

## NASSO : LAISSER PARTIR NOS ENFANTS

Bienvenue dans le Guide Aleph Beta de *Parachat Nasso* !

Si vous n'avez pas vu les vidéos de [Parachat Nasso](#) et [Parachat Beha'alotekha](#) de la première saison, c'est le moment de le faire. Le guide et la vidéo qui le soutient que vous allez lire est construit aussi sur les idées qui avaient été présentées.

### Un mandat non financé

Dans les vidéos de [Parachat Nasso](#) et [Parachat Beha'alotekha](#) de l'année dernière, nous avons exploré si la Torah nous donnait des conseils quant au fait d'être parent. Après tout, la Torah est le manuel par excellence de la vie, et le fait d'être parent en est une partie importante. Ne serait-ce pas souhaitable qu'il y ait des versets de la Torah qui représentent la base d'un guide parental ?



Nous avons proposé une théorie : il y a en fait un guide parental dans la Torah - et étonnamment, on le trouve dans *Birkat Kohanim*, la bénédiction récitée par les *Kohanim* (Nombres 6: 24-26). Ces trois versets décrivent, en termes poignants, trois différents types d'amour qu'un parent doit accorder à son enfant. Ce qui en résulte est celui d'un parent qui aime son enfant inconditionnellement, qui le nourrit et le protège de tout mal, et qui respecte suffisamment son indépendance pour le laisser partir. C'est une belle chose, ce portrait de l'amour parental, caché dans les mots que les Kohanim utilisent pour bénir le peuple juif.

Mais nous avons une question lancinante sur tout ce cadre, une question que nous n'avons pas soulevée dans les guides de l'année dernière. Nous soupçonnons que la plupart des gens, lorsqu'ils envisagent ces trois différents types d'amour, réagissent avec une certaine ambivalence. Quelque chose comme : *Oui, je suis convaincu que c'est vraiment ce dont un enfant a besoin pour grandir - mais en tant que parent, même si j'aime bien suivre cet exemple, ce n'est pas aussi facile qu'il y paraît.* Pour être plus précis, c'est la dernière partie de l'équation qui est particulièrement difficile. Il s'agit de voir le chemin que votre enfant choisit, de réaliser que ce n'est pas ce que vous auriez voulu, mais d'accepter que vos enfants ont le droit de prendre leurs propres décisions. C'est le fait de respecter suffisamment l'indépendance de votre enfant pour le laisser partir.



Cela vient avec les grandes choses de la vie, évidemment - lorsque nos enfants prennent des décisions concernant leur carrière, leurs partenaires, leurs pratiques religieuses - mais cela revient tout autant aux petites choses aussi. Imaginez que votre fils vient de recevoir son premier appartement. Vous vous préparez à visiter pour la première

fois. En chemin, vous vous dites: *je vais me taire, ne rien dire, je ne vais pas être critique.* Vous répétez cela encore et encore. Et puis vous arrivez, et il y a du linge sale éparpillé, de la vaisselle entassée dans l'évier... vous vous dites cela encore... et puis, malgré tous vos efforts, ça sort : *Comment vivez-vous comme ça ?!*

Avez-vous déjà fait quelque chose qui ressemble à ça ? Cela fait-il écho à quelque chose que vous connaissez ? Cela nous amène à nous interroger sur le fait que la Torah nous ait donné ce brillant manuel parental, riche en idées et en idéaux, mais c'est tout : ce ne sont que des idéaux. Cela ne peut pas vraiment être mis en œuvre.

La Torah offre-t-elle une sagesse *pratique* au parent qui se trouve dans cette situation ? Nous dit-elle à quoi ressemble le fait de traiter nos enfants d'âge mûr avec respect, mais surtout *comment* y parvenir ?

Nous pensons qu'il y a en fait un modèle dans la Torah pour savoir comment gérer cela efficacement, et cela implique le parent le plus célèbre de la Torah : Dieu lui-même. Ce n'est rien d'autre que le récit du moment où Dieu est « devenu un parent » pour la toute première fois : quand Il a créé le monde - et l'humanité en son sein.

Regardons plus en détail cette histoire et voyons si nous pouvons retracer la progression des trois étapes de l'amour parental. Mais d'abord, nous vous recommandons de lire le récapitulatif qui suit (« Un guide en trois versets pour la parentalité ? »), afin de vous familiariser à nouveau avec ces trois étapes.

