

Nous voilà arrivés à la *parasha* de *Toldot* qui signifie littéralement les engendremments. Une *tolada* renvoie à l'idée de naissance. La *parasha* s'ouvre effectivement sur la naissance des fils jumeaux d'Isaac et Rivka. A priori, voici les engendremments, ce qui émerge de ce couple. Comme vous le savez, le titre de la *parasha* contient l'essence et les énergies spirituelles que l'on trouve dans le texte. La question que soulève d'emblée la *parasha* et son titre est la suivante : que fait-on émerger et que laisse-t-on sur terre ?

### Les produits de notre vie

On pourrait se demander pourquoi cette *parasha* s'appelle *Toldot* et non la *parashat Noah* qui commence par les mêmes mots exactement que notre *parasha* de la semaine « *ele toldot* » אֵלֶּה תּוֹלְדוֹת נֹחַ. Aussi, puisque la *parasha* consacrée à Noah est appelée *Noah*, pourquoi ne pas désigner cette *parasha* comme *parashat Isaac* ?

Le thème de cette *parasha* est pourtant clairement lié à la trace que l'on laisse de soi dans le monde. Noah, n'ayant pas réussi à dépasser sa propre construction pour bâtir l'avenir, a donné son seul nom à la *parasha*. On ne nous dit pas ce qu'il engendre, ce qui va lui survivre. Le nom de *Toldot* ne convient donc pas à la partie de la *Torah* qui lui est réservée. Dans ce qui est la *parasha* de *Toldot*, on ne nous parle pas d'Isaac mais bien de ce que l'on produit et de ce que l'on laisse sur terre.

En premier lieu, ce sont les enfants qui reflètent ce que l'on produit sur terre et qui nous survivent après la mort. Pourtant, il y a davantage que cela. Le *rav* Shapira cite le *sefer aYetsira*, un livre écrit pas *rabbi Akiva* et que l'on attribue à Avraham *avinou*.

Il y est écrit que D. a scellé une alliance éternelle avec Abraham, la *brit mila*, la circoncision. Le *sefer aYetsira* rappelle que la *Torah* nous demande de circoncire un garçon et précise que cet acte contient en fait deux alliances. La *brit mila* inclut le *brit halashon*, une alliance avec le langage. *Rav* Shapira explique qu'il y a deux façons d'être fertile, deux façons de produire dans le monde. La création d'une chose capable de nous survivre peut se faire à travers un enfant mais aussi à travers la parole.

Tous deux contiennent de ce fait une alliance. La faculté de langage nous permet de produire une

réalité qui nous survit. Il existe donc deux *brit* : celle de la bouche et celle de la *mila*. Le *Sefer aYetsira* les mentionne l'une à côté de l'autre.

Vous êtes-vous jamais demandé pourquoi *Hashem* a décidé que certaines zones du corps devaient être couvertes de poils en plus grande quantité ? J'avais lu que la pilosité se situe aux endroits les plus puissants de l'être, aux endroits capables de produire quelque chose. La tête produit de la pensée, les bras produisent l'action, et les endroits consacrés à la fertilité produisent de la vie. Pour les hommes, la bouche qui produit du langage est aussi concernée. D. nous a évité l'épilation du visage mais nous avons bien sûr cette puissance de parole en nous.

Notre *parasha* se consacre à ce qui est produit. Il y sera donc question de la naissance des enfants d'Isaac et Rivka mais aussi de ce que produisent les mots, parallèlement à cette mise au monde. En relisant la *parasha*, je me suis concentrée sur le choix des mots. Tout d'abord, puisque l'on parle des mots, sachez que je suis impressionnée par le silence de Rivka, depuis la semaine dernière avec *Haye Sarah*. Soixante-sept versets sont consacrés à la rencontre avec Rivka, organisée par Eliezer. Pourtant, ce que dit Rivka tout au long de cette rencontre tient en à peine quelques mots, 2 mots pour être précise : *vatomer shetei adoni*, וַתֹּאמֶר שְׁתֵּי אֲדֹנָי elle dit à Eliezer assoiffé, bois mon maître. Elle abreuve ensuite ses chameaux sans dire un mot.

