבוּעוֹת וְחֲמִישָׁה יוֹמִים  
Aujourd'hui dix-neuf jours du Omère qui font deux semaines et cinq jours

ככבת  
חוד שבתפארת

כלם  
ת

19  
4 Iyar

היום עָשָׂרִים יוֹם לְעֹמֶר, שְׁהֵם שְׁנַי שָׁבוּעוֹת וּשְׁשָׁה יוֹמִים  
Aujourd'hui vingt jours du Omère qui font deux semaines et six jours

שמרם  
ימוד שבתפארת

ישמחו  
ש

20  
5 Iyar

היום אֶחָד וְעָשָׂרִים יוֹם לְעֹמֶר, שְׁהֵם שְׁלֹשָׁה שָׁבוּעוֹת  
Aujourd'hui vingt et un jours du Omère qui font trois semaines

נגיד יב"ש  
מלכות שבתפארת

וירננו  
ם

21  
6 Iyar



## TROISIÈME SEMAINE : LA MIDA DE TIFÉRET/GLOIRE

Le tsaddik du Char Céleste représentant ce trait : notre patriarche **Yaakov**

### **DÉFINITION DE LA MIDA DE TIFÉRET/GLOIRE :**

La vérité – l'étude de la Torah – donner de la gloire, non pas à soi-même mais à la Torah, et faire en sorte que les hommes l'apprécient. On y parviendra en montrant la beauté de la Torah et ses voies agréables.

JOUR	LA CONDUITE DU JOUR	LE KINYAN DU JOUR
<b>15</b>	S'efforcer d'aider pour tout ce qui concerne l'étude, et physiquement, par exemple en rendant des livres pour que les autres puissent en profiter.	L'étude de la Torah orale
<b>16</b>	Surmonter tout ce qui empêche d'étudier la Torah (la paresse, les bavardages, etc.) et se renforcer dans la Mida de vérité.	Consacrer peu de temps aux relations sociales [ou conjugales ou au travail]
<b>17</b>	Etudier avec assiduité dans l'intention de découvrir la vérité et pas pour défendre sa position. Glorifier la Torah et ceux qui l'étudient.	Consacrer peu de temps au plaisir
<b>18</b>	Etablir des horaires fixes pour l'étude et les respecter. Accomplir tout ce qu'on s'est engagé à faire, sans compromis.	Consacrer peu de temps au sommeil
<b>19</b>	Etudier debout si possible, se lever devant un érudit et remercier D.ieu d'avoir le privilège d'étudier la Torah.	Consacrer peu de temps aux conversations
<b>20</b>	Se purifier en se trempant au mikvé, étudier beaucoup à la maison d'étude (et pas chez soi), et toujours garder toutes ses pensées sur les paroles de Torah.	Consacrer peu de temps aux divertissements
<b>21</b>	Etudier verbalement et prier pour la réussite de son étude. Demander la guérison avec l'intention d'accroître l'honneur divin.	La patience

**POINTS PARTICULIERS À TRAVAILLER :** Se garder des aliments interdits, des malédictions, du vol, de prononcer le Nom divin sans réflexion et ne pas inventer des idées dans l'étude.

<p>היום שנים ועשרים יום לעומר, שהם שלשה שבועות ויום אחד  Aujourd'hui vingt-deux jours du Omère qui font trois semaines et un jour</p>		<p><b>22</b> 7 Iyar</p>
<p>כרכם חסד שבנצח</p>	<p>לאמים ו</p>	
<p>היום שלשה ועשרים יום לעומר, שהם שלשה שבועות ושני ימים  Aujourd'hui vingt-trois jours du Omère qui font trois semaines et deux jours</p>		<p><b>23</b> 8 Iyar</p>
<p>טהרם גבורה שבנצח</p>	<p>כי ט</p>	
<p>היום ארבעה ועשרים יום לעומר, שהם שלשה שבועות ושלשה ימים  Aujourd'hui vingt-quatre jours du Omère qui font trois semaines et trois jours</p>		<p><b>24</b> 9 Iyar</p>
<p>רחמי תפארת שבנצח</p>	<p>תשפט ע</p>	
<p>היום חמשה ועשרים יום לעומר, שהם שלשה שבועות וארבעה ימים  Aujourd'hui vingt-cinq jours du Omère qui font trois semaines et quatre jours</p>		<p><b>25</b> 10 Iyar</p>
<p>צדקתך נצח שבנצח</p>	<p>עמים מ</p>	
<p>היום שישה ועשרים יום לעומר, שהם שלשה שבועות וחמשה ימים  Aujourd'hui vingt-six jours du Omère qui font trois semaines et cinq jours</p>		<p><b>26</b> 11 Iyar</p>
<p>תמוד הוד שבנצח</p>	<p>מישור י</p>	
<p>היום שבעה ועשרים יום לעומר, שהם שלשה שבועות ושישה ימים  Aujourd'hui vingt-sept jours du Omère qui font trois semaines et six jours</p>		<p><b>27</b> 12 Iyar</p>
<p>גמלם יסוד שבנצח</p>	<p>ולאמים ם</p>	
<p>היום שמונה ועשרים יום לעומר, שהם ארבעה שבועות  Aujourd'hui vingt-huit jours du Omère qui font quatre semaines</p>		<p><b>28</b> 13 Iyar</p>
<p>בט"ר צת"ג מלכות שבנצח</p>	<p>בארץ מ</p>	

