

Rumo à Restauração

UMA CERIMÔNIA DE IMERSÃO

Intenção

כוונה KAVANÁ

Para ser lido antes de se preparar para a imersão:

Venho aqui hoje com a esperança de encontrar cura para meu corpo, meu coração e minha alma.

Tire um momento para refletir sobre o que o trouxe à mikve hoje.

Enquanto preparo meu corpo para entrar na *mikve*,
também preparo minha mente e meu espírito para liberar o passado
e permitir que a dor se dissolva.

Imersão

טבילה T'VILAH

Para ser lido à beira da mikve antes de entrar na água:

Fonte da Vida,

Que eu leve da minha dor apenas o necessário para crescer com sabedoria.

Que eu me desprenda daquilo que endurece meu coração.

Que a cura do meu corpo e do meu espírito seja plena e completa.¹

PRIMEREIRA IMERSÃO

Desça lentamente os degraus em direção às águas da mikve e mergulhe completamente, certificando-se de que cada parte do seu corpo esteja coberta pela água morna da mikve. Ao emergir, recite a seguinte bênção:

ברוך אתה, יי	Baruch Atá Adonai
אלהינו, מלך העולם	Eloheinu Mélech ha'olam
אשר קדשנו בטבילה	asher kidshanu bi-t'vilá
במים חיים.	b'mayyim hayim.

Bendito és Tu, Deus, Espírito Majestoso do Universo,
que nos santificas ao nos envolver nas águas vivas.²

SEGUNDA IMERSÃO

Para ser lido antes de mergulhar:

Que Deus me cure, corpo e alma.

Que minha dor cesse,

Que minha força aumente,

Que meus medos se dissipem,

Que as bênçãos, o amor e a alegria me envolvam. Amém.³

Este é um momento em que os céus estão especialmente abertos às nossas preces.

Tire um momento para expressar a oração de cura do seu próprio coração.

Respire profundamente e exale completamente enquanto mergulha suavemente e completamente pela segunda vez. Ao emergir, recite o seguinte:

Deus Compassivo, Curador do meu corpo,

Curador da minha alma, cura-me.

Fortalece meu corpo enfermo,

Acalma meu coração aflito,

Restaura minha existência fragmentada.

Faz-me inteiro(a).⁴

TERCEIRA IMERSÃO

o mergulha lenta e completamente pela terceira vez.

Ao emergir, recite o seguinte:

Bendito é o Eterno,

que me dá a capacidade

de lembrar das bênçãos

que ainda posso afirmar

e a força para renascer a cada dia.⁵

ATRIBUCIONES

Esta cerimônia foi criada por Matia Rania Angelou, Deborah Issokson e Judith D. Kummer para Mayyim Hayyim Living Waters. Tradução por Dr. Analucia Lopezrevredo.

¹ Akiko Yonekawa

² Criado pela Equipe de Criação de Rituais de Mayyim Hayyim, 2004

³ Levy, Naomi. *Talking to God: personal prayers for times of joy, sadness, struggle, and celebration*. Nova York: A. A. Knopf, 2002, p. 119

⁴ Rebe Nachman de Breslov

⁵ Anônimo. "Quando o corpo dói, a alma ainda anseia por cantar." Ed. Nancy Flam. [San Francisco, Califórnia]: Jewish Healing Center