## Un guide de la parentalité en trois versets

Nous soutenons ici que ce que Birkat Kohanim fournit est en fait le « guide de la parentalité » de la Torah, en quelque sorte. C'est une bonne idée, mais où sont les preuves ? Nous résumons ci-dessous les principaux arguments, tels que nous les avons présentés dans les vidéos de l'année dernière sur *Parachat Nasso* et *Parachat Beha'alotekha*.

Regardez les trois versets de Birkat Kohanim:

Nombres 6:24-26

כד יְבָרְכֶךָ יְקוּה, וַיִּשְׁמְרֶךָ.  
כה יֵאָר יְקוּה פָּנָיו אֵלֶיךָ, וַיַּחַנֶּךָ.  
כו יֵשָׂא יְקוּה פָּנָיו אֵלֶיךָ, וַיִּשֶׂם לְךָ שְׁלוֹם.

24 Que Hachem te bénisse et te protège.

25 Que Hachem éclaire Sa face pour toi et te soit bienveillant.

26 Que Hachem lève Sa face vers toi et t'accorde la paix.

Notre théorie est que chacun de ces versets représente une étape distincte - et essentielle - dans la manière dont un parent aime son enfant. Passons en revue un par un.

### ETAPE 1

Le premier verset parle de deux énergies différentes : la bénédiction et la sécurité. Nous commencerons par la sécurité. Le fait de garder (*chomer* en hébreu) est tout ce que vous faites pour assurer la sécurité d'un enfant. C'est protéger les enfants des prises de votre maison, demander à votre enfant de regarder dans les deux sens avant de traverser la rue et intervenir doucement pour le protéger des mauvaises influences. Et puis il y a la bénédiction. Alors que la sécurité est essentiellement négative - ériger des barrières pour que l'enfant ne soit pas blessé - la bénédiction est dans le sens du positif. Elle résume tout ce que nous donnons à nos enfants, que cela soit physique ou métaphysique, pour les aider à grandir : amour, éducation, soupe au poulet, etc. Ensemble, ils constituent la première étape.

Dans ce mode de « sécurité + bénédiction », nous avons utilisé le terme *ra'hamim* (compassion) pour le décrire. Après tout, *ra'hamim* vient du mot *re'hem*, qui signifie « utérus » - et quand on y pense, n'est-ce pas exactement ce qui se passe dans l'utérus ? L'utérus est conçu de manière optimale à des fins de bénédiction et de protection. Il protège le fœtus en développement et le nourrit de tous les nutriments dont il a besoin pour grandir. C'est le symbole parfait de cette première étape de la parentalité.

## ETAPE 2

Le deuxième verset utilise le langage de *'hen* (grâce). Que signifie pour un parent d'avoir des relations avec son enfant « avec grâce » ? *'Hen* (de la racine *n-ḥ-n*) est lié au mot hébreu *'hinam* qui signifie « gratuitement ». L'implication, que nous avons théorisé, c'est que *'hen* se réfère à l'amour inconditionnel. L'amour basé sur *ra'hamim* est conditionnel. Vous distribuez de la soupe au poulet pour que votre enfant devienne fort et en bonne santé. C'est un amour tourné vers l'avenir. Mais *'hen* est concentré sur le présent : Je t'aime tel que tu es, en ce moment. Il ne s'agit pas de qui tu deviendras à l'avenir. Tu es parfait tel que tu es.

Quel est le moment paradigmatique de *'hen*? C'est le moment juste après la naissance : quand un parent berce son nouveau-né dans ses bras pour la première fois - et qu'il ne peut s'empêcher de sourire. L'enfant n'a encore rien fait ! - mais il ne peut s'empêcher de l'aimer. C'est la deuxième étape.

