

חוברת זו יוצאת בימי האבל על  
נרצחי פרעות שמחת תורה  
ומלחמת "חרבות ברזל", לעילוי  
נשמתם, לרפואת הפצועים,  
לשלום החטופים ולהצלחת  
החיילים וכוחות הביטחון.



# אחים לנצח

מנהגי האבל ומשמעותם  
מעלת נצחיות הנפש בראי היהדות



## חיזם 'אחים לנצח'

מבקש לשלב בין כוחה הנצחי של לימוד התורה  
ובין מעשיהם הטובים של הנפטרים  
הממשיכים ללוות אותם גם בעולם האמת.

במסגרת המיזם נבקש לשמוע מכם סיפורי  
חיים על היקירים שהלכו לעולמם.  
אנו נערוך את הסיפורים לחוברת הנצחה  
מיוחדת שתנכיח בעולם את מעשיהם הטובים.

בנוסף, 'אחים לנפש' מסייע למעוניינים בכך  
לקבוע לימוד שבועי בחברותא סביב נושאים  
מתוך ארון הספרים היהודי. הלמידה מתבצעת  
ב-ZOOM,  
בשעות ובזמן שנח לכם.

אנו מציעים לכם להזמין את בני ובנות  
משפחותיכם להצטרף ללמידה משמעותית  
לעילוי נשמת יקירכם.  
הצוות שלנו יסייע לכל אחד ואחת להשתבץ  
וללמוד עם יהודי ממגזר אחר ובכך נרבה שלום,  
אחוה ותורה לעילוי נשמת הנפטרים.

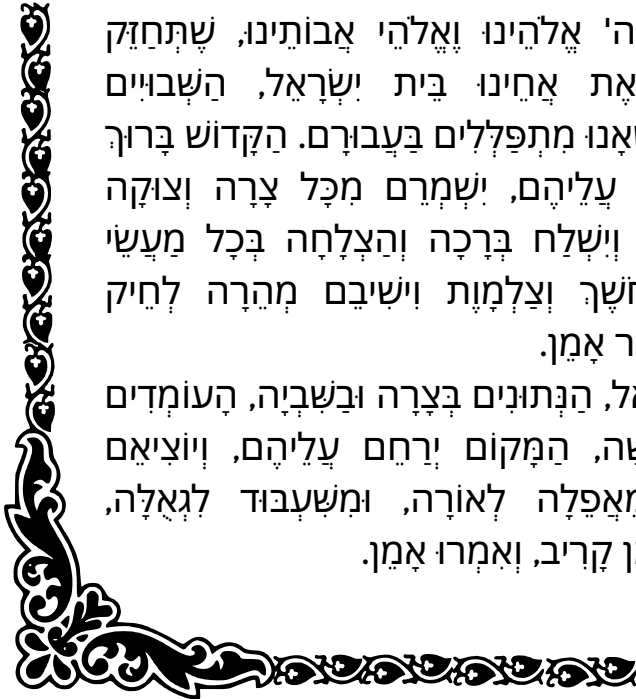
**הצטרפו עכשיו לאחים לנפש!**  
**[achimlanefesh.org.il](http://achimlanefesh.org.il)**



# תפילה לשלום החטופים

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שתחזק ותשמור ותנצור את אחינו בית ישראל, השבויים והשבויים, בעבור שאנו מתפללים בעבורם. הקדוש ברוך הוא ימלא רחמים עליהם, ישמרם מכל צרה וצוקה ומכל נגע ומחלה, וישלח ברכה והצלחה בכל מעשי ידיהם, יוציאם מחשך וצלמות וישיבם מהרה לחיק משפחותיהם, ונאמר אמן.

אחינו כל בית ישראל, הנתונים בצרה ובשביה, העומדים בין בים ובין ביבשה, המקום ירחם עליהם, ויוציאם מצרה לרוחה, ומאפלה לאורה, ומשעבוד לגאולה, השתא בעגלא ובזמן קריב, ואמרו אמן.



## תוכן העניינים:

הרוגי מלכות	3
קדיש	4
צידוק הדין	5
ההלוויה, קריעה, הספד	7
קבורה	8
הישארות הנפש	9
נר נשמה	10
אבלות	11
מנהגי השבעה	13
שלושים	15
סדר אזכרה	16



# הרוגי חלכות

**"הרוגי מלכות" חללי מערכות ישראל  
ונפגעי פעולות האיבה.**

יהודים שנהרגו על קדושת שמו יתברך זוכים להגיע לדרגה רוחנית גבוהה מאוד "מקום שהרוגי מלכות עומדים אין כל בריה יכולה לעמוד במחיצתם". נאמר בתלמוד הבבלי. בספר "הזוהר" נאמר כי יהודים אשר נרצחו על ידי גוי בגלל היותם יהודים "יש בהם קדושה גדולה": הזוהר הקדוש מתאר את דרגתם הגבוהה של הרוגי המלכות: "... ונוסע מהיכל זה ונכנס בהיכל הרביעי, ושם כל אלו אבלי ציון וירושלים, עם כל אלו שנהרגו על ידי עמים אחרים, כי אלו שנהרגו על ידי עמים אחרים יש בהם קדושה גדולה (... ) (זוהר, בראשית ב יז)

דמויותיהם של חללי ישראל חקוקים על לבושו של הקב"ה: בהמשך דברי הזוהר מובא: "ומשיח בגן דוד נכנס להיכל זה ולבש לבוש ובו רשומים צורותיהם של כל אלו שנהרגו על ידי הגויים. אחר כך ממשיך המשיח אל הקדוש ברוך הוא ונחקקת צורתו של ההרוג לתוך לבוש המלכות של הקדוש ברוך הוא". רבותינו מבארים כי את לבוש זה עתיד הקדוש ברוך הוא ללבוש כדי להתנקם בגויים, ועל כך נאמר "ידין בגויים מלא גויות", כלומר, הקדוש ברוך הוא ידון את הגויים בלבוש מלא גויות".

אין אנו מבינים את מהותם של תיאורים רוחניים אלו, אשר באים לבטא דרגות רוחניות גבוהות, אולם מבעד למילים הגבוהות נוכל להבין כי מדובר בדרגה הגבוהה ביותר.

הרמב"ם ב"איגרת השמד" כותב על העוצמה הרוחנית העצומה של הנרצחים על קידוש השם, אשר מעלה גבוהה זו יכולה לגבור על השלילה של החמורים שבעוונות: "ואיש שיזכהו הא-ל לעלות במעלה עליונה כזאת, כלומר שנהרג על קדושת השם, אפילו היו עונותיו כמו ירבעם בן נבט וחבריו, הוא מעולם הבא".

# קדיש

## רקע

### "יתגדל ויתקדש שמה רבא."

אנו מכירים את המילים הללו, שנכתבו בשפה זרה, כמעט בעל פה. הם נאמרים ברטט בכל לוויה, טקס אזכרה, ביום הזיכרון לחללי מערכות ישראל וביום הזיכרון לשואה ולגבורה. בפועל, מדובר בתפילה עתיקה המבטאת כמיהה להגדלת שמו וכוחו של הבורא, הפותחת במילים (בתרגום לעברית) "יתגדל ויתקדש שמו הגדול". התפילה חוברה בתקופה בה השפה הנפוצה הייתה ארמית.

משפט הליבה של הקדיש הינו משפט-השבח "יהא שמה רבא מברך לעלם ולעלמי עלמיא" (יהא שמו הגדול מבורך לעולם, ולעולמי עולמים) המהווה תרגום חופשי של המשפט "ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד". משפט שלא נכתב בתנ"ך, אך נוכח בסידור התפילה לאחר קריאת הפסוק "שמע ישראל", נאמר בבית המקדש ביום הכיפורים (וכיום בבית הכנסת) ובמקומות נוספים. במסורת היהודית מיוחס המשפט ליעקב אבינו בערוב ימיו, עת התכנס לברך את בניו. הקטעים הפותחים והסוגרים חוברו ככל הנראה בבבל בראשית תקופת התלמוד (המאה ה-2).

### מתי אומרים קדיש

במקור, תוקנה התפילה כדי לאומרה בסיום קריאה בתורה או דרשת הרב בבית הכנסת. מאוחר יותר היא נכנסה לסידור התפילה ונאמרת בסיומה של התפילה או בסיום חלקים מסוימים בה. בתקופות מאוחרות יותר החלו לומר את הקדיש גם בבתי הקברות.

