

הקב"ה ברא את העולם בשישה ימים, אך רק ביום השביעי הושלמה הבריאה עם השבת. במסורת היהודית המספר 7 מייצג את תהליך היצירה. ישנם 7 מדרגות המובילות למקווה.

שבע הכוונות, מדיטציות ההכנה, מוצעות בתקווה שהטבילה במקווה תעניק תחושה של שלמות, ושלווה פנימית.

1. **הנני-**
קחי לך דקה של שקט, וחשבי על השינוי שאת רוצה שהמקווה יסייע לך לעבור היום. הכניסה והיציאה ממימי המקווה, מייצג שינוי רוחני ומעבר ממצב אחד למשנהו. בתורה מכונה מצב זה מעבר ממצב של 'טומאה' ל'טהרה'. הכיני עצמך למקווה: כתבי יומן, חברי תפילה, או קראי משהו משמעותי עבורך. נשמי עמוק, הכניסי חיים חדשים אל תוכך, הרשי לעצמך לפלוט מתוכך אנחה קולנית.
 2. **הידור מצווה-**
הגוף כשלעצמו, יש לו יופי משל עצמו. במקווה אין צורך בקישוט או באמצעים מלאכותיים. במקווה אנחנו מסירים את כל החסמים הפיזיים בין הגוף למים החיים. הסירי את התכשיטים ואת האיפור, כשאת שמה לב במיוחד לעיניים. הסירי את הלק מהציפורניים של הידיים והרגליים. (הלכתית מותר להשאיר לק אם הוא מושלם).
 3. **נקבים, נקבים-**
יצרת את האדם בעיצוב מורכב. המסורת שלנו מפאת ומברכת את הגוף שלנו בהזדמנויות שונות בכל רגע ומצב. רוקני את עצמך בשירותים.
 4. **בצלם אלוקים-**
כל אדם, נכנס למקווה עירום כביום היוולדו, ללא דרגה או מעמד. כבנאדם פשוט בכל הדרו הסירי את כל הבגדים, משקפיים, עדשות מגע, פלטות דנטאליות, מכשירי שמיעה וכד.
 5. **אלוהי, נשמה שנתת בי טהורה היא-**
רחצי את גופך במקלחת או באמבטיה בתשומת לב ומחשבה על הפלא והנס של גופך. רחצי את גופך מכף רגל ועד ראש, חפפי את שערותיך ואת אברייך המוצנעים, עסי את כתפייך, גבך, זרועותייך, ובטנך. קרצפי את המרפקים, הברכיים, והעקבים תוך כדי הסרה של עור יבש. שטפי היטב בין אצבעות הידיים והרגלים. סרקי את שיערך. הרגעי ותיחני. המגע עם מי המקווה יראה מתוק מתמיד.
 6. **כל הנשמה תהלל יה-**
נקי את אוזנייך וקנחי את אפך, צחצחי את השיניים והעבירי חוט דנטלי, שטפי את הפה. התייצבי מול המראה. עברי במחשבותייך על כל חמשת החושים שלך. הביטי אל תוך עינייך וחייכי אל תמותך המשתקפת במראה. חשבי על המילים שיוצאות מפוך.
 7. **תיקון עולם-**
את יכולה להגן על הצדק, בידייך לבנות עולם של שלום וצדק. חשבי על הכוח שיש ברגלייך ובידייך ליצור שלמות בחיך ובעולם בכלל. נקי מתחת לציפורני הידיים והרגליים (אין חובה לגוזו ציפורניים).
- עכשיו, כשאת מוכנה גופנית, נפשית, ורוחנית, עטפי את גופך במגבת שקיבלת בכניסתך למקווה. הודיעי לבלנית כשאת מוכנה לטבילה. הבלנית נמצאת כדי לעזור לך לטבול במקווה באופן המשמעותי ביותר עבורך, לענות על שאלותיך, להדריך, להבטיח את פרטיותך ולוודא יחד איתך שהטבילתך תהיה טבילה שעלתה לך. בכניסתך למקווה, אל תמהרי. לכי בנחת ובאיטיות המתאימה לך. ספרי לעצמך את המדרגות בירידה לתוך מי המקווה, עצרי בכל אחד. הרגעי והניחי למים הנעימים לחבק אותך, לעטוף אותך ולהוביל אותך אל הרגע הבא, עם כל מה שהוא עשוי להביא איתו.

ברוכה הבאה. במקווה כל גוף הוא כלי מקודש.