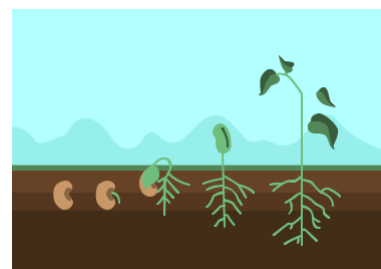
## ETAPE 3

Et enfin, il y a le troisième verset, la troisième étape. Comme le deuxième verset, celui-ci utilise le langage du *panav*, le visage de Dieu : mais au lieu que Dieu brille Son visage au-dessus de vous avec *'hen*, Dieu semble ici lever Son visage pour rencontrer le vôtre, pour vous accorder la paix. Quel aspect de la parentalité le verset décrit-il ? Cela parle d'une relation parent-enfant plus mature, celle dans laquelle l'enfant est un peu plus grand, un peu plus âgé - et c'est en quelque sorte une voie différente de celle que les parents avaient en tête. C'est une expérience douloureuse pour le parent, sans aucun doute : mais le verset semble nous apprendre que le défi du parent, dans de telles circonstances, est de rencontrer le regard de son enfant, de laisser son enfant aller en paix.

Quelle est l'alternative ? Imaginons la situation. Un enfant a fait quelque chose que le parent n'apprécie pas, alors le parent exprime son mécontentement en disant : Je n'aime pas ce que tu as fait. Mais imaginez si, à la fin de la conversation, le parent ne croise pas le regard de l'enfant. Il ne lève jamais les yeux ; il a juste l'air abattu. Le parent, consciemment ou non, espère que l'enfant verra à quel point il est déçu et changera de cap. Mais c'est quelque chose de pas naturel, d'illégitime. En fin de compte, nous dit la Torah, nous devons accorder à nos enfants le don de notre respect, de les regarder dans les yeux - même si nous espérons que les choses se seraient déroulées différemment.

## Dans la matrice de Dieu

Commençons par la première étape, dont nous avons dit qu'elle était la phase de bénédiction et de sécurité. Trouvons-nous cela dans la création du monde par Dieu ? Oui : quand Dieu crée réellement tout : - la lumière, les mers, les luminaires, les plantes, les animaux et l'homme - et leur donne ce dont ils ont besoin pour se développer.



C'est la bénédiction. Et qu'en est-il de la *sécurité* ? Pensez à ce verbe que nous trouvons maintes et maintes fois dans le processus de création : *vayavdel*, séparer. Dieu sépare entre la lumière et les ténèbres, entre le jour et la nuit, entre les mers et les eaux d'en-haut. Que fait Dieu quand Il sépare ? Il dit, *cela va par ici, cela va là-bas : cela ne devrait pas interférer avec cela*. C'est une sorte de plan de sécurité. Dieu invoque les deux grandes énergies, celle de la bénédiction et celle de la sécurité, afin de nourrir et de protéger. Les six premiers jours de la création représentent donc la première étape.

Qu'en est-il de l'étape 2 ? Où trouvons-nous l'étape d'amour inconditionnel dans la *Birkat Kohanim* ? Est-ce que Dieu aime Ses créations telles qu'elles sont ? Certainement. Regardez ce qui se passe à la fin du processus de création :

Genèse 1:31

וַיֵּרָא אֱלֹקִים אֶת-כָּל-אֲשֶׁר עָשָׂה, וְהִנֵּה-טוֹב מְאֹד

Et Dieu vit tout ce qu'Il avait fait, et voici, c'était très bien

Il s'agit du '*hen*, de la grâce. C'est Dieu en tant que parent, qui regarde son nouveau-né dans les yeux - et Il ne peut tout simplement pas s'empêcher de sourire. Les enfants de Dieu - la lumière, les animaux, l'homme - ils n'ont encore rien fait ! Mais Dieu les aime tous, en ce moment même - non pas à cause d'un certain espoir de ce qu'ils deviendront, mais parce qu'Il est leur Créateur. C'est la deuxième étape.

Et l'étape 3 ? Où trouvons-nous la séparation et la paix dans l'histoire de la création ? Dieu abandonne-t-il ses créations à un moment donné ?

Regardez le langage de la Torah à propos de Chabbat :

Genèse 2:2

וַיְכַל אֱלֹקִים בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי, מְלֶאכֶתוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה; וַיִּשְׁבֹּת בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי, מְכֹל-מְלֶאכֶתוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה.

Le septième jour, Dieu acheva Son travail qu'Il avait fait, et Il s'abstint le septième jour de tout Son travail qu'Il avait fait.

Dieu s'est *abstenu* de Son travail. Il l'a laissé.

Il s'agit des trois étapes de l'amour parental, comme la *Birkat Kohanim* les décrit.

