

## משפחה אבלה יקרה

ליבנו אתכם באסון הנורא שפקד אתכם. אנו מחבקים אתכם ומחזקים אתכם בשעה הקשה הזו. המסורת היהודית מעניקה לנו מסגרת לבטא את אבלנו ומאפשרת למשפחה ולחברים להתמודד עם האובדן והחלל העצום שנפער בחיינו ולתת ליקירינו שהלכו לעולמם את הכבוד הראוי.

### להלן עיקרי הלכות האבלות בקיצור נמרץ:

זמן האבלות במסורת היהודית נמשך שנה ומחולק לארבע תקופות. התקופה הראשונה היא תקופת **האנינות**, פרק הזמן שבין הפטירה לבין הקבורה. לאחר הקבורה מתחילה תקופת **השבעה**, שהיא גם חלק מ'**השלושים**', החודש הראשון לאובדן, שהוא גם חודש האבל הראשון בשנת האבל. בתום **שנת האבל** נהוג לציין יום זיכרון פעם בשנה, בתאריך העברי של יום הפטירה.

המסורת היהודית מבחינה גם בין אבלות על קרובים מדרגות שונות. האבל על אב ואם הינו האבל הממושך ביותר ואורך שנה שלמה, בעוד האבל על קרובים אחרים ובכללם אח, אחות, אישה, בן, בת, בעל אורך רק שלושים יום.

### שבעה

השבעה מתחילה מיד לאחר הקבורה ומסתיימת בבוקר היום השביעי שלאחריה. במהלך השבעה שוהים האבלים בחוג משפחתם וידידיהם ואינם יוצאים מן הבית. נהוג להדליק נר נשמה שידלוק משך כל השבוע ולכסות את המראות בבית. איסורים נוספים החלים על האבלים בתקופה זו כוללים איסור רחיצת הגוף, איסור החלפת הבגדים וכיבוסם, הימנעות מתספורת מגילוח ומסיכה (איפור וקרמים), הימנעות מנעילת נעליים מעור ואיסור תשמיש המיטה (קיום יחסי אישות). מקובל כי אבלים אינם שואלים בשלום חבריהם ומקפידים לשבת על מושבים נמוכים או על הארץ. כדי לאפשר לאבלים לומר קדיש במניין, נהוג לארגן תפילות בבית בו יושבים שבעה. יום השבת אינו מפסיק את השבעה, אולם בשבת עצמה אין מתאבלים.

### עליה לקבר

בתום שבעת ימי האבל נוהגת המשפחה לעלות לקבר הנפטר. בבית הקברות נוהגים לערוך טקס קצר בו נאמרים מזמורי תהילים (על פי רוב מזמורים ל"ג, ט"ז, י"ז, ע"ב, צ"א, ק"ד, ק"ל), תפילת אשכבה ואוסף פסוקים ממזמור קי"ט בתהילים המתחילים באותיות היוצרות את שמו הפרטי של הנפטר, וכן את המילה 'נשמה'. לסיום אומרים 'קדיש יתום' ותפילת 'אל מלא רחמים'.

### שלושים

חלק ממנהגי האבלות ממשיכים לתוך השלושים, וחלק מהם נפסקים בתום השבעה. במהלך כל השלושים ימים נוהגים שלא להסתפר, לא להתגלח ולא ללבוש בגדים חדשים. נהוג גם שלא להשתתף בשמחות ובחתונות (יש המשתתפים בחופה ובטקסי ברית ופדיון, אך לא במסיבה), ולא ללכת למקומות בידור. במשך כל ימי השלושים ממשיכים האבלים לומר 'קדיש יתום' בעת התפילות. בתום שלושים יום מן הקבורה עולה המשפחה לקבר הנפטר. העלייה לקבר כוללת על פי רוב גם את טקס חנוכת המצבה. בשלושים, כמו בשבעה, נהוג לערוך על הקבר טקס הכולל אמירת פסוקי תהילים, אמירת 'קדיש יתום' תפילת 'אל מלא רחמים' והספדים אישיים. בתום השלושים תמה תקופת האבל על מרבית קרובי המשפחה למעט אבל על הורים שנמשך שנה שלמה.

### שנה (שנים-עשר חודש)

בתום השנה מיום הפטירה לפי לוח השנה העברי, עולים לקבר לעריכת טקס קצר. כאן מתחיל המנהג לעלות לקבר בכל 'יום שנה', להעלות את זכרו של הנפטר/ת.

## המקום ינחם אתכם בתוך שאר האבלים בציון ובירושלים.

### מן השמיים תנוחמו.

לקריאה מורחבת ומנחמת על מנהגי האבלות ביהדות מוזמנים/ות **להוריד את חוברת "המה ינחמוני"** של התנועה המסורתית



## קדיש אבלים

יִתְגַּדֵּל וַיִּתְקַדֵּשׁ שְׁמֵהּ רַבָּא, [הקהל עונה אָמֵן]

בְּעֵלְמָא דִּי בְּרָא כְרַעוּתָהּ, וַיְמַלִּיךְ מַלְכוּתָהּ

נוסח ספרד ועה"מ וַיִּצְמַח פְּרָקְנָהּ וַיִּקְרַב מְשִׁיחָהּ. [אָמֵן]

בְּחַיִּיכוֹן וּבְיוֹמֵיכוֹן וּבְחַיֵּי דְכָל בֵּית יִשְׂרָאֵל,

בְּעֵגְלָא וּבְזִמְן קָרִיב, וְאָמְרוּ אָמֵן.