Eliezer parle à la famille de Rivka et négocie sa venue. Rivka est absente de la discussion jusqu'à ce que sa famille dise vouloir la garder encore un an à la maison, au chaud. Eliezer s'y oppose et Lavan demande donc son avis à sa soeur. Réponse éclair : en 1 mot ! *Vatomer*, elle dit, *elekh*, j'y vais ! וַתֹּאמֶר אֵלֶּיךָ. Elle rencontre ensuite Isaac et se marie avec lui, en silence. L'ouverture de *Toldot* est également impressionnante pour cette raison : Rivka ne parle pas pour rien dire. Plus que ça, elle ne dit pas mais ressent quelque chose d'étrange dans son sein. Elle est enceinte après vingt ans d'infertilité. *Vayithotsessou abanim bekirba*, Comme les enfants s'entre poussaient dans son sein. *Bekirba*, il est question de l'intérieur d'elle. Rivka est une femme qui intériorise énormément et parle très peu. Tout le début de *Toldot* décrit ce qui se passe en elle. Notez que *bekirba* est constitué des mêmes lettres que le nom Rivka, קרבה-רבקה.

Son essence est d'avoir une vie intérieure.. En parlant de ce qu'elle sent en elle, *bekirba*, Rivka exprime de l'inquiétude. *Vatelekh lidrosh*, elle va donc faire une échographie spirituelle dans la *yeshiva* de Chem afin de savoir ce qui se joue dans son ventre. On lui explique qu'elle sent en elle deux bébés qui engendreront deux peuples puissants et aux destinées très différentes.

La naissance de ces bébés est impressionnante. En salle d'accouchement, le premier arrive, *vayetse arishon*, et il est tout rouge, son corps est comme une pelisse. Il est velu. On le nomme *Essav*, de la racine *assouy*, il arrive en produit fini. *Veakhar khen*, après lui, son frère sort, וַאֲחֵרֵי-כֵן יָצָא אָהֳרָיו, *vayado okheset ba akev עָשׂוּ בַעֲקֵב עָשׂוּ*. Plutôt que de sortir d'abord la tête, une petite main sort en tenant le talon du premier. Si on voyait ça en salle d'accouchement, on trouverait ça trop mignon et on prendrait des photos. Le deuxième attrape le talon du premier, *vayikra shmo Yaakov*, וַיִּקְרָא שְׁמוֹ יַעֲקֹב il va l'appeler talon. C'est la première fois dans la *Torah* qu'*Hashem* lui-même nomme un bébé. Comme le dit Rachi, cela est indiqué par le singulier de *vayikra*, Il l'appelle. Autrement, on emploie un pluriel pour désigner ceux qui nomment le bébé. Le fait qu'*Hashem* nomme Lui-même l'enfant nous enseigne que ce nom porte l'essence profonde de Yaakov.

### L'authenticité

Essav et Yaakov grandissent et ne cessent de se distinguer. *Vayehi Essav ish yodea tsaide, ish sadé*, וַיְהִי עָשׂוּ אִישׁ יָדַע צִיד, אִישׁ שָׂדֵה, Essav est devenu un homme qui sait chasser, un homme des champs et Yaakov, *ish tam*, un homme intègre, est assis à la maison pour étudier, *yoshev oalim*. Essav est désigné comme *ish ish*, un homme, un homme. Pour Yaakov, le mot *ish* n'apparaît qu'une seule fois. Les *hahamim* rapportent que la personnalité d'Essav était effectivement compliquée à cerner.

Yaakov s'appelle talon or le talon porte une importante symbolique.

Comme vous le savez, Abraham est représenté par le *hessed*, par l'épanchement, Isaac par la rigueur et Yaakov, entre eux, est le juste milieu de ces deux extrêmes. On le désigne donc comme *emet*, authenticité, ou *tiferet*. Cela fait référence au fait que Yaakov était en cohérence avec lui-même, que son extériorité était assortie à son intériorité.

Cette *mida* nous prend au minimum cent vingt ans à atteindre... Ce mot d'*emet*, explique *rav* Pinhas Friedman, est fascinant. Les lettres qui le constituent sont *aleph, mem, tav*. אמת Ce sont les lettres du tout début, du milieu exact et de la toute fin de l'alphabet. Au-delà de ça, essayez de visualiser ces lettres dans votre esprit. Si vous les posiez sur un socle, ces lettres tiendraient. Aucune n'est branlante ou suspendue. Les lettres du *lashon akodesh* ont formé le monde. Il y a donc énormément à en apprendre, notamment de la graphie. Le *Midrash* précise la signification profonde de ce mot et interroge les bras obliques de la lettre aleph. Cette lettre n'est pas sans ressembler à l'homme avec ses deux bras et ses deux jambes. C'est avec lui que l'on écrit le mot *emet*, or la vérité a des jambes mais pas le mensonge, *sheker*.