## QUATRIÈME SEMAINE : LA MIDA DE NÉ TSA'H/ÉTERNITÉ

Le tsaddik du Char Céleste représentant ce trait : notre maître **Moché**

### **DÉFINITION DE LA MIDA DE NÉ TSA'H/ÉTERNITÉ :**

Victoire/nitsa'hone et pérennité/nits'hiyout – vaincre le yétser hara et persévérer dans les bonnes actions. Aider ceux qui étudient la Torah et se renforcer dans la Torah écrite.

JOUR	LA CONDUITE DU JOUR	LE KINYAN DU JOUR
<b>22</b>	Continuer à rendre service et ne pas revenir sur une promesse de rendre service. Toujours juger favorablement.	Un bon cœur
<b>23</b>	Se renforcer contre la paresse et ceux qui jugent défavorablement. Agir de façon désintéressée et dominer ses intérêts personnels.	La foi en nos sages
<b>24</b>	Faire ce qu'on a promis. Ne pas déformer la vérité pour gagner dans un débat et s'efforcer de donner du mérite au public.	Accepter les souffrances
<b>25</b>	Marcher vivement, étudier avec assiduité et perpétuer la tradition des générations passées, tout cela de façon fixe.	Connaître sa place
<b>26</b>	Persévérer dans ses actions pour calmer les querelles, renoncer à ses droits pour rétablir la paix, remercier D.ieu constamment.	Etre heureux de son sort
<b>27</b>	Prendre un chemin plus long si nécessaire pour éviter une épreuve dans le domaine des mœurs, et rester dans la sainteté.	Limiter ses paroles
<b>28</b>	Prier de parvenir à réaliser sa parole et prier pour Yerouchalayim en particulier et la délivrance finale en général.	Ne pas se vanter

**POINTS PARTICULIERS À TRAVAILLER :** Etudier dans un but désintéressé, ne pas interrompre son étude pour parler de choses futiles. Etre généreux envers les pauvres et ceux qui étudient la Torah.

היום תשעה ועשרים יום לעומר, שהם ארבעה שבועות ויום אחד  
Aujourd'hui vingt-neuf jours du Omère qui font quatre semaines et un jour

חסין  
חסד שבהוד

תנחם  
,

29

14 Iyar

היום שלושים יום לעומר, שהם ארבעה שבועות ושני ימים  
Aujourd'hui trente jours du Omère qui font quatre semaines et deux jours

קרוש  
גבורה שבהוד

סלה  
ש

30

15 Iyar

היום אחד ושלושים יום לעומר, שהם ארבעה שבועות ושלושה ימים  
Aujourd'hui trente et un jours du Omère qui font quatre semaines et trois jours

כרב  
תפארת שבהוד

יודות  
ו

31

16 Iyar

היום שנים ושלושים יום לעומר, שהם ארבעה שבועות וארבעה ימים  
Aujourd'hui trente-deux jours du Omère qui font quatre semaines et quatre jours

טובך  
נצח שבהוד

עמים  
ר

32

17 Iyar

היום שלושה ושלושים יום לעומר, שהם ארבעה שבועות וחמשה ימים  
Aujourd'hui trente-trois jours du Omère qui font quatre semaines et cinq jours

נהל  
הוד שבהוד

אלהים  
ו

33

18 Iyar

היום ארבעה ושלושים יום לעומר, שהם ארבעה שבועות וששה ימים  
Aujourd'hui trente-quatre jours du Omère qui font quatre semaines et six jours

עדתך  
יכוד שבהוד

יודות  
ל

34

19 Iyar

היום חמשה ושלושים יום לעומר, שהם חמשה שבועות  
Aujourd'hui trente-cinq jours du Omère qui font cinq semaines

הק"ב טנ"ע  
מלכות שבהוד

עמים  
א

35

20 Iyar

## CINQUIÈME SEMAINE : LA MIDA DE HOD/SPLENDEUR

Le tsaddik du Char Céleste représentant ce trait : **Aharon** Hacoheh

### **DÉFINITION DE LA MIDA DE HOD/SPLENDEUR :**

La reconnaissance/hodaya, remercier D.ieu. Etudier en particulier la Michna. Aimer la paix, poursuivre la paix, aimer les hommes et les rapprocher de la Torah.

Note : le Zohar rapporte que les Portes célestes sont ouvertes jusqu'à la fin de cette semaine. L'homme sage prendra donc les dispositions nécessaires.