## Que signifie « protéger » une journée ?

Mais si vous continuez à lire les versets, vous trouverez quelque chose de fascinant. L'histoire n'est pas tout à fait terminée. Quelque chose d'autre se passe, après la troisième étape, après que Dieu se soit « reposé » :

Genèse 2:2

וַיְבָרֶךְ אֱלֹקִים אֶת-יוֹם הַשְּׁבִיעִי, וַיְקַדְּשׁ אֹתוֹ.

Dieu bénit le septième jour et le sanctifia.

Regardez le tout premier mot, *vayevarekh* : c'est un écho de la première étape. C'est l'énergie de la bénédiction. Et qu'en est-il de l'autre verbe ici, *vayekadech* ? C'est vraiment ce qui s'approche de la protection. Dieu met le jour de côté, Il protège son intégrité, déclarant : *C'est un jour en soi*. Nous semblons donc avoir deux « énergies » qui constituent la première étape, dans la foulée de la troisième étape !

Que se passe-t-il ? Pourquoi est-on de retour à l'étape 1 ?

|         |   |  |
|---------|---|--|
| Etape 1 | <p>יְבָרְכֶךָ יְקוּה וַיִּשְׁמְרֶךָ.<br/>Que Hachem te bénisse et te protège.<br/>Nombres 6:24</p>  | <p>Six jours de Création.<br/>Genèse 1:1-30</p>  |
| Etape 2 | <p>יָאֵר יְקוּה פָּנָיו אֵלֶיךָ, וַיַּחַנְךָ.<br/>Que Hachem éclaire Sa face pour toi et te soit bienveillant.<br/>Nombres 6:25</p>       | <p>וַיֵּרָא אֱלֹקִים אֶת-כָּל-אֲשֶׁר עָשָׂה, וְהִנֵּה-טוֹב מְאֹד.<br/>Et Dieu vit tout ce qu'Il avait fait, et voici, c'était très bien.<br/>Genèse 1:31</p>   |
| Etape 3 | <p>יֵשָׂא יְקוּה פָּנָיו אֵלֶיךָ, וַיִּשֶׂם לְךָ שְׁלוֹם.<br/>Que Hachem lève Sa face vers toi et t'accorde la paix.<br/>Nombres 6:26</p> | <p>וַיִּכְלוּ הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ, וְכָל-צְבָאָם. וַיִּכַּל אֱלֹקִים בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי, מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה; וַיִּשְׁבֹּת בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי, מִכָּל-מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה.<br/>Ainsi furent terminés le ciel et la terre et toutes leurs légions. Le septième jour, Dieu acheva Son travail qu'Il avait fait.<br/>Genèse 2:1-2</p> |
| Etape 1 | <p>יְבָרְכֶךָ יְקוּה וַיִּשְׁמְרֶךָ.<br/>Que Hachem te bénisse et te protège.<br/>Nombres 6:24</p>  | <p>וַיְבָרֶךְ אֱלֹקִים אֶת-יוֹם הַשְּׁבִיעִי, וַיְקַדֵּשׁ אֹתוֹ: כִּי בּו שָׁבַת מִכָּל-מְלַאכְתּוֹ, אֲשֶׁר-בְּרָא אֱלֹקִים לַעֲשׂוֹת.<br/>Dieu bénit le septième jour et le proclama saint, parce qu'en ce jour il se reposa de l'œuvre entière qu'il avait créée pour faire.<br/>Genèse 2:3</p>  |

Si vous regardez de plus près, vous constaterez que oui, nous semblons être de retour à la première étape, mais quelque chose est différent cette fois. Voici la clé : demandez-vous, *qu'est-ce que* Dieu bénissait et protégeait, au début de la création ? Et qu'est-ce qu'Il semble bénir et protéger maintenant ?

Au début de la création, Dieu bénissait et protégeait ses enfants eux-mêmes. Mais maintenant, Il bénit et protège *le jour de repos*. Dieu prend les énergies de la première étape qu'Il a utilisées pour créer le monde, et Il les utilise dans le Chabbat, qui est justement le jour du *retrait*.