Un premier niveau de lecture nous enseigne que le *emet* tient bien en place et finit donc toujours par apparaître. Le mensonge, lui, ne tient pas la route longtemps. Plus profondément, gardons à l'esprit que l'on appelle la *Torah*, *Torat emet*, qui se forme de la première lettre de l'alphabet jusqu'à la dernière. Dans la vie, on se sent parfois déconnecté de ce que l'on est, de l'apparence que l'on projette de soi-même, de son authenticité. Puisque l'on cherche du *emet* et que l'on espère que notre vie en soit pénétrée, on étudie la *Torah*. Après avoir été à un cours de *Torah*, on peut parfois résumer le contenu du cours et parfois pas du tout. C'est là que l'on s'aperçoit dans quelles mesures le cours est entré en nous. Pouvoir redire un cours, c'est extraordinaire mais pouvoir l'accomplir, c'est là l'étape ultime. En sortant d'un cours, on est bouleversé, on ressent parfois jusqu'à l'envie de se bonifier et de s'améliorer. Mais le temps de rentrer, de passer devant Monoprix et de faire les soldes, on a déjà oublié. On a beau avoir été sincèrement touché par des paroles de *Torah*, la question est de savoir si ces paroles vont passer par la bouche, si l'on va pouvoir les redire, mais aussi si elles vont passer par les bras et les jambes, par l'action.

*Emet*, c'est lorsque la *Torah* nous pénètre à travers la pensée, la bouche qui peut la répéter et l'action qui la met en œuvre. Lorsque l'on peut mettre en pratique ce qui a été entendu, on est véritablement *emet*. Le *emet* a des jambes. En d'autres termes, cela concerne jusqu'à ma façon de marcher. Chaque mouvement, chaque action se doit d'être en

cohérence, en adéquation avec l'intériorité d'une personne. C'est pourtant extrêmement rare et difficile à mettre en œuvre.

Je vous cite le *Baal haTanya* qui fait référence à cet attribut de vérité de Yaakov comme étant lié à la poutre centrale du *mishkan*. Cette poutre représente Yaakov et la *mida* de *emet*, allant d'un bout à l'autre du *mishkan*. Le *Baal haTanya* explique que le *emet* traverse effectivement les niveaux supérieurs pour arriver aux niveaux inférieurs.

Baal hatanya (amarim 13) *Car la vérité est l'attribut de Yaacov, ainsi qu'il est dit : « Tu as donné la vérité à Yaacov » qui est appelé « La traverse du milieu, qui traverse d'une extrémité à l'autre », tout comme la barre centrale soutenait transversalement les planches de bois du tabernacle en les traversant toutes. D'un point de vue spirituel, cela signifie que l'attribut de vérité traverse du sommet de tous les échelons et niveaux jusqu'à la fin de tous les niveaux. Le emet est transversal et englobe absolument tout.*

J'entends parfois des personnes me dire combien elles aiment le *shabat* mais qu'elles ne veulent le mettre en place qu'une fois mariées. J'ai entendu cette phrase des centaines de fois et je ne juge aucunement les personnes qui pensent ainsi. Il est effectivement très dur de faire *shabat* tout seul dans sa chambre quand la famille fait autrement. Il est aussi très difficile d'instaurer *shabat* dans une vie professionnelle. Dans ces cas-là, la personne adhère à *shabat*, mais son être n'en a pas été pénétré. Yaakov, en attrapant le talon signifie la nécessité de se laisser pénétrer par la *Torah* jusqu'au talon. C'est là le message de Yaakov, à son frère et au monde.

Comment être pénétré de *Torah* jusqu'au talon ? L'authenticité que nous enseigne Yaakov est essentielle. Mais comment faire pour que cela pénètre véritablement ? J'entends beaucoup de personnes se demander si se couvrir la tête ainsi leur ressemble vraiment, si faire *shabat* ne risque pas de choquer le reste de la famille... Comment accéder à une véritable authenticité et la vivre telle qu'elle ?