JOUR	LA CONDUITE DU JOUR	LE KINYAN DU JOUR
<b>29</b>	Faire des actes de bonté même si cela nous cause des humiliations et poursuivre la paix.	Etre aimé
<b>30</b>	Surmonter les difficultés, comme les actes machinaux ou la paresse, pour remercier D.	Aimer D.ieu
<b>31</b>	Etudier avec l'intention d'étendre la paix et de glorifier la Torah, et remercier D. avec splendeur.	Aimer ses semblables
<b>32</b>	Etudier de façon approfondie – chercher la source des enseignements de la Torah orale à travers la Torah écrite.	Aimer la justice
<b>33</b>	Remercier D. pour le privilège de pouvoir Le remercier et d'accomplir les Mitsvot, et pour avoir révélé la kabbale.	Aimer les vertus
<b>34</b>	Remercier D. en public afin que les autres Le remercient eux aussi. Sanctifier sa parole pour remercier D. avec sainteté.	Aimer les remontrances
<b>35</b>	Prier pour la paix et la révélation de la gloire de D. dans le monde, et pour mériter de connaître la Torah orale.	S'éloigner des honneurs

**POINTS PARTICULIERS À TRAVAILLER :** honorer ceux qui étudient la Torah ; se garder du colportage ; courir seulement pour faire le bien et les Mitsvot ; poursuivre, rechercher, répandre et accroître la paix.

היום שישה ושלשים יום לעומר, שהם חמשה שבועות ויום אחד  
Aujourd'hui trente-six jours du Omère qui font cinq semaines et un jour

יחיד  
חסד שביסוד

כלם  
מ

36  
21 Iyar

היום שבעה ושלשים יום לעומר, שהם חמשה שבועות ושני ימים  
Aujourd'hui trente-sept jours du Omère qui font cinq semaines et deux jours

גאה  
גבורה שביסוד

ארץ  
,

37  
22 Iyar

היום שמונה ושלשים יום לעומר, שהם חמשה שבועות ושלשה ימים  
Aujourd'hui trente-huit jours du Omère qui font cinq semaines et trois jours

לעמד  
תפארת שביסוד

נתנה  
ם

38  
23 Iyar

היום תשעה ושלשים יום לעומר, שהם חמשה שבועות וארבעה ימים  
Aujourd'hui trente-neuf jours du Omère qui font cinq semaines et quatre jours

פנה  
נצה שביסוד

יבולה  
ב

39  
24 Iyar

היום ארבעים יום לעומר, שהם חמשה שבועות וחמשה ימים  
Aujourd'hui quarante jours du Omère qui font cinq semaines et cinq jours

זוכרי  
הוד שביסוד

יברכנו  
א

40  
25 Iyar

היום אחד וארבעים יום לעומר, שהם חמשה שבועות ושישה ימים  
Aujourd'hui quarante et un jours du Omère qui font cinq semaines et six jours

קדושתך  
סוד שביסוד

אלהים  
ר

41  
26 Iyar

היום שנים וארבעים יום לעומר, שהם שישה שבועות  
Aujourd'hui quarante-deux jours du Omère qui font six semaines

יגיל פד'ק  
מלכות שביסוד

אלהינו  
ז

42  
27 Iyar

## SIXIÈME SEMAINE : LA MIDA DE YESSOD/FONDEMENT

Le tsaddik du Char Céleste représentant ce trait : **Yossef** Hatsaddik

### **DÉFINITION DE LA MIDA DE YESSOD/FONDEMENT :**

Le Yessod est appelé kol/tout car il est l'ensemble et le fondement de toutes les Midot. Il s'appelle chalom/paix car seule cette Mida maintient la bénédiction dans le monde. Il contient aussi l'observance de l'alliance – l'alliance de la parole, l'alliance du cœur et l'alliance de la reproduction.

JOUR	LA CONDUITE DU JOUR	LE KINYAN DU JOUR
<b>36</b>	Faire passer les besoins d'autrui avant les siens. Avoir l'intention, en accomplissant les Mitsvot, que D.ieu donne le bien.	Ne pas tirer vanité de son étude
<b>37</b>	Dominer ses volontés et ses désirs qui viennent de l'égoïsme et agir uniquement de façon désintéressée, pour D.ieu.	Ne pas enseigner avec orgueil
<b>38</b>	Etudier les textes concernant le respect de l'alliance de la sainteté de la reproduction et ne pas détourner son esprit de cette étude, en particulier de ce qui concerne la sainteté.	Partager la charge avec son prochain
<b>39</b>	Toujours progresser en sainteté et en pudeur, et veiller à observer scrupuleusement l'alliance de la sainteté de la reproduction.	Juger avec indulgence
<b>40</b>	Céder aux autres pour préserver la paix et veiller à ne pas causer de dispute par sa conduite.	Démontrer la vérité
<b>41</b>	Se purifier constamment (se laver les mains, faire sa toilette, se tremper au mikvé), s'éloigner des plaisirs afin de se sanctifier.	Inciter à la paix
<b>42</b>	Prier constamment pour parvenir à la sainteté et l'observance de l'alliance, et se garder de toute parole interdite.	Étudier avec méthode

**POINTS PARTICULIERS À TRAVAILLER :** Eviter de regarder des choses interdites, d'avoir de mauvaises pensées et d'avoir des accidents nocturnes. Veiller en particulier à avoir des relations conjugales dans la sainteté.

