

# Sete Kavanot para a Preparação da Mikve

CRIADO POR MAYYIM HAYYIM LIVING WATERS

O Santo, Bendito Seja, criou o mundo em seis dias, mas o completou com o Shabat, o sétimo dia. O número sete sugere plenitude e simboliza o processo criativo. Sete degraus conduzem à *mikve*.

Estas sete *kavanot*—meditações preparatórias—são oferecidas com a esperança de que sua imersão lhe traga uma sensação de *shleimut*—plenitude e paz.

## 1. הִנְיִי *Hineini*. Aqui estou.

Tire um momento para refletir sobre a transição que a *mikve* o ajudará a marcar hoje. A imersão na *mikve* representa uma transformação espiritual de um estado para outro. Na linguagem tradicional, essa mudança ocorre de ritualmente impuro (*tamei*) para ritualmente puro (*tahor*). Prepare-se escrevendo em um diário, recitando uma oração pessoal ou lendo algo significativo para você. Respire profundamente. Exale com intenção.

## 2. הַדּוּר מְצֻנָּה *Hiddur mitzvá*. O corpo sem adornos é belo por si só.

Remova todas as joias, assim como a maquiagem, prestando atenção especial aos olhos. Remova o esmalte das unhas das mãos e dos pés. (Unhas acrílicas podem permanecer se estiverem aplicadas há mais de um mês). Na *mikve*, não há necessidade de adornos nem artificios. Não deve haver barreiras físicas entre o corpo e as águas vivas.

## 3. נְקָבִים נְקָבִים *Nekavim nekavim*. Criaste o ser humano com um design intrincado.

Esvazie sua bexiga. Nossa tradição celebra e abençoa o corpo em todos os momentos e de todas as formas possíveis.

## 4. בְּצֶלֶם אֱלֹהִים *B'Tzelem Elohim*. Fui criado à imagem de Deus.

Remova todas as roupas, óculos, lentes de contato, próteses dentárias e aparelhos auditivos. Cada pessoa entra na *mikve* tão nua quanto no dia em que nasceu. Sem status ou hierarquias. Apenas um ser humano. Gloriosamente um ser humano.

## 5. אֱלֹהֵי נֶשְׁמָה שְׁנַתַּת בִּי טְהוֹרָה הִיא *Elohai neshama shenatata bi tehorah hi*. A alma dentro de mim é pura.

Tome banho ou ducha com plena atenção, apreciando o milagre do seu corpo. Preste atenção a cada parte de si mesmo/a. Lave-se da cabeça aos pés; ensaboe seus cabelos, ombros, costas, braços, abdômen e genitais. Esfolie cotovelos, joelhos e calcanhares, removendo calosidades e pele morta. Lave entre os dedos das mãos e dos pés. Relaxe e aproveite. A água da *mikve* parecerá ainda mais doce depois deste processo.

## 6. כֹּל הַנְּשָׁמָה תְּהַלֵּל יָהּ *Kol haneshama t'halet Yah*. O sopro de toda vida te louva.

Limpe seus ouvidos, assoe o nariz, escove e passe fio dental nos dentes, enxágue a boca e penteie o cabelo. Coloque-se diante do espelho. Considere todos os seus sentidos. Olhe-se nos olhos e sorria. Reflita sobre as palavras que saem da sua boca.

## 7. תִּקּוּן עוֹלָם *Tikkun olam*. Podemos defender a justiça; podemos construir um mundo de paz e equidade.

Limpe embaixo das unhas, tanto das mãos quanto dos pés (não é necessário cortá-las). Reflita sobre o poder de suas mãos e pés para criar plenitude em sua vida e em nosso mundo.

Ao entrar na *mikve*, não tenha pressa. Caminhe lentamente e conte os sete degraus até a água, parando em cada um. Segure a alça que permitirá um "beijo" da água viva em sua *mikve*. Abra a conexão entre você e o recomeço.

Relaxe no abraço da água e no que o próximo momento lhe reserva.