### Vers un monde de délice

Un texte du *rav* Moshe Shapira z"l explique comment devenir le plus authentique possible. Il cite un passage du *sefer haYetsira* qui dit la chose suivante : *il n'existe rien de plus tov que le oneg*

(*ayin*, noun, *guimel*) ענג, le délice et il n'y a rien de pire que *nega* (noun, *guimel*, *ayin*), נגע la plaie.

Qu'est-ce que cela signifie ? Le mot *oneg*, le délice est souvent utilisé pour parler du *shabat*. Le *oneg*, nous enseigne R' Moshe Shapira, est formé des premières lettres des mots éden, *naar* le fleuve, *gan* le jardin - עֵדֶן-נָהָר-גֵּן. Cette phrase provient de *Bereshit*, avant la faute. Il y avait un fleuve qui sortait d'éden, *vénahar yotse mieden*, *leashkot* et *agan*, pour arroser le jardin וְנָהָר יֹצֵא מֵעֵדֶן, לְהַשְׁקוֹת אֶת-הַגֵּן.

De l'éden, que l'on peut définir comme la destination finale, un fleuve prend sa source, sort et abreuve le jardin. Le *gan*, le jardin, lieu que l'on doit cultiver renvoie au bas-monde. Nous sommes dans un lieu dans lequel nous devons travailler pour obtenir des résultats. La délectation viendra plus tard, *mahar*. *Mahar lekabel sahar*, nous recevrons les bénéfiques et le mérite de notre travail plus tard. Ici, on plante, on arrose, on récolte, on travaille. L'eau qui abreuve notre monde trouve sa source dans l'éden. Comme on l'a mentionné, *l'éden*, *naar*, et *gan* forment le mot *oneg*. Le mot *nega*, la plaie, est formé de *naar*, de *gan* puis *d'éden*.

Dans ce mot, le fleuve a une source inconnue. Dans le mot *nega*, considéré comme la pire chose, le fleuve qui abreuve le monde ne prend pas sa source des mondes supérieurs.

Nous parlons ici de façon allusive des trois habits de notre âme. *Hashem* a mis en nous *nishmat hayim*, une *neshama* de vie qui est pure et infinie. Elle est envoyée dans un corps et sur terre pour agir. Comment fait-elle pour agir puisqu'elle est enfouie au fond de l'être ? Comment ma vérité intérieure peut-elle se déverser dans le monde ? La *neshama* porte trois habits successifs : la pensée, la parole et l'action. Par ces trois éléments, ce que je suis laisse une trace dans le monde. La pensée se situe au niveau supérieur de l'être, elle est l'expression de l'intériorité la plus pure. Lorsqu'*Hashem* met en nous une *neshama*, *ruah memalela*, la faculté de parler nous est donnée.

A la différence des animaux, nous allons chercher notre pensée pour la réduire, la concentrer et la déverser dans le monde à travers la parole. Sans parole, ma pensée n'atteindra pas votre pensée. On dit d'ailleurs que Moshe avait la parole lourde, *kaved pe*. Il appartenait tellement à l'univers de la

pensée qu'il lui était difficile de concentrer sa pensée en des mots. Qui n'a pas vécu l'expérience qui consiste à ne pas pouvoir formuler une pensée ? Souvent, cela finit par sortir en larmes. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'une *halakha* nous enjoint à laisser l'endeuillé parler le premier. Parfois, l'immensité de la douleur n'a pas encore été concentrée en mots or c'est à celui qui porte le deuil de faire ce travail. Rassembler sa pensée en des mots demande un effort.

Ne vous méprenez pas, penser, ce n'est pas parler avec soi-même. La pensée est un flux sans mots. La parole qui permet à l'intériorité de se déverser, c'est ce fameux fleuve qui se déverse sur le *gan*, lieu où l'on plante, sème et récolte. Le fleuve puise vers l'intérieur, vers la pensée, vers la *neshama* qui est faite de *neshama*, *ruah* et *nefesh*. *Neshama* est la partie la plus spirituelle, *nefesh* est l'âme animale et au centre se trouve *ruah*, le souffle. C'est l'intermédiaire entre les parties haute et basse de l'intériorité. La parole est ce qui crée ce passage. La pensée qui est tellement éloignée de l'action peut ainsi se traduire. La parole fait le lien entre la pensée, qu'elle réduit, et l'action, fruit de la pensée. C'est pour cela que je vous donnais l'exemple du cours tout à l'heure que l'on entend, que l'on peut redire et que l'on peut aussi reproduire. Sans parole, la pensée et l'action n'auraient pas de lien.