רבה הראשי לשעבר של ישראל, הרב ישראל מאיר לאו, בספרו "הנחת יסוד" (עליו מבוססים קבצים אלה) מספר כי כשהשתחרר עם אחיו ממחנה בוכנוולד, נודע לו שהוא יתום לא רק מאב אלא גם מאם. אז אחיו לימד אותו את מילות הקדיש, וזה היה השער שלו לעולם היהדות.

הבקשה ש"יתגדל ויתקדש שמה רבה" אחר פטירתו של האדם, מספקת הצצה מסוימת לתכלית חייו של האדם עלי אדמות: בעין היהדות, תפקידו של האדם הוא להוות נוכחות של ערכי הרוח האלוקיים בתוך העולם החומרי. באמצעות קיום המצוות, לימוד התורה ואימוץ נורמות מוסריות גבוהות, מצהיר האדם כי יש כוח עליון לבריאה. כשאדם נפטר, נוצר חלל רוחני. התחינה של הבן באמצעות הקדיש נועדה למלא את הוואקום הזה, והציפייה שאכן שמו של הבורא יתעלה, על אף החסר.



# צידוק הדין

**הצור תמים פָּעֵלוּ, כִּי כָל דְּרָכָיו מְשֻׁפָּט. אֵל אֱמוּנָה, וְאֵין עֹל, צְדִיק**

**וְיֵשֶׁר הוּא** (דברים לב, ד)

**הכל מצדיקים עליהם את דינו (של א-לוקים) וכך ראוי וישר להם. (רש"י)**

צידוק הדין היא תפילה אשר נוהגים האבלים לומר לאחר קבורת יקיריהם, ובה הם מקבלים עליהם את הדין ומצדיקים אותו. הם תולים את אמונם בא-לוקים אשר צודק בדינו – גם אם הם אינם מבינים אותו.

טרם תפילה זו ישנה ברכה אותה מברכים האבלים מדרגה ראשונה, אשר גם תוכנה של ברכה זו הוא הצדקת הדין: בְּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, דִּין הָאֱמֶת.

## מה זה אומר

ההכרה והאמונה כי דינו של א-לוקים הוא דין אמת, גם ברגעי כאב – וגם כאשר אין בידי השכל האנושי להבין אותו.

## התרומה לחברה

ברגעיו הקשים ביותר, לאורך ההיסטוריה כולה, הוכיח העם היהודי את נאמנותו לא-לוקים גם בעיתות שבר. בכך הוא הוכיח כי הוא ראוי לברית שכרת עימו א-לוקים.

## התרומה לאדם

פעמים רבות אמונה זו מעניקה כח לאבלים שלא להישבר – ולהמשיך בחייהם על אף הקושי.

## עוד משהו

השבוע, ברגעי כאב ושכול, נפגש עם ישראל שוב עם תעצומות נפש אלה, המעניקים השראה ומגלים לאלו דרגות מסוגל בן אנוש להתעלות גם ברגעי שכול ויתמות.

## רקע היסטורי

כבר בתנ"ך, בספר איוב מסופר על האיש, איוב, שהיה עשיר מופלג, אב לשבעה בנים ושלוש בנות, בעל מעמד חברתי גבוה. ביום אחד נוחתות עליו מכה אחר מכה, כאשר הונו הרב אובד, בניו ובנותיו נספים באסון, עובדיו נרצחים ורכושו נבזז. איוב מגיב:

וַיֹּאמֶר עָרָם יִצְתִּי מִבֶּטֶן אִמִּי, וְעָרָם אָשׁוּב שָׁמָּה. ה' נָתַן, וְה' לָקַח; יְהִי שֵׁם ה' מְבֹרָךְ.

על אף שבהמשך הספר ניכר דיאלוג בין איוב לא-לוקים, בו הוא מעלה שאלות. שאלות אלה אינן גורמות לו לתהיות על עיקרי האמונה, ועל הצדק בדינו של א-לוקים. הוא אינו מבין, אך מכיר בכך שגם כשהוא לא מבין – עדיין דינו של הא-ל הוא דין צדק.

## משמעות

משמעותן של המילים "צידוק הדין" היא הבנה שהדין הוא צודק, בין אם הוא היה קשה להבנה ובין אם לאו.

## הבנה

הרב ישראל מאיר לאו – ניצול מחנה המוות בוכנוולד – מסביר בספרו "הנחת יסוד" כי לעולם תהיה בינת הא-לוהים גבוהה מבינתו של בן אנוש. בינתו של האדם במהותה היא מוגבלת.

"עברנו את הנורא מכל, איבדנו את היקרים מכל, ולעולם לא נתאושש מן המכה הזאת. אנו יודעים בדיוק מה קרה, מתי והיכן. אבל לעולם לא נדע למה".



## "אבא יכול לומר לא"

ב-9 לאוקטובר 1994 חטפו חבלי חמאס את החייל נחשון ווקסמן. החטיפה זעזעה את המדינה, ובששת הימים בהם הוחזק נחשון ווקסמן בשבי, העם כולו היה מאוחד בדאגה ובתפילה לשלום. רבבות הגיעו לרחבת הכותל המערבי להתפלל. בליל שבת, 14 לאוקטובר, פרצה סיירת מטכ"ל לבית בו הוחזק נחשון ווקסמן, אך לא הצליחה לשחררו. נחשון נרצח במקום, ובפעולה נהרג גם מפקד הכח, ניר פורז ז"ל. למחרת, במוצאי השבת, ספד יהודה ווקסמן לבנו, ופנה אליו:

"אני שומע אותך שואל אותי: 'אבא, איך זה יכול להיות? כל כך הרבה התפללו, כל כך הרבה התחננו, ממש קרענו את שערי השמיים! איך ייתכן שכך נגמר הסיפור?!'. התשובה שלי, נחשון, כמו שכבר אמרתי לך הרבה פעמים, שההבדל בין ילד קטן לילד גדול, הוא לא ב'שאלה'. גם ילד קטן יודע לשאול ולבקש, וגם ילד גדול מבקש. ההבדל הוא בתשובה.

לילד קטן ישנה רק תשובה אפשרית אחת: כן! ילד גדול יודע שישנן שתי אפשרויות לתשובה, תשובה אחת: כן, ותשובה שניה, לא. וגם 'לא' היא תשובה!"

כולנו בכינו, התחננו, זעקנו, עשינו ככל שביכולתנו להשמיע את הבקשה בצורה הברורה ביותר. התשובה הייתה: לא! - וגם זו תשובה!"

"...משפטו של בורא עולם הוא כמו תהום עמוקה, שאי אפשר לצלול לעומק נבכיה, ואין להשיג את פשרה" ממשוך הרב לאו ("...") אינני יודע הכל על מרחבי היקום או על מצולות הים, ואפילו לא על המתרחש בתוך גופי. על אחת כמה וכמה ש"עמקו מחשבותיך", - ההחלטות של בורא העולם נעלות מהשגתי. שהרי מחשבות הן דבר ערטילאי, מופשט, ובוודאי שהן למעלה מבינת אנוש שקורץ מחומר שהוא בשר ודם.

וכי אנחנו אנו יודעים לנהל את ספריו של הקב"ה? האם באפשרותנו להבין את ה"מה" ואת ה"למה"?

המוח האנושי, הניסיון וחוויות החיים, הפרספקטיבה והחושים של האדם, הינם מוגבלים. אין באפשרותו של האדם לראות בראיה כוללת, רוחנית, מעמיקה והיסטורית את המאורעות. הוא אינו יכול וגם לא אמור להבין את הבורא. הוא יכול לקבל את העובדה כי ההיגיון הא-לוהי גבוה ונעלה מהשגת בן אדם, וכי משפטו מוציא לאור את הצדק האמיתי. הוא יכול גם להכיר בכך שמטרתו הסופית של הבורא היא להיטיב לנבראים, גם אם איננו רואים את הטוב הסופי בשלב זה ואיננו מבינים כיצד הוא אכן יגיע.

הדבר דומה במשהו לילד אשר אביו לוקח אותו לרופא השיניים. הילד סובל תחת ידיו של הרופא, והוא לא מבין כיצד אותו כאב מועיל או יועיל לו בעתיד, אך אין לו שום פקפוק בכוונתו הטובה של האב, ובכך שהאב יודע ומבין דברים שהבן אינו יכול להבין אותם.