היום שלשה וארבעים יום לעומר, שהם שישה שבועות ויום אחד  
Aujourd'hui quarante-trois jours du Omère qui font six semaines et un jour

שועתנו  
חסד שבמלכות

יברכנו  
ת

43

28 Iyar

היום ארבעה וארבעים יום לעומר, שהם שישה שבועות ושני ימים  
Aujourd'hui quarante-quatre jours du Omère qui font six semaines et deux jours

קבל  
גבורה שבמלכות

אלהים  
נ

44

29 Iyar

היום חמשה וארבעים יום לעומר, שהם שישה שבועות ושלושה ימים  
Aujourd'hui quarante-cinq jours du Omère qui font six semaines et trois jours

ושמע  
תפארת שבמלכות

וייראו  
ח

45

1 Sivan

היום שישה וארבעים יום לעומר, שהם שישה שבועות וארבעה ימים:  
Aujourd'hui quarante-six jours du Omère qui font six semaines et quatre jours

צעקתנו  
נצח שבמלכות

ארתו  
ם

46

2 Sivan

היום שבעה וארבעים יום לעומר, שהם שישה שבועות וחמשה ימים  
Aujourd'hui quarante-sept jours du Omère qui font six semaines et cinq jours

יודע  
חוד שבמלכות

כל  
ס

47

3 Sivan

היום שמונה וארבעים יום לעומר, שהם שישה שבועות וששה ימים  
Aujourd'hui quarante-huit jours du Omère qui font six semaines et six jours

תעלומות  
יסוד שבמלכות

אפסו  
ל

48

4 Sivan

היום תשעה וארבעים יום לעומר, שהם שבועה שבועות:  
Aujourd'hui quarante-neuf jours du Omère qui font sept semaines

שקיו צי"ת  
מלכות שבמלכות

ארץ  
ה

49

5 Sivan



## SEPTIÈME SEMAINE : LA MIDA DE MALKHOUT/ROYAUTÉ

Le tsaddik du Char Céleste représentant ce trait : **David** Hamélékh

### **DÉFINITION DE LA MIDA DE MALKHOUT/ROYAUTÉ :**

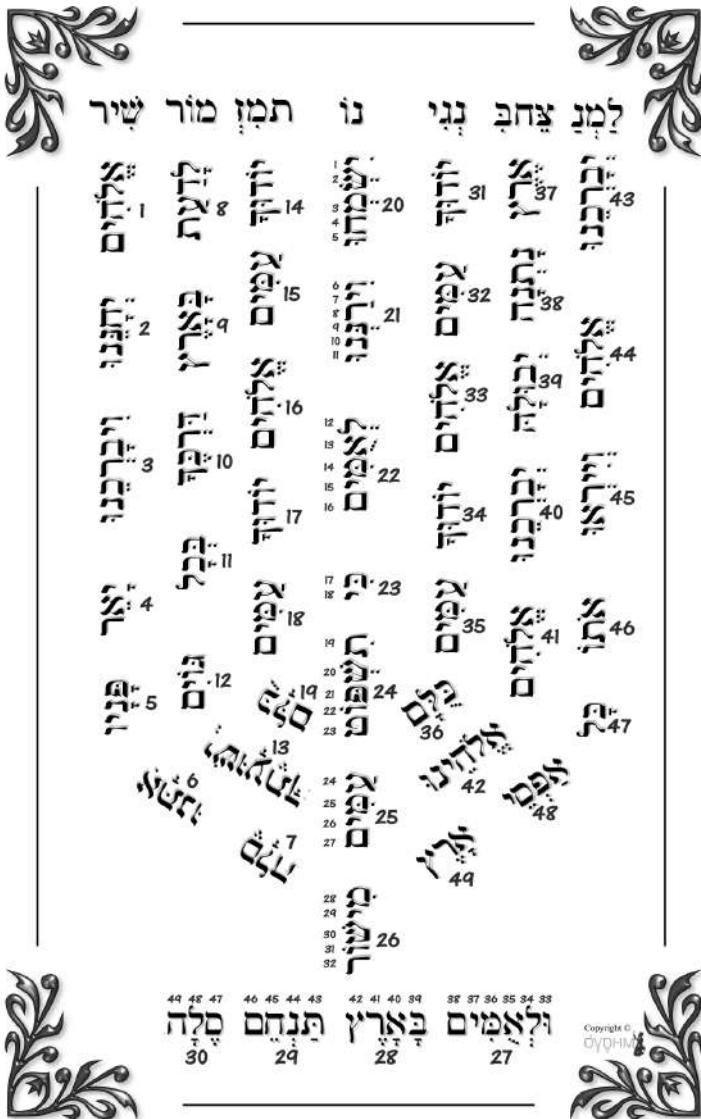
Domination – faire dominer l’âme sur le corps, tout en veillant à fournir le nécessaire à son corps conformément à la Torah car c’est la façon de faire exister l’âme. Grâce à cela, on acquerra la tolérance afin de tolérer le corps pour le bien de l’âme. Ne pas se vanter par rapport aux autres et se considérer comme un pauvre, en particulier dans ses prières.