Quelle est la différence entre le *oneg*, le délice et la plaie ? Cela se situe au niveau du point de départ. Si le point de départ est la pensée, la parole peut être fertile. Les mots que je prononce proviennent alors d'un lieu vrai et pur, de l'éden. La parole, lorsqu'elle en vient effectivement, est d'une profondeur incroyable. Si au contraire, la parole est à la source d'elle-même, si elle vient du *naar* pour abreuver le *gan*, alors nous arrivons à *nega*, la plaie. On dit d'ailleurs que les plaies proviennent de médisances. Cela vaut pour le *lashon ara* mais aussi pour toute parole qui ne soit pas créatrice. Soit le mot provient d'une pensée, il est alors créateur, il est *oneg* et nous rend *emet*, soit ce ne sont pas des mots mais des maux qui sortent de la bouche. Les maux sont des mots qui n'ont pas été précédés d'une pensée, qui sont sortis immédiatement, du tac-au-tac.

*Rav Shapira* souligne le fait que nous vivons dans un monde de paroles, à travers les médias, les réseaux sociaux. De nos jours, tout le monde doit

avoir un avis. Une radio m'a contactée récemment pour me faire intervenir à une heure de grande écoute sur un sujet que je ne maîtrise pas. J'ai refusé, plutôt que de m'empresser à m'informer sur un sujet qui n'est pas mon fort. *Rav Moshe* dit que dans notre monde, les gens ont l'air de ne plus savoir qu'il existe un monde intérieur, raffiné et profond. Tout commence et se termine par la parole. Or un monde distingue les personnes dont la parole vient d'une pensée et les paroles dont la parole se nourrit d'elle-même. Pour savoir quoi penser sur telle chose, les gens vont lire ce qui a été écrit sur la chose. Les mots définissent alors l'essence des choses. Cela ne peut fonctionner.

### Les mots de Yaacov et Essav

Revenons à notre texte. Je suis allée chercher les mots des personnages de notre *parasha*. Voyons tout d'abord le tout premier dialogue qui est rapporté entre Essav et Yaakov. Ils sont déjà grands, Essav revient d'une longue journée de chasse et dit à son frère : *aliteni na min aadom aze*, verse dans ma bouche de ce rouge, *הֲלֵעִיטְנִי נָא מִן־הָאָדָם הַזֶּה--כִּי עָרָה אֲנִי*, *ki ayef anohi*, parce que je suis fatigué. Ce rouge qui désigne un plat de lentilles renvoie à l'urgence du corps. La première parole d'Essav dans la *Torah* est donc consacrée à la faim et la fatigue et en des termes presque caricaturaux. Yaakov répond : *mirha kayom et behoratha li*, *מִכְרָה כִּי־אֶת-בְּכֹרְתְךָ לִי*, vend-moi aujourd'hui ta *behora*, ton droit d'aînesse. *Behora* a d'ailleurs les mêmes lettres que *braha*, qu'il va obtenir.

Cette parole est issue d'un lieu très haut. La vie est faite d'actions que l'on doit faire au nom de responsabilités. Dans une famille, cela se voit très bien : en partant, on se tourne vers l'aîné en lui disant que l'on compte sur lui. Israël vis-à-vis des autres nations est également responsable, ce qui signifie que nous n'avons non pas des droits mais des devoirs en plus. Tout chez Essav montre que les devoirs ne font pas partis de son univers. Yaakov lui rappelle la responsabilité qui doit être endossée. Sur place, *Rachi* rapporte que Yaakov répond à des questions d'Essav qui demande notamment quelle est la nature de leur culte. Yaakov précise que le service divin peut être sanctionné lorsqu'il est mal fait. Les sanctions peuvent entraîner la mort. La *Michna* ajoute que

celui qui mérite la mort lorsqu'il sert dans le temple est celui qui pénètre dans le *kodesh* en état d'ivresse ou la tête découverte.