# ההלוויה

ואחת המצוות החשובות ביותר ביהדות הינה ללוות את המת בדרכו האחרונה. דבר זה נחשב ל"חסד של אמת" שכן המת לעולם לא יוכל להשיב עבור חסד זה.

בכך שאנו פוסעים אחריו בדרכו למנוחת עולמים, אנחנו מביעים את הכאב שבפרידה, ואת הרצון שהוא יישאר עימנו.

המשנה כותבת כי לווית המת היא מן הדברים שהשכר שלהם הוא כפול, הן בעולם הזה, והן לעתיד לבוא, בעולם הרוחני, העולם הבא.

ההלוויה עצמה היא הזמן בו המשתתפים הולכים בעקבות הגופה. בעבר היו מובילים את הנפטר ברגל עד לבית הקברות אך כיום המרחק לא מאפשר זאת. לכן, כיום מסע ההלוויה מתנהל בדרך כלל בשני שלבים: בשלב הראשון מתאספים בבית הנפטר או בבית הלוויות ולאחר-מכן הגופה מובלת לבית הקברות שם המשתתפים צועדים ברגל עד לקבר.

בשעת הלוויה מקובל לומר את פרק צ"א בתהלים: "יושב בסתר עליון", הנקרא "שיר של פגעים", ורצוי ללוות לכל הפחות 4 אמות (כ-2.5 מטרים)

# קריעה

כבר בתנ"ך מצאנו עשרות פעמים שבעת מקרי-צער, המתאבלים קרעו את בגדיהם כאות אבל וכאב על האבדן.

כיום נהוג כי רק קרובי משפחה מדרגה ראשונה (בן או בת זוג, בנים, אחים והורים) קורעים מעט מן הבגד כהבעת צער על פטירת יקירם. בעדות אשכנז נהוג לערוך את הקריעה בתחילת ההלוויה. בעדות המזרח נהוג לקרוע בסופה של ההלוויה ולאחר הורדת המת לקבר.

## כמה קורעים?

אחר פטירת אחד ההורים, נהוג לקרוע את כל הבגדים (ג'קט, אפודה, חולצה) באופן בו הקרע מגיע עד לאיזור הלב. אחר פטירת שאר קרובים קורעים רק את החלק העליון של הבגד העליון, ומספיק לקרוע 'טפח' - יחידת אורך קדומה, כ-8-9.6 ס"מ.

## למה קורעים?

מטרת הקריעה הינה להביע צער על הכאב המר ולעורר את הסובבים לכאב העצום עמו מתמודד המתאבל.

# הספד

מצוה גדולה להספיד על המת כראוי.

דברי ההספד כוללים סיפורים וזכרונות מהנפטר המדגישים את גודל האבידה בפטירה. כמו כן נהוג לשלב דברי התעוררות לנאספים לשפר את מעשיהם ולהפוך את העולם למקום טוב יותר.

לפי ההלכה נוהגים שלא להספיד בשבת ובחגים או בימים שמחים אחרים.





# קבורה

**וַיֵּצֵר ה' אֱ-לֹקִים אֶת הָאָדָם עֶפֶר מִן הָאֲדָמָה, וַיִּפַּח בְּאַפָּיו נֶשְׁמַת חַיִּים. (בראשית ב, ז)**

**וַיָּשָׁב הָעֶפֶר עַל הָאָרֶץ כְּשֶׁהָיָה וְהָרוּחַ תָּשׁוּב אֶל הָאֱלֹקִים אֲשֶׁר נָתַנָּה. (קהלת יב, ז)**

בתפיסת היהדות, האדם מורכב מגוף ומנפש. בעוד הגוף העשוי מן האדמה מהווה את החלק הגשמי, החומרי. הנשמה היא החלק הרוחני, והיא נצחית.

בעת פטירת האדם, נפרדת הנשמה מן הגוף, ומגיעה למקום הרוחני שממנו היא נחצבה, בעוד הגוף נותר כאן.

יש לחלוק כבוד לגוף, כיוון שלמרות שהוא רק החלק החומרי שבאדם, הוא החלק שבאמצעותו האדם מוציא לפועל את רעיונותיו, הלכי רוחו והחלטותיו.

בכל טיול או מסע לחו"ל, קל לזהות מקום שבו שהתה בעבר קהילה יהודית: בתי הקברות מעידים על יישוב יהודי. בכל הדורות דאגו הקהילות היהודיות להקים "חברא קדישא" שתפקידה לחלוק לנפטרים כבוד אחרון ולהביא את מתייהם לקבורה ב'קבר ישראל', כלומר קבורה בבית קברות של יהודים, מה שמכונה "קבר ישראל".

הבאה לקבר ישראל הייתה כרוכה לעיתים במאמצים כבירים, כמו למשל שחרור גופתו של רבי מאיר מרוטנבורג, מנהיג יהדות גרמניה במאה ה-13, תמורת סכום עצום, להביאו לקבר ישראל.

מדינת ישראל משקיעה מאמצים רבים להביא את בניה וחייליה לקבר ישראל. זכורה במיוחד עסקת חילופי השבויים של אלדד רגב ואהוד גולדווסר, כמו גם השבת ארונו של זכריה באומל אשר נפל בלבנון והובא לקבר ישראל במאמצים בינלאומיים כמעט ארבעה עשורים לאחר מכן. הציוווי הישיר לקבור מתים מופיע דווקא ביחס לאדם שהוצא נגדו גזר דין מוות, אך גם כלפיו ישנה חובה לשמור על כבודו: "לא תלין נבלתו על העץ, כי קבור תקברנו ביום ההוא". גם פושע שחטא והוצא להורג על ידי בית דין, יש לדאוג לו לכבוד אנושי בסיסי.

וכפי שמסביר הפסוק: "כי קללת אלוקים תלוי". מבאר רש"י: "זלזולו של מלך הוא, שאדם עשוי בדמות דיוקנו וישראל הם בניו."

ישנה זכות חשובה מאוד להיקבר דווקא בארץ ישראל, כפי שביקש השלישי מאבות האומה, יעקב, מבנו, יוסף - שליט מצרים אז: "נא אל תקברני במצרים". וכך גם יוסף עצמו שביקש שיעלו את עצמותיו לקבורה בארץ ישראל לאחר מותו. אכן, ביציאת מצרים משה רבנו התעסק בהעלאת עצמותיו של יוסף מהיאור על מנת לקברם בארץ ישראל.

יעקב קבור במערת המכפלה שבחברון, ויוסף בשכם.



בעולם הזה, בעודו בחייו. הפטירה שוללת ממנו את יכולת הבחירה, וממילא את יכולת ההתקדמות.

### כיצד ניתן להשפיע על הנשמה?

אף שאין האדם יכול לרומם את עצמו, ישנם שני דברים אשר יכולים להשפיע על מצבו הרוחני:

1. פעולות טובות שהוא עשה בעודו בחייו, ואשר הם ממשיכים לשאת פרי-רוחני. לדוגמא: אדם אשר חיבר ספרים, ואחרים לומדים ונהנים מהם. או אדם שתרם בית חולים, ובמחלקה ממשיכים לטפל ולסייע לאנשים.

2. כאשר אנשים החיים כאן מתרוממים רוחנית או עושים פעולות חיוביות, ומקדישים את הזכות לטובת נשמתו. כאשר אומרים "הנני עושה דבר זה לעילוי נשמתו של פלוני בן פלונית". דבר זה מעלה את הנשמה שלו לדרגה גבוהה יותר, ומכאן הביטוי "לעילוי נשמת".

מקובל להתקדם בדברים רוחניים, לנדוב כספים למטרות צדקה, להגיד קדיש וללמוד משניות לטובת נשמת הנפטרים.



## היטארות הנפש

וְרַבִּים מִיִּשְׁנֵי אֲדַמְתֵּפֶר יְקִיצוּ אֱלֹה לְחַיֵּי עוֹלָם וְאֱלֹה לְחַרְפּוֹת לְדָרְאֹן עוֹלָם (דניאל, יב, ב).

