

För fem år sedan dog min bror

Jag var på konferens i Boston, det var fredag eftermiddag och telefon var på "tyst". Jag fick aldrig mammas meddelande förrän efter Shabbat. Jag minns känslan: som att få en hink med iskallt vatten över mig. Jag var omtumlad och det kändes som om jag stod inför ett gigantiskt högt berg. Sedan drog jag i fallskärmen. Fallskärmen hette *Chevra Kadisha*, det judiska begravningsällskapet. Jag ringde ledaren i vår *Chevra* där och meddelade honom kort vad som hade hänt. Han ställde några få frågor. Sedan lade jag på, klev på bussen tillbaka till Manhattan. Jag minns tydligt känslan att jag verkligen hade löst ut en fallskärm som skulle hjälpa mig igenom tiden som låg framför mig. Kort tid efter jag kom hem till min lägenhet ringde det på dörren och de första personer dök upp, lastat med mat och vad jag skulle kunna tänkas behöva för de närmaste dagarna. Jag behövde inte bry mig om någonting. Allt som rörde begravningen och mitt personliga välbefinnande blev ordnat av medlemmar i min församling.

Vad händer strax innan och under själva begravningen?

"Som människan kommit så ska hon gå" – precis som ett nyfött barn tvättas efter födseln för att komma till denna värld ren så lämnar den avlidna denna värld ren. Kroppen tvättas efter en ritual som kallas "*tahara*" av *Chevran* och kläs sedan i en vit dräkt i bomull eller linne utan fickor i bomull eftersom vi är lika inför Gud och kan inte ta med oss någonting från denna värld. Den avlidne sveps också i sin *tallit* (kvinnor som bar *tallit* bör i så fall också kläs i sin *tallit*) och en av hörntofsarna, *tsitsit*, skärs av som symbol att de döda inte längre underkastas *mitsvot*.

Utav respekt för den avlidne och av hänsyn för de anhöriga visar vi inte den avlidne. Det är bättre att minnas hur personen såg ut i livet, inte hur kroppen ser ut efter att själen har lämnat den. Skillnaden är markant. Utav samma respekt begraver vi våra avlidna så snart som möjligt, oftast inom 24 timmar. Det har visat sig att sorgearbetet inte kan börja på riktigt förrän kroppen har begravts. Det är en psykologisk reaktion att vi måste få avslutning innan vi kan hitta oss tillrätta i en ny realitet, en realitet utan den som gick bort.

I den judiska traditionen kremeras man inte utan kroppen begravs i jorden i en enkel träkista – eftersom vi alla är lika inför döden och det ska inte synas om en person var rik eller fattig. Dem anhöriga slipper också behöver ta ställning till frågan "hur mycket var han/hon värd oss – hur mycket kostar vi på".

Ceremonin i gravkapellet är enkelt och inleds med en ritual som alla som varit med om den minns mycket tydligt: "*K'rija*" – "*Reva*" – som symbol att någon närstående har ryckts ifrån oss skär man ett litet snitt i kläderna och river tyget en bit. Ljudet av det rivande tyg är djupt känslomässigt, den motsvarar hur våra själar känner sig. För många är det ögonblicket där tårarna kommer. *K'rija* ska hjälpa de sörjande att få ut sina känslor, känslor av ilska, sorg, förtvivlan – att få utlopp för känslorna är av stor terapeutisk värde. Man fortsätter med böner och *hesped*, minnestal, över den avlidne och kistan bärs sedan av *Chevra Kadisha* till den öppna graven åtföljd av alla närvarande.

På en judisk begravning hjälper också alla närvarande till att skotta graven. En stor låda med jord och några skyfflar finns på plats och alla turas om att skotta graven så mycket var och en orkar. Det var ljudet av jorden som slog ned på min brors kista som verkligen gjorde klart för mig vad som hade hänt. Det var tufft men i samma ögonblick kändes det nästan befriande att få göra någonting med kroppen. Jag förstår nu hur viktigt det var för mig i mitt sorgearbete.

Begravningen avslutas genom att de närmast sörjande för första gången läser *kaddish* bönen. De närvarande visar sedan sitt stöd genom att formar två rader som leder bort från graven och in i den

nya verkligheten. De sörjande passerar emellan dem och tar emot era ord eller den traditionella hälsningen "*HaMakom Jinachem Etchem betoch sha'ar avelej tsijon v'jerushalajim*" – Må Gud skänker er tröst tillsammans med alla andra sörjande bland Tsion och Jerusalem.

Efteråt åker man hem för att sitta "*shiva*" – helst sju dagar under vilka de sörjande bör stanna hemma. När jag satt *shiva* över min bror så var det en tid som jag hade för mig själv. Besökarna avlöste varandra, synagogan hade organiserat mat både åt mig och alla andra. Det fanns en *minjan* för att hålla gudstjänster så att jag kunde säga *kaddish*, folk lagade mat, plockade bort, diskade och städade. Det ska inte vara den sörjandes uppgift att underhålla gästerna – utan de här dagarna är för er att sitta tyst och reflektera, att gråta, att berätta om den avlidne – hur ni än känner. Enligt tradition så kommer gästerna tysta och tilltala inte den sörjande förrän den sörjande väljer att börja ett samtal med besökaren. Ibland vill man inte prata och ibland vill man sätta ord på ens känslor. Det är den sörjande som bestämmer. Det är bra att ge sig tiden och inte försöka påskynda processen genom att återvända till vardagen eller hoppa över *shiva* helt. Att sörja tar tid och det tar längre och blir hårdare om man försöker skynda på.

*Shiva* veckan följs av *Shloshim*, sorgemånaden, där man börjar så småningom återvända till vardagen. Har man förlorat en förälder så ansluter ännu en tid efter det – sorgeåret.

Alla människor reagerar på förlust av anhöriga, vänner eller bekanta på liknande sätt i sitt sorgearbete oavsett varifrån man kommer och hur man ser på livet. Psykologin har identifierat fem faser av sorg som man går igenom: från förnekelse, ilska och vrede till acceptans av det som hände – hur långt man behöver i varje fas varierar. Det visat sig att det judiska sättet att möta döden följer dessa fem faser och hjälper de sörjande igenom, att hantera och bearbeta det som har hänt.

I samtal med kristna eller muslimska kollegor har jag många gånger fått höra att mina kollegor är avundsjuka på vårt sätt att hantera döden och sorgen.

Rabbin Ute Steyer