Essav répond qu'il n'en veut pas : donne-moi le rouge, prend la *behora*. Voyons ce que signifient ces deux cas. L'état d'ivresse renvoie à un homme qui du fait de la boisson a déconnecté le filtre du cerveau du reste de son corps. La tête découverte fait référence à une personne qui ne désire pas maintenir la tête en connexion avec l'être.

En commençant le cours, nous parlions de la nécessité pour un enseignement de nous pénétrer de la tête aux talons. Dans nos deux cas, la tête est en état de déconnexion, que ce soit avec la pensée ou le corps. La première parole de Yaakov rappelle la responsabilité que l'on a vis-à-vis de nos actions. A cela, Essav répond, *hine anokhi olekh lamout*, de toutes façons, à la fin, nous allons tous mourir. Contrairement à Essav, nous pensons que la destination est éden et non pas la mort. De là, nous y récolterons les fruits d'ici-bas. *Lama ze li behora*, לָמָה זֶה לִי בְּכֹרָה à quoi me sert la *behora* ? A quoi sert un monde d'actions impulsé par de la hauteur et de la responsabilité ? En gros, signifie ici Essav, il agit dans le but de profiter de la vie.

Yaakov répond alors : *ishava li kayom*, jure-le-moi aujourd'hui. Jurer est ce qui donne à la parole le plus de force au monde. Jurer, c'est avoir une parole en totale conformité avec la pensée.

On peut désormais comprendre l'importance des mots et combien un mot issu de la pensée a une puissance créatrice. Il y a parfois des situations où les gens sont blessés, par une sœur, une amie, une belle-mère. Ils écrivent alors un sms qu'ils n'envoient pas. C'est pourtant une expression de la pensée, dénuée de toute impulsivité- puisque le message ne part pas. Un message rédigé et destiné à une personne exprime une pensée. Or, la pensée et de façon générale le monde émotionnel ne peut être deviné par personne. Ton mari, lorsqu'il te voit rester silencieuse, pense que tu as fait *netilat* plutôt que de voir combien tu es bouleversée. A force de ne rien dire, tu vas te déclencher une angine, parce que les mots restent bloqués, là, au fond de la gorge. Les médecins qui ont un peu de profondeur interrogent les angines à répétition en ces termes : qu'est-ce qui ne passe pas ?

Je parle là d'une pensée issue du fleuve, de l'éden et qui ne parvient pas à se formuler. Au contraire,

les paroles qui sortent sans aucune difficulté en réponse du tac-o-tac ne proviennent pas de l'éden mais sont plutôt issues d'une forme d'agressivité et d'énervement. Ce qui sort de l'éden ne peut pas être deviné et doit être dit. On tait parfois sa pensée venue de ces hauteurs parce qu'elle paraît trop énorme pour être dite. Il est vrai que la parole réduit énormément la pensée. Cela dit, c'est mieux que rien. Par la suite, on peut y mettre une deuxième et une troisième couche. Une parole qui sort avec des larmes, avec une émotion, avec des tremblements, vient de l'éden et doit absolument sortir. C'est d'ailleurs pour cela qu'*Hashem* a mis notre *neshama* ici : pour que la puissance intérieure d'un être puisse se déverser sur le monde.

Attention, la parole que je vous encourage à exprimer est celle qui provient d'une pensée murement réfléchie et qui de ce fait pourra 'arroser le jardin'.

On comprend dès lors comment Essav réussissait à tromper son père. Il était intellectuellement très puissant, mais il était surtout *assouy*, déjà fini. Il n'avait pas de place en lui pour une transformation, pour qu'une force d'en haut vienne le traverser jusqu'en bas. Un *Midrash* explique que la tête d'Essav se trouve dans une pièce à Hebron. On sait qu'il tenta d'empêcher les enfants de Yaakov d'enterrer leur père à *Mearat amarpela*. Houshim ben Dan, un homme un peu sourd et étonné que Yaakov ne reçoive pas le *kavod* mérité, frappe Essav dont la tête roule jusqu'à la *Mearat amarpela*. Sa tête était de haute valeur. Cela dit, le passage vers le bas posait problème. Il ne suffit pas de connaître beaucoup de choses et de bien en parler, il faut aussi que l'action soit en cohérence avec la pensée. Les *tefilin* insistent sur cette même idée : d'abord la tête, puis le bras, celui près du cœur. Nos sages expliquent que le cœur fait le trait d'union entre la tête et l'action.