התפיסה הבסיסית של היהדות ביחס לאדם, היא המורכבות בין הגוף לנפש. בעוד שהגוף עשוי להתכלות, הנפש נשארת גם לאחר הפטירה. הגוף של האדם הוא כמו בגד של הנשמה. גם כאשר פושטים אותו, הנשמה נשארת, חווה ומרגישה, אף כי לא באמצעות התיווך של הגוף.

### תפקיד האדם

יתירה מכך, בתפיסת היהדות עיקר חייו של האדם אינם כאן בעולם הזה. חיי האדם כאן מוכנים "פרוזדור" בדרך אל העולם הבא, עולם של טוב רוחני, גבוה ונצחי.

העולם הזה הוא יחידת זמן מוגבלת שבה יכול האדם לפעול כדי לרומם את עצמו רוחנית, ובכך לבנות את עולמו הרוחני אותו הוא יחווה בעולם הגמול העתידי.

### מה הנפש מרגישה?

בעולם הבא, החוויות שהאדם חווה אינן חומריות. הוא אינו חווה טעם, מישוש, ראייה של עין או שמיעה באמצעות עור התוף. הוא חווה חוויות גבוהות, רוחניות במהותן.

בעולם הזה אנחנו חווים את החוויות דרך הגוף: ראייה, שמיעה, מישוש או טעם. ולכן אין בידינו את היכולת לחוש מהו העונג הרוחני העתידי. אם נרצה להמחיש לעצמינו את הז'אנר של התחושות הללו כאן בעולם הזה, אנחנו יכולים להשיג אותן, למשל באמצעות חוויית ה"כבוד", שהיא איננה חוויה חושנית, אלא רוחנית.

### מה קורה לנשמה לאחר הפטירה?

לאחר פטירת האדם (ושימו לב למילה "פטירה", זו איננה "מוות" אלא כמו פיטורין של עובד. הוא עובר ממקום אחד למקום אחר) האדם עובר לעולם רוחני, שם הוא יהנה מהגמול הרוחני על מעשיו הטובים שהוא עשה. ככלל, האדם יכול להתרומם רוחנית רק כשהוא



## נר נשמה

שלמה המלך מלמד אותנו כי 'נר ה' נשמת אדם'. לנשמה יש מאפיינים הדומים לזה של נר. שאלתם את עצמכם פעם מדוע במהלך התפילה אנו מתנועעים וזזים ולא עומדים קפואים ויציבים?

חכמי הקבלה מלמדים כי התזוזה התמידית נובעת מכך שנשמתנו הפנימית מתנהגת כמו נר, כזה המרצד ונע ללא הפסקה. כאשר אנו עוסקים בפעולה הנובעת מן הנשמה, כמו תפילה, באופן אוטומטי אנו מרצדים ונעים.

לאחר מותו של אדם נהוג להדליק נר הנקרא 'נר נשמה'.

אור קטן שאנו מדליקים מזכיר לנו את האור שכבה במותו של הנפטר.

בנוסף, אש היא החומר הכי רחני שיש לנו בעולם הזה. אנו מדליקים את הנר כי זה הדבר הכי קרוב לנצחיות של הנשמה.

לנר יש שתי תכונות מעניינות המעבירות לנו מסר שחשוב שנשמע גם אחר מותו של היקר לנו:

אחת, לא משנה כמה נטה אותה, הלהבה תמיד תפנה כלפי מעלה.

הנר המהבהב לאחר מות אדם יקר מזכיר לנו כי למרות כל מה שעובר על אדם הוא תמיד שואף כלפי מעלה ומכוון למעלה.

שתיים, כאשר מדליקים אש מנר, הנר הראשון לא נחסר אלא האור מוכפל.

אחרי פטירת אדם אנחנו מבקשים להמשיך להאיר את העולם מכוחו ולהמשיך את ההשפעה הטובה שלו גם אחרי שהוא עצמו כבר לא נמצא.



הצטרפו עכשיו לאחים לנפש!  
[achimlanefesh.org.il](http://achimlanefesh.org.il)

# אבלות

חלק שני: פעולות המבטאות את הצער שלנו.

משה רבנו תקן לעם ישראל שאחר פטירת בן משפחה קרוב יש להתאבל ולקיים דיני אבלות במשך שבעה ימים.

קרובי משפחה שמתאבלים עליהם: אבא, אמא, בן, בת, אח, אחות, ובן זוג או בת זוג.

## כמה זמן יושבים שבעה?

דיני השבעה מתחילים מיד בעת הקבורה למעט מקרים חריגים.

ה'שבעה' נוהגת במשך שבעה ימים כולל יום הקבורה. אפילו אם הקבורה היתה קרובה מאוד לשקיעת החמה, יום הקבורה נחשב כראשון מימי השבעה.



על פי היהדות יש סדר התמודדות הדרגתי עם האבל. 'שלושה ימים לבכי, שבעה להספד, ושלושים לאיסור תספורת וקיצוץ ציפורנים'.

עם האבל הקשה מתמודדים בצורה הדרגתית. בימי השבעה עוזבים את עיסוקי היומיום, עוצרים את השיגרה ונמצאים בבית. בזמן זה באים חברים ומכרים לניחום אבלים, משתתפים בצער המשפחה ומחזקים את האבלים. בימים אלו יש מגבלות שונות כפי שנראה בהמשך.

לאחר שבעת ימי האבל מתחילים לחזור לשגרה, איסורי ה'שבעה' פוקעים אבל עדיין יש מגבלות שונות עד שיעברו שלושים יום מפטירת הקרוב. לאחר פטירת אבא או אמא יש איסורים הנהוגים במשך כל השנה.

## מנהגי אבלות

מנהגי האבלות סוללים את הדרך לחזרה הדרגתית לשגרת חיים לאחר אובדן. תוך נתינת מקום מרכזי לכאב, לצער ולאבדה הגדולה. בנוסף, דיני האבלות קוראים לנו לעשות פסק זמן ממרוץ החיים, לערוך חשבון נפש ולחשוב על דרכים להשתפר ולהיות טובים יותר.

על פי הקבלה, כאשר האבלים סובלים בצער בכך ששומרים את מנהגי ודיני אבלות הם מקלים מצער הדין ומהמשפט שיש על נשמת הנפטר. השמירה על דיני האבלות משפיעה באופן ישיר על הנשמה שהלכה לעולמה.

## שבעת ימי האבל

על פי המסורת היהודית מעת הקבורה חלה חובת אבלות במשך שבעה ימים.

## להלכות שבעה שני חלקים:

חלק ראשון: פעולות למען נשמת הנפטר בשבעת ימי האבלות, כמו הדלקת נר נשמה, תפילות בבית הנפטר, ואמירת קדיש.

## סעודת הבראה

נהוג כי האבלים החוזרים מהקבורה אינם אוכלים סעודה ראשונה משלהם והשכנים והידידים דואגים עבורם לסעודה. בסעודה זו יש רבים הנוהגים לאכול מאכלים עגולים כדוגמת ביצים קשות ועדשים. המאכלים העגולים מרמזים על שני דברים:

1. העיגול אין לו פה, הוא חלק ועגול. דבר זה מרמז על האבל שדומם, שקוע באבל ו'לא מוצא פה' לדבר.

2. העיגול מרמז על מעגל החיים, אף אחד מאיתנו לא כאן לנצח והאבלות תפגוש את כולנו מתישהו. זו אינה אמירה דכאונית אלא אדרבה, הזמנה לנצל את החיים לעשיית טוב ומיקסום אישי.

## ניחום אבלים

נוהגים שידידים, מכרים ושכנים מגיעים לנחם את האבלים במהלך ימי השבעה.

בעת הניחום נהוג לומר לאבלים:  
בעדות אשכנז: המקום ינחם אתכם בתוך שאר אבלי ציון וירושלים (יש המוסיפים: ולא תוסיפו לדאבה עוד)  
ובעדות ספרד: מן השמים תנוחמו.



הצטרפו עכשיו לאחים לנפש!  
[achimlanefesh.org.il](http://achimlanefesh.org.il)



# חנהגי השבעה

כשיש צורך להסיר לכלוך מותר להתקלח כרגיל, יש הנוהגים להתקלח גם במקרה של חוסר נוחות מחמת זיעה בימים חמים במיוחד. בנוסף, בימים אלה לא מסתפרים ולא קוצצים ציפורנים.

## אבלות בשבת

השבת נספרת בתוך שבעת ימי האבלות, אבל לא נוהגים דיני אבלות בשבת בפומבי משום כבוד השבת.