[קהל אָמֵן. יְהֵא שְׁמֵהּ רַבָּא מְבָרַךְ לְעָלְמָא וְלְעָלְמֵי עָלְמַיָּא.]

**יְהֵא שְׁמֵהּ רַבָּא מְבָרַךְ לְעָלְמָא וְלְעָלְמֵי עָלְמַיָּא.**

יִתְבָּרַךְ וַיִּשְׁתַּבַּח וַיִּתְפָּאֵר וַיִּתְרוֹמַם וַיִּתְנַשֵּׂא וַיִּתְהַדָּר

וַיִּתְעַלֶּה וַיִּתְהַלֵּל שְׁמֵהּ דְּקַדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא, [בְּרִיךְ הוּא]

לְעֵלְא מִן כָּל [בעשרת ימי תשובה לְעֵלְא לְעֵלְא מְכָל] בְּרַכְתָּא וְשִׁירְתָּא,

תְּשַׁבַּחְתָּא וְנַחַמְתָּא דְּאֲמִירָן בְּעֵלְמָא, וְאָמְרוּ אָמֵן. [אָמֵן]

יְהֵא שְׁלָמָא רַבָּא מִן שְׁמַיָּא וְחַיִּים טוֹבִים

עֲלִינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל, וְאָמְרוּ אָמֵן. [אָמֵן]

עֲשֵׂה שְׁלוֹם [בעשרת ימי תשובה הַשְּׁלוֹם] בְּמְרוֹמָיו

הוּא יַעֲשֵׂה שְׁלוֹם עֲלִינוּ

וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל / וְעַל כָּל יוֹשְׁבֵי תְּבֵל /, וְאָמְרוּ אָמֵן. [אָמֵן]



התנועה הלאומית: יהדות ישראלית

## נוסחים אחרים של הקדיש

**יתגדל ויתקדש שמה רבא**

הקהל עונה אמן

בעלמא די ברא כרעותה, וימליך מלכותה ויצמח פרקנה ויקרב משיחה. [אמן] בתיכון וביומיכון ובחיי דכל בית ישראל, בעגלא ובזמן קריב, ואמרו אמן.

[קהל אמן. יהא שמה רבא מברך לעלם ולעלמי עלמיא.]

יהא שמה רבא מברך לעלם ולעלמי עלמיא. יתברך וישתבח ויתפאר ויתרומם ויתנשא ויתהדר ויתעלה ויתהלל שמה דקדשא בריך הוא, [אמן] לעלא מן כל [בעשרת ימי תשובה לעלא לעלא סבל] ברכתא ושירתא, תשבחתא ונחמתא דאמירן בעלמא, ואמרו אמן. [אמן] יהא שלמא רבא מן שמיא וחיים טובים עלינו ועל כל ישראל, ואמרו אמן. [אמן]

עשה שלום [בעשרת ימי תשובה השלום] במרומיו

הוא יעשה שלום עלינו ועל כל ישראל / ועל כל יושבי תבל /,

ואמרו אמן. [אמן]

קדיש אבלים  
לפי מנהג החסידים  
ושאר המתפללים  
בנוסח "ספרד"

**יתגדל ויתקדש שמה רבא**

הקהל עונה אמן

בעלמא די ברא כרעותה, וימליך מלכותה ויצמח פרקנה ויקרב משיחה. [אמן] בתיכון וביומיכון ובחיי דכל בית ישראל, בעגלא ובזמן קריב, ואמרו אמן.

[קהל אמן. יהא שמה רבא מברך לעלם ולעלמי עלמיא.]

יהא שמה רבא מברך לעלם ולעלמי עלמיא. יתברך וישתבח ויתפאר ויתרומם ויתנשא, ויתהדר ויתעלה ויתהלל שמה דקדשא בריך הוא [אמן] לעלא מן כל [בעשרת ימי תשובה לעלא לעלא סבל] ברכתא ושירתא, תשבחתא ונחמתא דאמירן בעלמא, ואמרו אמן. [אמן] יהא שלמא רבא מן שמיא, חיים ושבע, וישועה ונחמה, ושינכה ורפואה, וגאולה וסליחה, וכפרה ורוח וזעזעה, לנו ולכל עמו ישראל, ואמרו אמן. [אמן]

עשה שלום [בעשרת ימי תשובה השלום] במרומיו הוא ברחמי יעשה שלום עלינו ועל כל עמו ישראל / ועל כל יושבי תבל /, ואמרו אמן. [אמן]

קדיש לפי מנהג  
בני עדות המזרח