La veille de la rencontre de Yaakov avec son frère Essav, qui intervient plus tard dans la *Torah*, Yaakov se bat contre l'ange d'Essav. Il est frappé à la hanche, comme pour empêcher les étincelles de sainteté de descendre jusqu'au talon.

Lorsque Yaakov rencontre véritablement Essav, le lendemain, Yaakov s'inquiète énormément. En effet, Essav s'approche avec une immense armée. Finalement, Essav le voit après des années et

l'embrasse, *vayishakeou*. Ce mot est entouré de points dans le texte. Les sages précisent qu'en l'embrassant, Essav essaie de mordre son frère au niveau du cou. Le cou, c'est le lieu du passage de la parole vers l'action. C'est aussi ce qu'essaient de faire les nations en médissant autant sur Tsahal et sur Israël par exemple. Or nos actions doivent être en cohérence avec la hauteur de nos pensées, d'en haut jusqu'en bas. Les nations cherchent toujours à déceler sur Israël une action contraire aux principes humanistes de la Thora.

### Les mots de Rivka

Finissons avec les mots de Rivka qui parle à trois reprises et qui nous enjoint à nous concentrer sur sa voix. Lorsqu'elle prend la parole, sa voix vient d'en haut et formule des choses essentielles. Elle entend qu'Isaac demande à Essav de lui emmener un bon plat avant de le bénir. Rivka entend, va chez Yaakov et dit : *veata beni*, maintenant mon fils, *shma bekoli*, *וְעַתָּה בְּנִי, שְׁמַע בְּקוֹלִי--לֹאֲשֶׁר אָנִי, מְצַוָּה אֶתְךָ*, écoute ma voix.

Yaakov s'inquiète qu'une malédiction ne s'abatte sur lui en prenant la place de son frère. *Alay kilelatekha beni*, c'est moi qui prends ta malédiction. Voyez la certitude de cette femme. *Akh shma bekoli*, *אָךְ שְׁמַע בְּקוֹלִי*, maintenant écoute ma voix, elle insiste avec la même phrase. *Lekh*, va, prend. Une fois que Yaakov a reçu la *braha*, *shma bekoli*, *וְעַתָּה בְּנִי, שְׁמַע בְּקוֹלִי*, dit-elle une nouvelle fois, enfuis-toi chez Lavan jusqu'à ce qu'Essav se calme. Cela fait écho à *Hashem* lorsqu'il contraint Abraham à écouter Sarah : *shma be kola*, écoute sa voix. Certaines voix doivent absolument être entendues. Sarah a eu la chance de voir *Hashem* intervenir en faveur de sa parole.

Rivka, sans cette même intervention, est sûre d'elle et insiste. Voyez la hauteur de cette voix qui était tellement silencieuse jusqu'à présent. Rivka doit désormais expliquer la situation à Isaac, son mari dont elle est tellement proche. *Vatomer Rivka el Isaac*, elle dit à Isaac, *katsti behayay*, la vie m'est insupportable. Ce sont là des mots durs mais qu'elle prononce quand même. Si Yaakov prend épouse parmi les filles de Het, comme Essav, *lama li hayim*, pourquoi continuerai-je à vivre ? La

*parasha* s'appelle *Toldot*, ce que l'on produit, que ce soit les enfants ou la parole.

Rivka a eu des enfants et par sa parole, a permis de générer les bonnes bénédictions. Elle nous enseigne là comment laisser une trace dans le monde. Pour cela, nous dit Rivka, utilise ta parole. C'est ce qu'elle dit à toutes les mamans. Elle ne déteste pas Essav comme en témoigne la fin de la *parasha* qui parle de Rivka comme de la maman de Yaakov et d'Essav. Après avoir appris qu'il voulait tuer Yaakov, Rivka reste la maman d'Essav : elle aime ses fils.