בשבת אנו מתאחדים עם כלל עם-ישראל ומצמצמים את האבלות כי עם-ישראל נמצא בזמן של שמחה. צמצום האבלות אינו פוגע בכבודו של הנפטר כיון שימי השבעה נתקנו באופן כזה שבשבת מצמצמים את הנהגת האבלות.

יחד עם זאת, בכל הנוגע לאורח החיים האישי של האבל גם בשבת עליו להימנע מפעולות מסיומות כמו רחיצה, קיום יחסי אישות ולימוד תורה.

את האבלות הפומבית עוצרים ביום שישי, זמן קצר לפני שבת-קדש. מיד במוצאי שבת חוזרים לשבת שבעה כרגיל.

## מיקום ה'שבעה'

עדיפות - בבית הנפטר. אולם על פי הצורך אפשר גם במקומות אחרים.

## נשארים בבית

לא יוצאים מהבית אם אין צורך גדול (כמו לדוגמה במקרה בו אי אפשר לישון בבית בו יושבים שבעה).

## על מה יושבים?

לא יושבים על כיסא בגובה רגיל אלא על הרצפה או על כיסא נמוך.

## נעליים

אין נועלים נעלי עור בימי השבעה, ניתן לנעול נעלי בד או גומי או נעלי בית.

## כיבוס

אין מכבסים בגדים בכל שבעת ימי אבלות.

## החלפת בגדים

לכתחילה לא מחליפים בגדים במשך השבעה, אלא משתמשים בבגד הקרוע במהלך כל שבעת הימים.

באם יש צורך מיוחד להחליף את הבגד, אדם האבל על אביו או על אמו צריך לקרוע גם את הבגד החדש. אולם האבל על שאר קרובים לא צריך לקרוע עוד בגד..

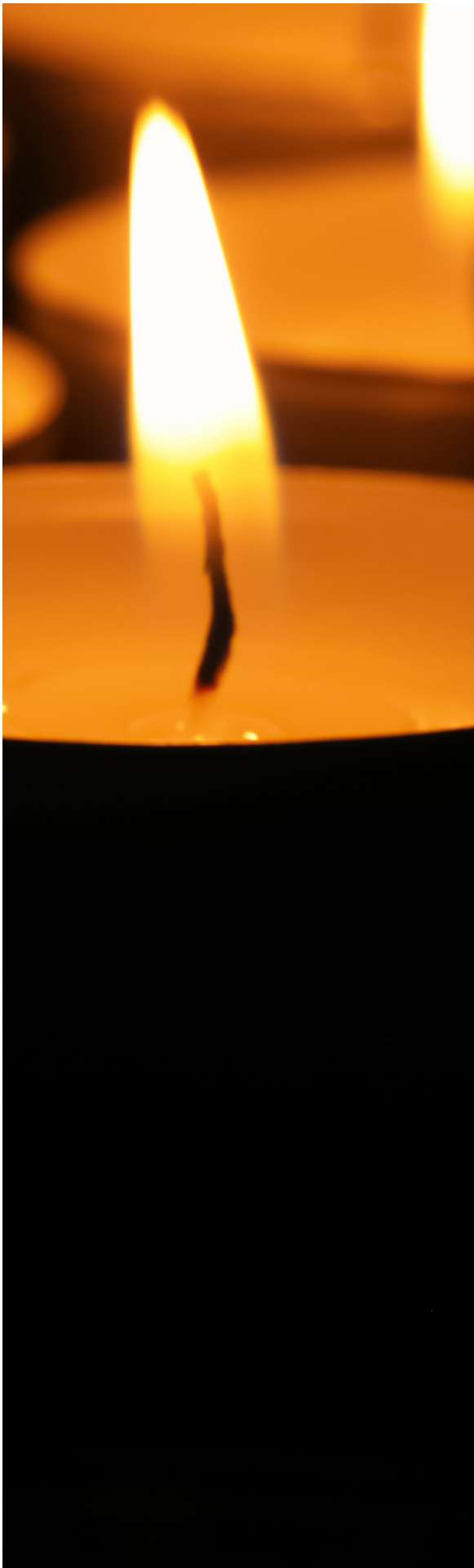
## שאלת שלום

אדם אבל לא שואל בשלום אחרים, וגם אחרים לא שואלים בשלום. בניחום האבלים נהוג שהאבל פותח והמנחמים משתתפים עמו בצערו.

## רחיצה

אבל אינו מתרחץ, האסור להתרחץ הינו במים חמים בכל מצב או במים קרים כל גופו. אבל רחיצת פניו ידיו ורגליו במים קרים מותרת.





## קימה משבעה

ניתן לקום מן השבעה בבוקר יום השביעי לאחר שהלכו המנחמים מבית האבל. אין צורך לחכות עד לסוף היום משום שעל פי ההלכה, גם "מקצת היום - ככולו". הפסקת אבלות בעקבות חגים אם התחילו לשבת שבעה לפני החגים - פסח, שבועות, ראש השנה, יום כיפור, סוכות. החג מבטל ועוצר את האבלות. זאת בתנאי שהאבל הספיק לנהוג מנהג מהאבלות. אם האבל לא נהג כלל אבלות כמו במקרה שלא ידע מהפטירה טרם כניסת החג, לא אומרים שחג יבטל אבלות אלא בסיום החג מתחילים שבעה כרגיל.

## עליה לקבר

בסיום השבעה נוהגים לעלות לקבר של הנפטר, יחד עם עוד עשרה מתפללים כדי שיהיה מניין. ליד הקבר נהוג לומר פסוקים מתוך פרק קיט בתהילים, לפי אותיות נשמה ולפני שם הנפטר ועוד מזמורי תהילים נוספים ותפילות נוספות - כדאי להביא מראש חוברות המכילות בתוכם את נוסח התפילה. יש הנוהגים לעלות לקבר מידי יום-השנה לקבורה. (במדור זה נעזרנו באתר 'קדיש').

# שלושים

ימי האבל הראשונים נקראים תקופת ה'שלושים'. את תקופה זו מתחילים לספור ביום הקבורה עד תום שלושים ימים רצופים. ימי ה'שבעה' נחשבים חלק מתקופת ה'שלושים'. לאחר שמסתיימים ימי השבעה נמשכים מנהגי האבלות באופן חלקי. עבור המתאבלים על רוב קרובי המשפחה, בסיום השלושים מסתיימת תקופת האבלות. הדבר נכון לכל האבלים מלבד האבלים על פטירת אב ואם. במקרה כזה נמשכת תקופת האבלות שלהם עוד אחד עשר חודשים עד לסיום שנים-עשר-חודשי-אבלות.

בתקופת השלושים נוהגים לחזור לשגרת היום. נהוג שלא להסתפר, להתגלח וללבוש בגדים חדשים. יש הנוהגים להימנע מללבוש בגדים מגוהצים או חגיגיים וממקלחת במים חמים. בימים אלו נהוג שלא להשתתף בשמחות, באירועי שמחה ובילוי וגם לא לשמוע מוזיקה. נוהגים להדליק נרות נשמה לאורך כל ימי השלושים.

במידה שבמשך ימי השלושים חל אחד החגים האלה: ראש השנה, יום הכיפורים, סוכות, פסח או שבועות, נפסקים מנהגי האבלות בזמן החג.

בזמן השלושים ממשיכים האבלים לומר "קדיש" בזמן התפילות.

בתום תקופת ה'שלושים' עולה משפחתו של הנפטר לקברו. ביום השלושים רשאים האבלים על אח, אחות, בן, בת, רעיה או בעל להתגלח ולהסתפר, אולם באבלות על אב ואם אין איסור התספורת פוקע ביום זה. אם יום השלושים חל בשבת, עולים אל הקבר ביום שישי שלפניו או ביום ראשון שלאחריו.

יש הנוהגים לקיים בעלייה לקבר גם את טקס חנוכת המצבה. טקס העלייה לקבר הנערך בסיום השלושים וביום השנה כולל את אותם הפסוקים והתפילות הנאמרים בעלייה לקבר בסיום השבעה.

ביום השלושים מדליקים נר נשמה ומציבים אותו בבית במקום בולט וכן מדליקים נר בבית הכנסת.