JOUR	LA CONDUITE DU JOUR	LE KINYAN DU JOUR
<b>43</b>	Prier D.ieu d’avoir pitié des pauvres, pardonner aux pécheurs et leur permettre de faire des actes de bonté.	Interroger et répondre
<b>44</b>	Surmonter ses désirs, surveiller sa parole par crainte de la grandeur de D.ieu et de la gloire de Sa royauté.	Écouter et ajouter
<b>45</b>	Ne pas s’enorgueillir de son étude, être prêt à souffrir pour la vérité, prier pour l’étude.	Étudier en vue d’enseigner et de mettre en application
<b>46</b>	Prier pour le développement de la délivrance finale et la révélation de la gloire divine par la réalisation des prophéties.	Inciter le maître à approfondir
<b>47</b>	Remercier D.ieu pour toutes les souffrances qu’Il envoie, veiller attentivement à maintenir la paix, le chabat en particulier.	Ordonner ce que l’on a appris
<b>48</b>	Prier constamment pour le respect de l’alliance, la pudeur et la sainteté de tout le peuple juif.	Citer une chose au nom de son auteur, car quiconque agit ainsi amène la guéoula [libération] dans le monde, comme il est dit « Esther le fit savoir au roi, au nom de Mordékhaï »
<b>49</b>	Prier pour l’observance du chabat et la sainteté de la parole ; réciter Alénou Lechabéa’h avec joie.	Le 49ème jour, on révise les 48 kinyanim dont on s’est imprégné.

**POINTS PARTICULIERS À TRAVAILLER :** Se garder de la flatterie, du mensonge, de la calomnie, de la médisance et de la raillerie, ainsi que des paroles futiles à la synagogue, pendant la prière et l’étude.

# תְּרַחֲמֵן הוּא יַחְזִיר עֲבוֹדַת בֵּית הַמִּקְדָּשׁ לְמִקְוָמָה בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ. אָמֵן

« Puisse le D. Miséricordieux restaurer, rapidement et de nos jours, le service du Beth-Hamikdache en son lieu. Amen. »



לְמִנְיָן צִחַב נָנִי נו תַּמְזֵן מִזֹּר שִׁיר  
 43 יִבְרַכְנֵהוּ 37 אֶרְוֵן 31 יִדְחֶק 14 יִדְחֶק 8 לְדַעַת 1 אֱלֹהִים  
 44 אֱלֹהִים 38 נִתְנָה 32 עַמִּים 15 עַמִּים 9 בְּאֶרֶץ 2 נִתְנָהוּ 3 יִבְרַכְנֵהוּ  
 45 וְיִרְאֶה 39 יִבְלֶה 33 אֱלֹהִים 16 אֱלֹהִים יִדְחֶק 10 תְּרַפֵּד 3 יִבְרַכְנֵהוּ  
 46 אֶתּוֹ 40 יִבְרַכְנֵהוּ 34 יִדְחֶק 17 יִדְחֶק 11 כָּל 4 יִבְרַכְנֵהוּ  
 47 בְּלִי 41 אֱלֹהִים 35 עַמִּים 18 עַמִּים 12 בָּיִת 5 וְיִבְרַכְנֵהוּ  
 42 אֱלֹהֵינוּ 36 בְּיָמֵינוּ 19 אֱלֹהֵינוּ 13 אֱלֹהֵינוּ 6 אֱלֹהֵינוּ  
 48 עַמִּים 42 אֱלֹהֵינוּ 20 עַמִּים 14 אֱלֹהֵינוּ 7 אֱלֹהֵינוּ  
 49 אֱלֹהֵינוּ 43 אֱלֹהֵינוּ 21 עַמִּים 15 אֱלֹהֵינוּ 24 אֱלֹהֵינוּ  
 26 מִיִּשְׁרָאֵל 25 עַמִּים 27 אֱלֹהֵינוּ 28 אֱלֹהֵינוּ  
 29 אֱלֹהֵינוּ 30 אֱלֹהֵינוּ 31 אֱלֹהֵינוּ 32 אֱלֹהֵינוּ  
 33 אֱלֹהֵינוּ 34 אֱלֹהֵינוּ 35 אֱלֹהֵינוּ 36 אֱלֹהֵינוּ 37 אֱלֹהֵינוּ 38 אֱלֹהֵינוּ 39 אֱלֹהֵינוּ 40 אֱלֹהֵינוּ 41 אֱלֹהֵינוּ 42 אֱלֹהֵינוּ 43 אֱלֹהֵינוּ 44 אֱלֹהֵינוּ 45 אֱלֹהֵינוּ 46 אֱלֹהֵינוּ 47 אֱלֹהֵינוּ 48 אֱלֹהֵינוּ 49 אֱלֹהֵינוּ