Que se passe-t-il en ce jour de retrait, quand Dieu ne crée plus ? Lorsque Dieu cesse de créer, les créations de Dieu peuvent devenir indépendantes. Ce n'est qu'alors que Dieu peut enfin jouir d'une *relation* avec ce qu'Il a créé. Pendant tout le temps que Dieu s'est engagé à créer, nous n'étions qu'une extension de Lui. Il était encore en train de « bricoler » : ajouter des animaux ici, enlever une côte là-bas. Mais alors, quand Il finit - quand Il se met en retrait - quelque chose de magique se produit. Dieu *se sépare* de ses créations - et ce faisant, il nous accorde le statut d'êtres indépendants. Il est certain que Ses créations sont incomplètes, imparfaites - mais ce n'est plus le travail de Dieu de s'occuper de cela. Cela passe entre nos mains. Et, grâce à cela, nous pouvons avoir une vraie relation avec Lui. C'est le jour du Chabbat, celui où Dieu est enfin « au repos », c'est ce jour-là qu'Il crée une relation avec ce qu'Il a créé. Telle est l'essence du Chabbat.

Tout cela semble très beau, mais une relation ne se produit pas simplement ou de manière fortuite. Vous n'avez pas seulement besoin de deux êtres indépendants pour construire une relation. Vous avez également besoin d'autre chose. Il y a une *nouvelle entité* qui doit être bénie et protégée : la relation elle-même. Il ne s'agit plus de protéger et de renforcer l'intégrité de l'enfant. Il s'agit maintenant de protéger et de renforcer l'intégrité de la relation.

## Trouver la force de s'abstenir

Because what does this all look like, from our perspective? Donc là vous l'avez : Dieu en tant que parent, présentant les trois étapes de l'amour - et cela s'avère être exactement le modèle dont nous, êtres humains, avons besoin. Car à quoi tout cela ressemble-t-il, de notre point de vue ? Étapes un et deux - aimer nos enfants inconditionnellement, les nourrir, leur préparer de la soupe au poulet et leur dire : « Dites simplement non ! » à la drogue - cela vient assez facilement pour la plupart d'entre nous. Mais quel est le spectre qui plane sur tout cela ? C'est la peur, profondément ancrée en nous, que le jour viendra où nos enfants n'auront plus besoin de nous - et que lorsque ce jour viendra, nous perdrons notre relation avec eux. *Si je ne peux pas continuer à réparer ce lien, alors nous ne serons pas connectés les uns aux autres !*

En fait, c'est plutôt le contraire qui est vrai. Quand ce jour viendra enfin, le lien à votre enfant sera toujours aussi fort : mais « réparer » ne sera plus la base de ce lien. Désormais, cette connexion passera par *la relation avec le fils ou la fille en tant qu'être indépendant*. En d'autres termes, vous laissez partir votre enfant. Et vous lui permettez d'être indépendant. Pendant ce temps, vous prenez toute cette énergie qui s'est accumulée en vous - l'énergie que vous utilisiez autrefois pour nourrir et protéger votre enfant - et vous la dirigez ailleurs : vers la *relation* elle-même. Vous vous concentrez sur le fait de développer et de protéger *cela*. Vous faites attention à ne pas bricoler, à ne pas dépasser vos limites. Et si vous réussissez, vous vous retrouverez dans un endroit sacré face à votre enfant : dans un endroit aux allures de Chabbat. Après des années de soins et de protection, vous pouvez vous asseoir - enfin au repos - et *profiter* de votre relation.



Qu'est-ce qui nous donne la force de faire cela ? La force de ne plus bricoler, de sauvegarder les limites de la relation ? La force de *ne pas* dire : *comment vivez-vous ainsi ?!* Si vous continuez à essayer de perfectionner votre enfant, vous détruirez son indépendance, et par là même votre relation - aussi sûrement que la création continue de Dieu aurait détruit le Chabbat. Ainsi, lorsque vous entrez dans le premier appartement de votre fils, ne parlez pas du désordre ambiant - ne haussez même pas les sourcils devant le désordre. Acceptez-le, tel qu'il est, comme un être indépendant : parce que c'est seulement le fait de son indépendance - ces imperfections - qui permet votre relation. *C'est cela*, la parentalité à l'image de Dieu.

**Nombres 6:24-26**

**24** Que Hachem te bénisse et te protège.

**25** Que Hachem éclaire Sa face pour toi et te soit bienveillant.

**26** Que Hachem lève Sa face vers toi et t'accorde la paix.

**Genèse 1:1–2:3 (abrégé)**

**1** Au commencement de la création par Dieu des cieux et de la terre, **2** alors que la terre était étonnamment vide, avec l'obscurité sur la surface de l'abîme, et que le Souffle de Dieu planait au-dessus de la surface des eaux, **3** Dieu dit : "Que soit la lumière", et la lumière fut.