## איך ממשיכים?

היהדות מלמדת אותנו כי כאשר אנשים ממשיכים ללמוד תורה בעולם הזה ומקדישים את זכויות הלימוד שלהם לעילוי נשמת הנפטר יש בכך תועלת גדולה עבורו.

נשמתו הנצחית של הנפטר ממשיכה להתענג וליהנות מדברי התורה הנלמדים בעולם הזה. על פי הקבלה הדבר מסייע לנשמה להבין טוב יותר את המתרחש בעולם האמת ולחוש את העונג הנצחי של גן העדן בצורה טובה ומשמעותית.

מיזם 'אחים לנפש הנצחית' מבקש לשלב בין כוחה הנצחי של לימוד התורה ובין מעשיהם הטובים של הנפטרים הממשיכים ללוות אותם גם בעולם האמת.

במסגרת המיזם נבקש לשמוע מכם סיפורי חיים על היקירים שהלכו לעולמם. אנו נערוך את הסיפורים לחוברת הנצחה מיוחדת שתנכיח בעולם את מעשיהם הטובים.

בנוסף, 'אחים לנפש' מסייע למעוניינים בכך לקבוע לימוד שבועי בחברותא סביב נושאים מתוך ארון הספרים היהודי. הלמידה מתבצעת ב-ZOOM,

בשעות ובזמן שנח לכם.

אנו מציעים לכם להזמין את בני ובנות משפחותיכם להצטרף ללמידה משמעותית לעילוי נשמת יקירכם.

הצוות שלנו יסייע לכל אחד ואחת להשתבץ וללמוד עם יהודי ממגזר אחר ובכך נרבה שלום, אחווה ותורה לעילוי נשמת הנפטרים.



# סדר אזכרה

בעת העלייה לקבר נהוג לומר מספר פרקי תהילים להוסיף פרקים לפי שמו הפרטי של הנפטר וכן את פרקי המילה "נשמה".

עמים: עצת אדני לעולם תעמד מחשבות לבו לדר ודר: אשרי הגוי אשר אדני אלהיו העם בחר לנחלה לו: משמים הביט אדני ראה את כל בני האדם: ממכון שבתו השגיח אל כל ישרי הארץ: היצר יחד לבם המבין אל כל מעשיהם: אין המלך נושע ברב חיל גבור לא ינצל ברב כח: שקר הסוס לתשועה וברב חילו לא ימלט:

## פרק ט"ז:

"מכתם לדוד שמרני אל כי חסיתי בה: אמרת לאדני אדני אתה טובתי בל עליך: לקדושים אשר בארץ המה ואדירי כל חפצי בם: ירבו עצבותם אחר מהרו בל אסיר נסכיהם מדם ובל אשא את שמותם על שפתי: אדני מנת חלקי וכוסי אתה תומיך גורלי: חבלים נפלו לי בנעמים אף נחלת שפירה עלי: אברך את אדני אשר יעצני אף לילות יסרוני כליותי: שויתי אדני לנגדי תמיד כי מימיני בל אמוט: לכן שמח לבי ויגל כבודי אף בשרי ישכן לבטח: כי לא תעזב נפשי לשאול לא תתן חסידך לראות שחת: תודיעני ארח חיים שבע שמחות את פניך נעמות בימיך נצח".

## פרק י"ז:

"תפלה לדוד שמעה אדני צדק הקשיבה רנתי האזינה תפלתי בלא שפתי מרמה: מלפניך משפטי יצא עיניך תחזינה מישרים: בחנת לבי פקדת לילה צרפתי בל תמצא זמתי בל יעבר פי: לפעלות אדם בדבר שפתיך אני שמרתי ארחות פריץ: תמר אשרי במעגלותיך בל נמוטו פעמי: אני קראתיך כי תענני אל הט אונך לי שמע אמרתי: הפלה חסדיך מושיע חוסים ממתקוממים בימיך: שמרני כאישון בת עין בצל כנפיך תסתירני: מפני רשעים זו שדוני איבי בנפש יקיפו עלי: חלבמו סגרו פימו דברו בגאות: אשרינו עתה סבבנו עיניהם ישיתו לבטות בארץ: דמינו כאריה יכסוף לטרף וככפיר ישב במסתרים: קומה אדני קדמה פניו הכריעהו פלטה נפשי מרשע הרבה: ממתים ידך אדני ממתים מחלד חלקם בחיים וצפונך תמלא בטנם ישבעו בנים והניחו יתרם לעולליהם: אני בצדק אחזה פניך אשבעה בהקיש תמונתך".

## אם לא ביקר בבית העלמין 30 יום יאמר:

"אתה גבור לעולם אדני מחיה מתים אתה רב להושיע מכלכל חיים בחסד מחיה מתים ברחמים רבים סומך נופלים ורופא חולים ומתיר אסורים ומקים אמונתו לישני עפר מי כמוך בעל גבורות ומי דומה לך מלך ממית ומחיה ומצמיח ישועה ונאמן אתה להחיות מתים ברוך אתה אדני אלהינו מלך העולם אשר יצר אתכם בדין וזן אתכם בדין וכלכל אתכם בדין והמית אתכם בדין ויודע מספר כלכם והוא עתיד להחיותכם ולקים אתכם בדין ברוך אתה אדני מחיה המתים".

## כשמגיע לקבר ישים יד שמאל ויאמר:

"ונחך אדני תמיד והשביע בצחצחות נפשך ועצמתיך יחליץ והיית כגן רוה וכמוצא מים אשר לא יכזבו מימיו. ובנו ממך חרבות עולם מוסדי דור ודור תקומם וקרא לך גדר פרץ משבב נתיבות לשבת. תשכב בשלום ותישן בשלום עד בא מנחם משמיע שלום".

## ונוהגים לומר 7 מזמורי תהילים שהם:

### פרק ל"ג:

"רננו צדיקים באדני לישרים נאנה תהלה: הודו לאדני בכבוד בנבל עשור זמרו לו: שירו לו שיר חדש היטיבו נגן בתרועה: כי ישר דבר אדני וכל מעשהו באמונה: אהב צדקה ומשפט חסד אדני מלאה הארץ: בדבר אדני שמים נעשו וברוח פיו כל צבאם: כנס כנד מי הים נתן באוצרות תהומות: יראו מאדני כל הארץ ממנו יגורו כל ישרי תבל: כי הוא אמר ויהי הוא צוה ויעמד: אדני הפיר עצת גוים הניא מחשבות

## פרק ע"ב:

עבים רכובו המהלך על כנפי רוח: עשה מלאכיו רוחות משרתיו אש להט: יסד ארץ על מכוניה בל תמוט עולם ועד: תהום כלבוש כסיתו על הרים יעמדו מים: מן גערתך ינוסו מן קול רעמך יחפזו: יעלו הרים ירדו בקעות אל מקום זה יסדת להם: גבול שמת בל יעברו בל ישבון לכסות הארץ: המשלח מעינים בנחלים בין הרים יהלכו: ישקו כל חיתו שדי ישברו פראים צמאם: עליהם עוף השמים ישכון מבין עפאים יתנו קול: משקה הרים מעליותיו מפרי מעשיך תשבט הארץ: מצמיח חציר לבהמה ועשב לעבדת האדם להוציא לחם מן הארץ: ויין ישמח לבב אנוש להצהיל פנים משמן ולחם לבב אנוש יסעד: ישבעו עצי אדני ארצי לבנון אשר נטע: אשר שם צפרים יקננו חסידה ברושים ביתה: הרים הגבהים ליעלים סלעים מחסה לשפנים: עשה ירח למועדים שמש ידע מבואו: תשת חשך ויהי לילה בו תרמש כל חיתו יער: הכפירים שאגים לטרף ולבקש מאל אכלם: תזרח השמש יאספון ואל מעונתם ירצו: יצא אדם לפעלו ולעבדתו עדי ערב: מה רבו מעשיך אדני כלם בחכמה עשית מלאה הארץ קניינך: זה הים גדול ורחב ידים שם רמש ואין מספר חיות קטנות עם גדלות: שם אניות יהלכו לויתן זה יצרת לשחק בו: כלם אליך ישברו לתת אכלם בעתו: תתן להם ילקטון תפתח ידך ישבעו טוב: תסתיר פניך ובהלון תספ רוחם יגועו ואל עפרם ישובו: תשלח רוחך יבראו ותחדש פני אדמה: יהי כבוד אדני לעולם ישמח אדני במעשיו: המביט לארץ ותרעד יגע בהרים ויעשנו: אשירה לאדני בחי אומר לאלהי בעודי: יערב עליו שיחי אנכי אשמח באדני: יתמו חטאים מן הארץ ורשעים עוד אינם ברכי נפשי את אדני הללו יה."