Dites à vos enfants d'entendre votre parole, *shma be koli*, une parole haute, issue d'une source haute qui pénètre et oriente les actions. Essav lorsqu'il entend que Yaakov a pris sa *braha*, *vayevk*, s'est mis à pleurer. Le peuple d'Israël a payé bien cher ces larmes. Tout à coup, Essav, grand manipulateur, se rend compte qu'il ne peut plus agir comme il l'a toujours fait. Le *cheker* ne tient pas. Il se met donc à pleurer sur cet échec. Sans authenticité, on finit effectivement en pleurs. La tête d'Essav était haute mais la spiritualité ne l'a pas habitée entièrement. Il ne reste alors que des maux. Pour éviter cela, il convient d'utiliser les mots, notamment ceux de Rivka. Ces mots fertiles sont de nature à nous inspirer. Ils relèvent de l'action. Bien sûr, à chacun son rythme et son niveau. Cela dit, il faut être sur une pente ascendante. Tout ce que l'on apprend doit avoir un écho et une répercussion, autant dans la parole que dans l'action.

J'avais fait un *shabat* plein il y a des années qui m'a marqué. Une jeune fille qui assistait à mes cours depuis longtemps expliquait à un groupe de copines qu'elle allait aux cours depuis des années et que sa famille n'était pas très pratiquante. D'un coup, alors que je ne fais jamais ça, ça m'est sorti : bon allez, c'est le moment de faire *shabat* ! Elle s'est mise à pleurer et moi à lui demander pardon, immédiatement. Je la sentais mûre mais en même temps ce n'était pas à moi de la pousser comme ça. A partir de ce jour, elle s'est mise à faire *shabat*. C'est très dur parce qu'il ne faut pas faire ça. Mais à force de rester dans le respect et la tolérance, on n'ose pas donner l'impulsion nécessaire à l'autre pour avancer.

Mon père qui a fait *techouva* chez le *rav* Eliyaou Abitbol m'a raconté une anecdote concernant

# La Paracha par Mariacha

## Les mots et les maux

Toldot, Paris, Vendredi 05 Novembre 17h05 – 18h12

essentiE

Benny Lévy z"l, le secrétaire de Sartre. Il étudiait avec assiduité chez Rav Eliahou. Un jour, le rav Eliyaou a pris un *tsitsit*, le lui a mis dessus en lui disant : « maintenant fait la *braha* ». C'est ce qui a été le déclencheur de la Téchouva chez cet homme.

La pensée doit nous pénétrer de haut en bas.

Je finis avec une *Guemara* dans *Brahot* qui dit : *tahlit hohma outechouva*, l'objectif de la *hohma*, de l'intelligence c'est la *techouva* et les bonnes actions comme il est écrit *sekhel tov lekhool oseem*, un bon *sekhel* pour tous ceux qui la pratiquent. ללומדיהם לא נאמר אלא לעושיהם. *Il est précisé ceux qui la pratiquent et non ceux qui l'étudient.*

L'objectif de toute compréhension est de produire un monde d'actions !

**Hodesh Tov et Shabat Shalom!**

*Mariacha Drai*

*Pour l'élévation de l'âme de:*

- Haya Yéhoudith bat Sarah
- Joseph Ben Mordekhai Halevy
- Nelly Elisee bat Suzanne Rahel
- Josette Gnouna bat Lucie Simha
- Eric Arie ben Khamous Cardoso
- Rahel bat Simha

*Pour la réussite de :*

- Michael Isaac ben Bella
- Julia Lisa bat Sonia
- Joshua David ben Julia Lisa
- Noah Abraham ben Julia Lisa
- Chalom ben Perla
- Eden bat Hava
- Yonathan Mordekhai ben Zamila
- Hanna Esther bat Rahel Myriam
- Ella Sarah Zamila bat Rahel Myriam
- Avraham ben Rahel

*Zivoug – l'âme soeur de:*

- Myriam bat Hava
- Hannah bat Sarah
- Hanna Esther bat Rahel Myriam
- Ella Sarah Zamila bat Rahel Myriam

*Réfoua chéléma –  
Guérison de :*

- Hava bat Turquia
- Moche Nethanel ben Rachel
- Eden ben Hava
- Dvora bat Sarah
- Carlie Sarah bat Haya Simha
- Romy Rahel Hana bat Stéphanie Liat
- Claudio Shalom ben Giulia
- Nathalie Emilie Esther bat Salma
- Martine Yacot bat Selma Batchiba Jeannette
- Déborah bat Hanna Myriam
- Tinok ben Déborah
- Routh Minette bat Esther

essentiE



**Nouveau !!!** téléchargez l'application  
essentielle en scannant ce code ou sur  
[www.essentielle.app](http://www.essentielle.app)