

Siete Kavanot para la Preparación de la Mikve

CREADO POR MAYYIM HAYYIM LIVING WATERS

El Santo, Bendito Sea, creó el mundo en seis días, pero lo completó con el Shabat, el séptimo día. El número siete sugiere plenitud y simboliza el proceso creativo. Siete escalones conducen a la *mikve*.

Estas siete *kavanot*—meditaciones preparatorias—se ofrecen con la esperanza de que su inmersión le brinde una sensación de *shleimut*—plenitud y paz.

1. הִנֵּינִי *Hineini*. Aquí estoy.

Tómese un momento para reflexionar sobre la transición que la *mikve* le ayudará a marcar hoy. La inmersión en la *mikve* representa una transformación espiritual de un estado a otro. En el lenguaje tradicional, este cambio es de ritualmente no apto (*tamei*) a ritualmente apto (*tahor*). Prepárese escribiendo en un diario, recitando una oración personal o leyendo algo significativo para usted. Respire profundamente. Exhale con intención.

2. הַדּוֹר כְּמוֹתָהּ *Hiddur mitzvá*. El cuerpo sin adornos es hermoso en sí mismo.

Quítese todas las joyas, así como el maquillaje, prestando especial atención a los ojos. Retira el esmalte de uñas de manos y pies. (Las uñas acrílicas pueden quedarse si han estado puestas por más de un mes). No hay necesidad de adornos ni artificios en la *mikve*. No debe haber barreras físicas entre el cuerpo y las aguas vivas.

3. נְקֻיִם נְקֻיִם *Nekavim nekavim*. Creaste al ser humano con un diseño intrincado.

Vacíe su vejiga. Nuestra tradición celebra y bendice el cuerpo en cada momento y de todas las formas posibles.

4. בְּצֶלֶם אֱלֹהִים *B'tzelem Elohim*. Estoy hecho a imagen de Dios.

Quítese toda la ropa, anteojos, lentes de contacto, prótesis dentales, audífonos. Cada persona entra en la *mikve* tan desnuda como el día en que nació. Sin rango ni estatus. Simplemente un ser humano. Gloriosamente un ser humano.

5. אֱלֹהֵי נִשְׁמָה שְׁנִתְתָּ בִּי טְהוֹרָה הִיא *Elohai neshama shenatata bi tehorah hi*. El alma dentro de mí es pura.

Dúchese o báñese con atención plena, apreciando el milagro de su cuerpo. Preste atención a cada parte de sí mismo/a. Lávese de la cabeza a los pies; enjabone su cabello, hombros, espalda, brazos, abdomen y genitales. Exfolie codos, rodillas y talones, eliminando callosidades y piel muerta. Lave entre los dedos de las manos y los pies. Relájese y disfrute. El agua de la *mikve* se sentirá aún más dulce después de este proceso.

6. כָּל הַנְּשָׁמָה תְּהִלָּל יָהּ *Kol haneshama t'halet yah*. El aliento de todo ser viviente te alaba.

Limpie sus oídos, suénese la nariz, cepille y use hilo dental en sus dientes, enjuague su boca y peine su cabello. Párese frente al espejo. Considere todos sus sentidos. Mírese a los ojos y sonría. Reflexione sobre las palabras que salen de su boca.

7. תִּקְוֵן עוֹלָם *Tikkun olam*. Podemos defender la justicia; podemos construir un mundo de paz y equidad.

Limpie debajo de sus uñas, tanto de las manos como de los pies (no es necesario cortarlas). Reflexione sobre el poder de sus manos y pies para crear plenitud en su vida y en nuestro mundo.

Al entrar en la *mikve*, no se apresure. Camine lentamente y cuente los siete escalones hacia el agua, deteniéndose en cada uno. Tome la manija que permitirá un “beso” de agua viva en su *mikve*. Abra la conexión entre usted y el comienzo.

Relájese en el abrazo del agua y en lo que el próximo momento tenga preparado para usted.