"לשלמה אלהים משפטיך למלך תן וצדקתך לבן מלך: ידן עמך בצדק וענייך במשפט: ישאו הרים שלום לעם וגבעות בצדקה: ישפט עני עם יושיע לבני אביון וידכא עושק: יראוך עם שמש ולפני ירח דור דורים: ירד כמטר על גז כרביבים זרזיף ארץ: יפרח בימי צדיק ורב שלום עד בלי ירח: יירד מים עד ים ומנהר עד אפסי ארץ: לפניו יכרעו ציים ואיביו עפר ילחכו: מלכי תרשיש ואיים מנחה ישיבו מלכי שבא וסבא אשכר יקריבו: וישתחוו לו כל מלכים כל גוים ועבדוהו: כי יציל אביון משוע ועני ואין עזר לו: יחס על דל ואביון ונפשות אביונים יושיע: מתוך ומחמס יגאל נפשם ויקר דמם בעיניו: ויחי ויתן לו מזהב שבא ויתפלל בעדו תמיד כל היום יברכנהו: יהי פסת בר בארץ בראש הרים ירעש כלבנון פרו ויציצו מעיר כעשב הארץ: יהי שמו לעולם לפני שמש ינון שמו ויתברכו בו כל גוים ואשרוהו: ברוך אדני אלהים אשר ישראל עשה נפלאות לבדו: וברוך שם כבודו לעולם וימלא כבודו את כל הארץ אמן ואמן: כלו תפלות דוד בן ישי."

## פרק צ"א:

"ישב בסתר עליון בצל שדי יתלונן: אמר לאדני מחסי ומצודתי אלהי אבטח בו: כי הוא יצילך מפח יקוש מדבר הוות: באברתו יסך לך ותחת כנפיו תחסה צנה וסחרה אמתו: לא תירא מפחד לילה מחץ ועוף יומם: מדבר באפל יהלך מקטב ישוד צהרים: יפל מצדך אלף ורובה מימינך אליך לא יגש: רק בעיניך תביט ושלמת רשעים תראה: כי אתה אדני מחסי עליון שמת מעונך: לא תאנה אליך רעה ונגע לא יקרב באהלה: כי מלאכיו יצוה לך לשמרך בכל דרכיך: על כפים ישאונך פן תגף באבן רגלך: על שחל ופתן תדרך תרמס כפיר ותנין: כי בי חשק ואפלטוהו אשגבהו כי ידע שמי: יקראני ואענהו עמו אנכי בצרה אחלצהו ואכבדהו: ארך ימים אשביעהו ואראהו בישועתי."

## פרק ק"ד:

"ברכי נפשי את אדני אדני אלהי גדלת מאד הוד והדר לבשת: עטה אור כשלמה נוטה שמים כיריעה: המקרה במים עליותיו השם

## פרק ק"ל:

הורני יהוה דרך חקיק וּאֲצִרְנָה עֵקֶב:  
הַבִּינֵנִי וְאֲצִרְהָ תוֹרֹתֶךָ וְאֲשַׁמְרְנָה בְּכָל לֵב:  
הַדְרִיכֵנִי בְּנִתְיָב מִצְוֹתֶיךָ כִּי בּוֹ חִפְצָתִי:  
הֵט לִבִּי אֶל עֲדוֹתֶיךָ וְאֵל אֵל בְּצַע:  
הַעֲבֵר עֵינַי מִרְאוֹת שָׁוָא בְּדַרְכְּךָ חַיִּנִי:  
הַקֵּם לַעֲבֹדְךָ אִמְרֹתֶיךָ אֲשֶׁר לִירְאָתֶךָ:  
הַעֲבֵר חֲרָפְתִּי אֲשֶׁר יִגְרָתִי כִּי מִשְׁפָּטֶיךָ טוֹבִים:  
הִנֵּה תֹאבְתִי לִפְקוּדֶיךָ בְּצַדִּיקְתֶּךָ חַיִּנִי:

"שיר המעלות ממעמקים קראתיך אֲדָנִי: אֲדָנִי  
שָׁמְעָה בְּקוֹלִי תַהֲיִינָה אֲזִנֶיךָ קִשְׁבוֹת לְקוֹל  
תַּחֲנוּנֵי: אִם עֲוֹנוֹת תִּשְׁמַר יְהוָה אֲדָנִי מִי יַעֲמֵד: כִּי  
עִמָּךְ הַסְלִיחָה לְמַעַן תִּזְרָא: קוֹיִתִי אֲדָנִי קוֹתָה  
נִפְשִׁי וְלִדְבָרוֹ הוֹחֵלְתִי: נִפְשִׁי לֵאדָנִי מִשְׁמָרִים  
לְבַקֵּר שְׁמָרִים לְבַקֵּר: יַחַל יִשְׂרָאֵל אֵל אֲדָנִי כִּי  
עִם אֲדָנִי הַחֶסֶד וְהַרְבֵּה עֲמוּ פְדוֹת: וְהוּא יִפְדֶּה  
אֶת יִשְׂרָאֵל מִכָּל עֲוֹנֹתָיו" ..

**אחר כך אומרים אותיות שמו/ה הפרטי של  
המנוח/ה לפי הקטעים מתוך מזמור קי"ט.**

### פרקי תהילים באותיות נשמה

נַר לְרַגְלִי דְבַרְךָ וְאוֹר לְנִתְיָבְתִי:  
נִשְׁבַּעְתִּי וְאֶקְיָמָה לְשֹׁמֵר מִשְׁפָּטֶי צְדָקָה:  
נַעֲבִיתִי עַד מָאֵד יְהוָה חַיִּנִי כַדְבַרְךָ:  
נִדְבּוֹת פִּי רָצָה נָא יְהוָה וּמִשְׁפָּטֶיךָ לְמַדְנִי:  
נִפְשִׁי בְּכַפִּי תָמִיד וְתוֹרֹתֶךָ לֹא שָׁכַחְתִּי:  
נִתְנָנוּ רַשְׁעִים פֶּחַ לִי וּמִפְקוּדֶיךָ לֹא תַעֲיִתִי:  
נִחֵלְתִי עֲדוֹתֶיךָ לְעוֹלָם כִּי שִׁשׁוֹן לִבִּי הִמָּה:  
נִטִּיתִי לִבִּי לַעֲשׂוֹת חֲקִיךָ לְעוֹלָם עֵקֶב:

שָׁרִים רִדְפוּנִי חֲנָם וּמִדְבַרְךָ פָּחַד לִבִּי:  
שֶׁשׁ אֲנִכִּי עַל אִמְרֹתֶךָ כְּמוֹצֵא שְׁלָל רָב:  
שָׁקֵר שָׁנֵאתִי וְאֶתְעַבֶּה תוֹרֹתֶךָ אֶהְבֵּתִי:  
שֶׁבַע בַּיּוֹם הִלֵּלְתִיךָ עַל מִשְׁפָּטֶי צְדָקָה:  
שְׁלוֹם רָב לֵאחֲבֵי תוֹרֹתֶךָ וְאִין לְמוֹ מִכְשׁוֹל:  
שִׁבְרֹתִי לִישׁוּעָתֶךָ יְהוָה וּמִצְוֹתֶיךָ עֲשִׂיתִי:  
שְׁמֵרָה נִפְשִׁי עֲדֹתֶיךָ וְאֶהְבֵּם מָאֵד:  
שְׁמֵרֹתִי פְקוּדֶיךָ וְעֲדֹתֶיךָ כִּי כָּל דְרָכֶי נִגְדָּה:

מָה אֶהְבֵּתִי תוֹרֹתֶךָ כָּל הַיּוֹם הִיא שִׁיחֹתִי:  
מֵאִיבִי תַחֲכַמְנִי מִצְוֹתֶךָ כִּי לְעוֹלָם הִיא לִי:  
מִכָּל מִלְמַדֵי הַשִּׁכְלֵתִי כִּי עֲדוֹתֶיךָ שִׁיחָה לִי:  
מִזְקָנִים אֶתְבוֹנֵן כִּי פְקוּדֶיךָ נִצְרָתִי:  
מִכָּל אֲרֻח רָע כְּלֵאתִי רַגְלִי לְמַעַן אֲשַׁמֵּר דְבַרְךָ:  
מִמִּשְׁפָּטֶיךָ לֹא סָרְתִי כִּי אֶתָּה הוֹרֵתֵנִי:  
מָה נִמְלְצוּ לְחַכֵּי אִמְרֹתֶךָ מִדְּבַשׁ לִפִּי:  
מִפְקוּדֶיךָ אֶתְבוֹנֵן עַל כֵּן שָׁנֵאתִי כָּל אֲרֻח שָׁקֵר:



לאחר מכן אומרים תפילת השכבה (טוב ומועיל יותר לנשמת המת לומר השכבה זו בקיצור):

**"המרחם על כל בריותיו הוא יחוס ויחמול וירחם על נפש, רוח ונשמה של (פב"פ). רוח אדני תניחנו (לאשה - תניחנה) בגן עדן".**

לאדם גדול בחכמה וביראת שמים אומרים השכבה זו:

**"והחכמה מאין תמצא, ואי זה מקום בינה: אשרי אדם מצא חכמה, ואדם יפיק תבונה: מה רב טובך אשר צפנת ליראיך, פעלת לחוסים בך, נגד בני אדם: מה יקר חסדך אלהים, ובני אדם בצל כנפיך יחסיו: ירוין מדשן ביתך, ונחל עדניך תשקם: טוב שם משמן טוב, ויום המות מיום הולדו: סוף דבר הכל נשמע, את האלהים ירא ואת מצותיו שמור כי זה כל האדם: יעלזו חסידים בכבוד, ירננו על משכבותם: מנוחה נכונה. בישיבה עליונה. במעלת קדושים וטהורים. כזוהר הרקיע מאירים ומזהירים. וחלוץ עצמים. וכפרת אשמים. והרחקת פשע. והקרבת ישע. וחמלה ורחמים. מלפני שוכן מעונה. וחולקא טבא. לחיי העולם הבא. שם תהא מנת ומחיצת וישיבת נפש השם הטוב המרוחם (פלוני) רוח אדני תניחנו בגן עדן. דאתפטר מן עלמא הדין כרעות אלהא מאריה שמיא וארעא. מלך מלכי המלכים ברחמיו ירחם עליו. ויחוס ויחמול עליו. מלך מלכי המלכים ברחמיו יסתירהו בצל כנפיו ובסתר אהלו לחזות בנועם אדני ולבקר בהיכלו. ולקץ הימין יעמידהו. ומנחל עדניו ישקהו. ויצרור בצרור החיים נשמתו. וישים כבוד מנוחתו. אדני הוא נחלתו. וילוה אליו השלום ועל משכבו יהיה שלום. כדכתיב: יבוא שלום ינוחו על משכבותם. הלך נכחו. הוא וכל בני ישראל השוכבים עמו בכלל הרחמים והסליחות. וכן יהי רצון ונאמר אמן".**

השכבה לאשה:

אשת חיל מי ימצא, ורחק מפנינים מכרה: שקר החן והבל היפי, אשה יראת אדניה היא תתהלל: תנו לה מפרי ידה, ויהללוה בשערים מעשיה: רחמנא דרחמנותא די ליה היא ובמימריה אתבריואו עלמיא עלמא הדין ועלמא דאתי וגנז ביה צדקניות וחסדניות דעבדן רעותיה ובמימריה וביקריה ובתוקפיה יאמר למיעל קדמוהי דוכרן נפש האשה הכבודה והצנועה והנכבדת מרת (פלונית) רוח אדני תניחנה בגן עדן. דאתפטר מן עלמא הדין כרעות אלהא מריה שמיא וארעא. המלך ברחמיו יחוס ויחמול עליה. וילוה אליה השלום ועל משכבה יהיה שלום. כדכתיב: יבוא שלום ינוחו על משכבותם. הלך נכחו. היא וכל בנות ישראל השוכבות עמה בכלל הרחמים והסליחות. וכן יהי רצון ונאמר אמן".

יש נוהגים להניח על הקבר אבן משום כבוד הנפטר.

ביציאה מבית הקברות נוהגים ליטול ידיים 3 פעמים על כל יד לסירוגין.

לפני שעוזבים את בית העלמין, יש נוהגים לומר כמה תפילות, שעיקרן מבטא את האמונה בתחיית המתים לעתיד לבוא. תפילות אלו מהוות מעין פרידה מן הנפטר, והבעת בטחון באמונה כי ישוּבו לראותו עם תחיית המתים. להלן שלוש תפילות פרידה. הראשונה היא תיאור חזון העצמות היבשות המתאר את תחיית המתים. חזון זה מתואר בספר יחזקאל (לז, א-טו) וממנו לקוחים הפסוקים הבאים:

"היתה עלי יד-אדני ויציאני ברוח אדני ויניחני בתוך הבקעה, והיא מלאה עצמות: והעבירני עליהם סביב סביב, והנה רבות מאד על-פני הבקעה, והנה יבשות מאד: ויאמר אלי: בן-אדם, התחינה העצמות האלה, ואמר: אדני אלהים, אתה ידעת: ויאמר אלי: הנבא על העצמות האלה, ואמרת אליהם: העצמות היבשות, שמעו דבר-אדני: כה אמר אדני אלהים לעצמות האלה: הנה אני מביא בכם רוח וחייתם: ונתתי עליכם גידים, והעלתי עליכם בשר, וקרמתי עליכם עור ונתתי בכם

תפילה נוספת הנאמרת בשעת הפרדה מן הקבר היא תפילת "אב הרחמים":  
"אב הרחמים שוכן מרומים, ברחמי העצומים הוא יפקד ברחמים החסידים והישרים והתמימים, קהלות הקדש שמסרו נפשם על קדשת השם, הנאהבים והנעימים בחייהם, ובמותם לא נפרדו, מנשרים קלו, מאריות גברו, לעשות רצון קונם וחפץ צורם. יזכרם אלהינו לטובה עם שאר צדיקי עולם, וינקם נקמת דם עבדיו השפוח, ככתוב בתורת משה איש האלהים: הרנינו גוים עמו, כי דם עבדיו יקום. ונקם ישיב לצריו, וכפר אדמתו עמו: ועל ידי עבדך הנביאים כתוב לאמר: ונקיתי דמם לא-נקיתי, ואדני שכן בציון: ובכתבי הקדש נאמר: למה יאמרו הגוים איה אלהיהם, וידע בגוים לעינינו נקמת דם-עבדך השפוח: ואומר: כי-דרש דמים אותם זכר, לא-שכח צעקת ענוים: ואומר: ידין בגוים מלא גויות, מחץ ראש על-ארץ רבה: מנחל בדרך ישתה, על-כן ירים ראש".

רוח וחיותם, וידעתם כי-אני אדני: ונבאתי כאשר צויתי, ויהי-קול כהנבאי והנה-רעש, ותקרבו עצמות, עצם אל-עצמו: וראיתי, והנה-עליהם גדים ובשר עלה ויקרם עליהם עור מלמעלה, ורוח אין בהם: ויאמר אלי: הנבא אל-הרוח, הנבא בן-אדם, ואמרת אל-הרוח: כה אמר אדני אלהים: מארבע רוחות באי הרוח, ופחי בהרוגים האלה, ויחיו: והנבאתי כאשר צוני, ותבוא בהם הרוח ויחיו ויעמדו על-רגליהם, חיל גדול מאד מאד: ויאמר אלי: בן-אדם, העצמות האלה כל-בית ישראל המה, הנה אמרים: יבשו עצמותינו ואבדה תקותנו, נגזרנו לנו: לכן הנבא ואמרת אליהם, כה-אמר אדני אלהים הנה אני פתח את-קברותיכם והעליתי אתכם מקברותיכם, עמי, והבאתי אתכם אל-אדמת ישראל: וידעתם כי-אני אדני, בפתחי את קברותיכם ובהעלותי אתכם מקברותיכם עמי: ונתתי רוחי בכם וחיותם, והנחתי אתכם על אדמתכם, וידעתם כי אני אדני דברתי ועשיתי, נאם-אדני".



# אחים לנפש



הצטרפו עכשיו לאחים לנפש!  
[achimlanefesh.org.il](http://achimlanefesh.org.il)