אָנָּה	פְּכֵתָה	גְּדוּלַת	יְטִיבָהּ	תַּתִּיר	אֶרְוָהּ:	אֲבִיגַיִת
1	2	3	4	5	6	7
קָבֵל	רְגֵתָהּ	עֲמִידָהּ	שֵׁלֶכְנָהּ	שִׁתְּרֵנּוּ	נִרְאָה:	קִרְעֵי שִׁטְיִן
8	9	10	11	12	13	14
נָא	גִּבּוֹר	דּוֹרְשֵׁי	יְהוּדָהּ	פְּקַבְּכֵת	שִׁמְרָם:	נִגְדֵי יִבְשׁ
15	16	17	18	19	20	21
פְּרָכֶם	שִׁמְרָם	רְחֵמֵי	אֶרְוָהּ	תַּמִּיד	גְּטִלָּם:	כַּטְרֵי צִתִּיג
22	23	24	25	26	27	28
הַסִּין	קְרוּשָׁהּ	פְּרַב	טוֹבָהּ	נִחַל	עֲדָתָהּ:	חֲקֵיב טַנְעֵי
29	30	31	32	33	34	35
יְחִיד	גְּאֻהָהּ	לְעִמָּהּ	פְּנֵתָהּ	זוֹכְרֵי	קְדוּשָׁתָהּ:	יִגְדֵי פִזְק
36	37	38	39	40	41	42
שִׁוְעָתָהּ	קָבֵל	וְשִׁמְעֵי	בְּעִקְתָּנָהּ	יִוְדָע	הַעֲלֹמוֹת:	שִׁקְרוֹ צִיִּת
43	44	45	46	47	48	49

כְּרוּדָהּ, שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתָהּ, לְעוֹלָם וָעֵד:

Après le Téhilim 67 et Ana Békhoa'h, nous réciterons la Téfila composée par le Or Ha'haïm Hakadoch. Elle exprime toute la profondeur de la Séfirat Haômère. En voici les mots :

Maitre du monde ! Tu nous as ordonné par l'intermédiaire de Ton serviteur Moché de compter le Ômère afin de nous purifier de nos écorces mauvaises et

רְבוּנוֹ שֶׁל עוֹלָם. אֶתָּה  
צְוִיתָנוּ עַל יְדֵי מוֹשֶׁה  
עֲבָדְךָ לְסַפֵּר סְפִירַת  
הַעוֹמֵר כִּדֵי לְטַהַרְנוּ

de nos impuretés,  
 comme Tu l'as écrit  
 dans Ta Torah : « Vous  
 compterez pour vous  
 du lendemain du  
 Chabbat, du jour où  
 vous apporterez le  
 Ômère de l'offrande  
 balancée, sept  
 Chabbatot [semaines]  
 complètes jusqu'au  
 lendemain du septième  
 Chabbat, vous  
 compterez cinquante  
 jours » afin que l'âme  
 de Ton peuple, Israël,  
 soit purifiée de sa  
 souillure.  
 Qu'il soit Ta volonté,  
 Eternel notre D.ieu et  
 D.ieu de nos pères, que  
 par le mérite de la  
 Séfirat Haômère que j'ai  
 comptée aujourd'hui,  
 soit rectifié ce que j'ai  
 endommagé dans la  
 Séfira (sphère céleste)...

מִקְלֹפֹתֵינוּ וּמִטּוּמְאוֹתֵינוּ.  
 כְּמוֹ שְׁפַתְכֶתָבְךָ בְּתוֹרָתְךָ.  
 וּסְפַרְתֶּם לָכֶם מִמַּחֲרַת  
 הַשַּׁבָּת מִיּוֹם הִבִּיאֲכֶם אֶת  
 עֹמֶר הַתְּנוּפָה שֶׁבַע  
 שַׁבָּתוֹת תְּמִימוֹת תִּהְיֶינָה.  
 עַד מִמַּחֲרַת הַשַּׁבָּת  
 הַשְּׂבִיעִית תִּסְפְּרוּ חֲמִשִּׁים  
 יוֹם. כַּדֵּי שִׁיטְהָרוּ נַפְשׁוֹת  
 עַמֶּךָ יִשְׂרָאֵל מִזֵּה־מָתָם:  
 וּבְכֵן יִהְיֶה רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ  
 יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי  
 אֲבוֹתֵינוּ שְׁבֻזְכוֹת סְפִירַת  
 הָעֹמֶר שֶׁסְּפַרְתִּי הַיּוֹם  
 יִתְקַן מֵהַ שֶׁפָּגַמְתִּי  
 בְּסְפִירָה

On définira chaque jour la qualité/mida dans laquelle on s'investit. Par exemple, le on dira le premier soir **הַסֵּד שְׁבַחֶד**, deuxième soir **גְבוּרָה שְׁבַחֶד**, le troisième, **שְׁבַחֶד תְּפָאֵרַת** etc. (Voir tableau ci-dessous.)