**4** Dieu vit que la lumière était bonne et Dieu fit une séparation entre la lumière et l'obscurité [...]

**29** Dieu dit : "Voici, Je vous ai donné tout herbage produisant une semence se trouvant à la surface de toute la terre, et tout arbre portant un fruit produisant une semence ; ce sera à vous pour nourriture. **30** Et pour toute bête de la terre, pour tout oiseau du ciel et pour tout ce qui se meut sur la terre, en qui il y a une âme vivante, toute herbe verte est nourriture." Et il en fut ainsi. **31** Et Dieu vit tout ce qu'Il avait fait, et voici, c'était très bien. Et ce fut le soir, et ce fut le matin, le sixième jour **1** Ainsi furent terminés le ciel et la terre et toutes leurs légions. **2** Le septième jour Dieu acheva Son travail qu'Il avait fait. **3** Dieu bénit le septième jour et le sanctifia car Il s'y était abstenu de tout Son travail que Dieu avait créé pour faire.

**במדבר ו:כד-כו**

**כד** יְבָרְכֶךָ יְקוּנָה, וַיְשַׁמְרֶךָ.

**כה** יָאֵר יְקוּנָה פָּנָיו אֵלֶיךָ, וַיַּחַנְנֶךָ.

**כו** וַיִּשָּׂא יְקוּנָה פָּנָיו אֵלֶיךָ, וַיִּשֶׂם לְךָ שְׁלוֹם.

**בראשית א:א-ב:ג**

**א** בְּרֵאשִׁית, בָּרָא אֱלֹקִים, אֶת הַשָּׁמַיִם, וְאֶת הָאָרֶץ.  
**ב** וְהָאָרֶץ, הָיְתָה תְהוֹ וְנִבְהוּ, וְחֹשֶׁךְ, עַל-פְּנֵי תְהוֹם; וְרוּחַ אֱלֹקִים, מְרַחֶפֶת עַל-פְּנֵי הַמַּיִם. **ג** וַיֹּאמֶר אֱלֹקִים, יְהִי אוֹר; וַיְהִי-אוֹר. **ד** וַיִּרְא אֱלֹקִים אֶת-הָאוֹר, כִּי-טוֹב; וַיְבָרֶךְ אֱלֹקִים, בֵּין הָאוֹר וּבֵין הַחֹשֶׁךְ [...]. **כט** וַיֹּאמֶר אֱלֹקִים, הִנֵּה נֹתְתִי לָכֶם אֶת-כָּל-עֵשֶׂב זֶרַע זֶרַע אֲשֶׁר עַל-פְּנֵי כָל-הָאָרֶץ, וְאֶת-כָּל-הָעֵץ אֲשֶׁר-בּוֹ פְרִי-עֵץ, זֶרַע זֶרַע: לָכֶם יִהְיֶה, לְאֹכְלָה. לִי וּלְכָל-חַיַּת הָאָרֶץ וּלְכָל-עוֹף הַשָּׁמַיִם וּלְכָל רֹמֵשׁ עַל-הָאָרֶץ, אֲשֶׁר-בּוֹ נֶפֶשׁ חַיָּה, אֶת-כָּל-יֶרֶק עֵשֶׂב, לְאֹכְלָה; וַיְהִי-כֵן. **לא** וַיִּרְא אֱלֹקִים אֶת-כָּל-אֲשֶׁר עָשָׂה, וְהִנֵּה טוֹב מְאֹד; וַיְהִי-עֶרֶב וַיְהִי-בֹקֶר, יוֹם הַשִּׁשִּׁי. **א** וַיְכַלּוּ הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ, וְכָל-צְבָאָם. **ב** וַיְכַלּוּ אֱלֹקִים בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי, מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה; וַיִּשְׁבֹּת בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי, מִכָּל-מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה. **ג** וַיְבָרֶךְ אֱלֹקִים אֶת-יוֹם הַשְּׁבִיעִי, וַיְקַדְּשׁ אֹתוֹ: כִּי בּוֹ שָׁבַת מְכָל-מְלַאכְתּוֹ, אֲשֶׁר-בָּרָא אֱלֹקִים לַעֲשׂוֹת.