

# Hacia la Restauración

## UNA CEREMONIA DE INMERSIÓN

### Intención

#### כוונה KAVANÁ

*Para ser leído antes de prepararse para la inmersión:*

Vengo aquí hoy con la esperanza de encontrar sanación para mi cuerpo, mi corazón y mi alma.

*Tómese un momento para reflexionar sobre lo que le ha traído a la mikve hoy.*

Mientras preparo mi cuerpo para entrar a la mikve,  
también preparo mi mente y espíritu para soltar el pasado y permitir que el dolor se disuelva.

### Inmersión

#### טבילה T'VILAH

*Para ser leído al borde del mikve antes de entrar al agua:*

Fuente de Vida,  
Que tome de mi dolor solo lo necesario para crecer con sabiduría.  
Que me desprenda de lo que endurece mi corazón.  
Que la sanación de mi cuerpo y espíritu sea plena y completa.<sup>1</sup>

#### PRIMERA INMERSIÓN

*Descienda lentamente los escalones hacia las aguas de la mikve e inméjase completamente, asegurándose de que cada parte de su cuerpo esté cubierta por el agua tibia de la mikve.*

*Al emerger, recite la siguiente bendición:*

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

Bendito eres Tú, Dios, Espíritu Majestuoso del Universo,  
que nos haces sagrados al abrazarnos en aguas vivas.<sup>2</sup>

## SEGUNDA INMERSIÓN

*Para ser leído antes de sumergirse:*

Que Dios me sane, cuerpo y alma.  
Que cese mi dolor,  
Que aumente mi fortaleza,  
Que mis miedos se disipen,  
Que las bendiciones, el amor y la alegría me rodeen. Amén.<sup>3</sup>

*Este es un momento en el que los cielos están especialmente abiertos a nuestras plegarias.  
Tómese un momento para expresar la oración de sanación de su propio corazón.*

*Tome una respiración profunda y exhale completamente mientras se sumerge suavemente y por completo por segunda vez. Al emerger, recite lo siguiente:*

Dios Compasivo, Sanador de mi cuerpo,  
Sanador de mi alma, sáname.  
Fortalece mi cuerpo enfermo,  
alivia mi corazón doliente,  
restaura mi existencia fracturada.  
Hazme completo/a.<sup>4</sup>

## TERCERA INMERSIÓN

*Relájese y permita que su cuerpo se suavice,  
mientras se sumerge lenta y completamente por tercera vez.  
Al emerger, recite lo siguiente:*

Bendito es el Eterno,  
que me da la capacidad  
de recordar aquellas bendiciones  
que aún puedo afirmar  
y la fortaleza para renacer cada día.<sup>5</sup>

## ATRIBUCIONES

Esta ceremonia fue creada por Matia Rania Angelou, Deborah Issokson y Judith D. Kummer para Mayyim Hayyim Living Waters. Traducción por Dr. Analucia Lopezvoredó.

<sup>1</sup> Akiko Yonekawa

<sup>2</sup> Creado por el Equipo de Creación de Rituales de Mayyim Hayyim, 2004

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

<sup>4</sup> Rebbe Najman de Breslov

<sup>5</sup> Anónimo. "Cuando el cuerpo duele, el alma aún anhela cantar." Ed. Nancy Flam. [San Francisco, Calif.]: Jewish Healing Center