Jour 7 מַלְכוּת Royauté	Jour 6 יְסוּד Fondement	Jour 5 הוֹד Majesté	Jour 4 נִצְחָה Éternité	Jour 3 תְּפָאֳרִית Splendeur	Jour 2 גְבוּרָה Puissance	Jour 1 חֶסֶד Bonté	
7	6	5	4	3	2	1	Semaine 1 חֶסֶד Bonté
מַלְכוּת שְׂמַחֲסֵד	יְסוּד שְׂבַחֲסֵד	הוֹד שְׂבַחֲסֵד	נִצְחָה שְׂבַחֲסֵד	תְּפָאֳרִית שְׂבַחֲסֵד	גְבוּרָה שְׂבַחֲסֵד	חֶסֶד שְׂבַחֲסֵד	
14	13	12	11	10	9	8	Semaine 2 גְבוּרָה Puissance
מַלְכוּת שְׂבַחֲגוּרָה	יְסוּד שְׂבַחֲגוּרָה	הוֹד שְׂבַחֲגוּרָה	נִצְחָה שְׂבַחֲגוּרָה	תְּפָאֳרִית שְׂבַחֲגוּרָה	גְבוּרָה שְׂבַחֲגוּרָה	חֶסֶד שְׂבַחֲגוּרָה	
21	20	19	18	17	16	15	Semaine 3 תְּפָאֳרִית Splendeur
מַלְכוּת שְׂבַחֲתְפָאֳרִית	יְסוּד שְׂבַחֲתְפָאֳרִית	הוֹד שְׂבַחֲתְפָאֳרִית	נִצְחָה שְׂבַחֲתְפָאֳרִית	תְּפָאֳרִית שְׂבַחֲתְפָאֳרִית	גְבוּרָה שְׂבַחֲתְפָאֳרִית	חֶסֶד שְׂבַחֲתְפָאֳרִית	
28	27	26	25	24	23	22	Semaine 4 נִצְחָה Eternité
מַלְכוּת שְׂבַחֲנִצְחָה	יְסוּד שְׂבַחֲנִצְחָה	הוֹד שְׂבַחֲנִצְחָה	נִצְחָה שְׂבַחֲנִצְחָה	תְּפָאֳרִית שְׂבַחֲנִצְחָה	גְבוּרָה שְׂבַחֲנִצְחָה	חֶסֶד שְׂבַחֲנִצְחָה	
35	34	33	32	31	30	29	Semaine 5 הוֹד Majesté
מַלְכוּת שְׂבַחֲהוֹד	יְסוּד שְׂבַחֲהוֹד	הוֹד שְׂבַחֲהוֹד	נִצְחָה שְׂבַחֲהוֹד	תְּפָאֳרִית שְׂבַחֲהוֹד	גְבוּרָה שְׂבַחֲהוֹד	חֶסֶד שְׂבַחֲהוֹד	
42	41	40	39	38	37	36	Semaine 6 יְסוּד Fondement
מַלְכוּת שְׂבַחֲיְסוּד	יְסוּד שְׂבַחֲיְסוּד	הוֹד שְׂבַחֲיְסוּד	נִצְחָה שְׂבַחֲיְסוּד	תְּפָאֳרִית שְׂבַחֲיְסוּד	גְבוּרָה שְׂבַחֲיְסוּד	חֶסֶד שְׂבַחֲיְסוּד	
49	48	47	46	45	44	43	Semaine 7 מַלְכוּת Royauté
מַלְכוּת שְׂבַחֲמַלְכוּת	יְסוּד שְׂבַחֲמַלְכוּת	הוֹד שְׂבַחֲמַלְכוּת	נִצְחָה שְׂבַחֲמַלְכוּת	תְּפָאֳרִית שְׂבַחֲמַלְכוּת	גְבוּרָה שְׂבַחֲמַלְכוּת	חֶסֶד שְׂבַחֲמַלְכוּת	

Ensuite, on reprend la Téfila qu'on termine ainsi :

et que je sois purifié et sanctifié par la sainteté d'en haut. Que par cela soit déversée une grande abondance dans tous les mondes pour corriger de toute imperfection notre âme à tous les niveaux, pour nous purifier et pour nous sanctifier de la sainteté supérieure. Amen séla.

וְאַפְהָר וְאַתְקַדֵּשׁ בְּקִדְשָׁהּ  
 שֶׁל מַעְלָה. וְעַל יְדֵי זֶה  
 יִשְׁפַע שְׁפַע רַב בְּכָל  
 הָעוֹלָמוֹת וְלִתְקַן אֶת  
 נַפְשׁוֹתֵינוּ וְרוּחוֹתֵינוּ  
 וְנִשְׁמׁוֹתֵינוּ מִכָּל סִיג וּפְגָם.  
 וְלִטְהָרֵנוּ וְלִקְדָּשֵׁנוּ  
 בְּקִדְשֵׁתְךָ הָעֲלִיזָה. אָמֵן  
 סְלָה:

## L'IMPORTANCE D'IMPRIMER DES LIVRES DE TORAH

**V**oici ce que le Pélé Yoets écrit, sous le terme Defouss, à propos du commandement d'imprimer des livres [certains disent que c'est, de nos jours, le commandement d'écrire un Séfer Torah] : « L'imprimerie est très utile au monde car grâce à elle, la Torah est agrandie et répandue. Étant donné que les sages n'ont généralement pas les moyens d'imprimer leurs livres et qu'ils se rendent de ville en ville pour recueillir de l'argent en vue de l'impression, les Juifs riches feront bien de leur ouvrir généreusement la main. Ainsi, ils partageront la récompense du sage selon la qualité du livre, son intérêt pour la collectivité et son utilité en vue du service divin. Il est écrit, en effet : « A l'ombre de la sagesse, à l'ombre de l'argent ». En réfléchissant, on se rendra compte qu'aucune somme d'argent ne sera employée pour une mitsva aussi grande. En effet, toute dépense pour une mitsva est limitée dans le temps : elle commence quand on fait la mitsva et se termine quand la mitsva est accomplie. Mais **celui qui donne de l'argent pour l'impression d'un livre, son intégrité dure éternellement, de génération en génération. Il donne du mérite à la collectivité, le mérite de la communauté dépend de lui et le précédera, tandis que son intégrité le suivra.** Comme son lot est bon ! Il a



acquis une bonne réputation, des paroles de Torah et la vie au monde futur ; et dans ce monde aussi, il accroît ses biens. »



**I**l est écrit à propos du roi 'Hizkiyaou (Divrei Hayamim II 32.33) : « On lui accorda des honneurs à sa mort ». Nos Sages commentent (Bava Kama 16) : cela enseigne qu'on a fondé une yéchiva auprès de sa tombe. Rachi explique qu'on y a installé des disciples afin qu'ils étudient la Torah. Nous apprenons ainsi qu'**il n'y a pas de plus grand honneur et importance pour un homme décédé que la Torah qu'on étudie pour l'élévation de son âme, ainsi que la propagation de la Torah et l'impression de livres de Torah**, car « les honneurs, c'est la Torah ».



**C**haque homme juif a la Mitsva d'écrire un Séfer Torah. Sache, mon fils, que bien que l'obligation de la Torah s'applique à l'écriture d'un Séfer Torah, il ne fait pas de doute que chacun doit faire écrire, selon ses possibilités, des livres qui expliquent la Torah. C'est ce que faisaient tous les grands hommes craignant D. d'autrefois : ils aménageaient chez eux de la place pour que les scribes viennent y écrire de nombreux livres, selon l'argent que D. leur accordait. (Séfer Ha'hinoukh, mitsva 613) Il faut veiller à écrire des livres nécessaires pour l'étude. (Or'hot Tsaddikim, Chaar Hazéhirout)

ÓVDHM



vous offre la possibilité de perpétuer votre mérite et votre nom ou celui d'un proche, en vous associant à la Mitsva d'écrire « un Séfer qui explique la Torah ».

Les ouvrages du **Rav Mordékhaï Bismuth**, ont déjà reçu le soutien et les bénédictions du Maran **Harav 'Haïm Kanievsky Chlita**, de **Rabbi David Pinto Chlita**, du **Rav Ron Chaya Chlita**, du **Rav Yehia Benchetrit Chlita**,...



**Chaque don permettra la matérialisation des projets de OVDHM et par votre action, nous pourrons continuer à diffuser la Torah au plus grand nombre et davantage nous investir totalement à son étude, ainsi notre action sera la vôtre.** Puisse Le Tout Puissant, Maître de nos destinées, vous bénir en vous accordant ainsi qu'à vos proches, santé, prospérité et longue vie de bonheur dans le respect de notre Sainte Torah. Que votre générosité soit pour vous une source de bénédictions.

L'équipe d' OVDHM

[www.OVDHM.com](http://www.OVDHM.com) - [info@ovdhm.com](mailto:info@ovdhm.com)  
Israël: 054.841.88.36 - France : 01.77.47.66.22



Ce livret vous a plu ?  
 Associez-vous à l'édition et  
 la diffusion d'autres livrets  
 et projets d'OVDHM



#### RENSEIGNEMENTS

Israël 054.841.88.36 - en France 01.77.47.66.22

[www.ovdhm.com](http://www.ovdhm.com) - [info@ovdhm.com](mailto:info@ovdhm.com)

Votre participation est déductible du Maassère

Tout au long de l'année...

OVDHM 