

שבע כוונות בהכנה למקווה

הקב"ה ברא את העולם בשבעה ימים. המספר 7 מייצג את תהליך היצירה.

א | הנני

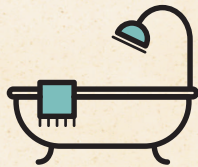
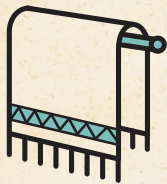
הכיני עצמך נפשית למקווה. הכניסה והיציאה ממימי המקווה מציינת שינוי רוחני. מעבר ממצב של טומאה למצב של טהרה. קחי לך דקה של שקט, נשמי עמוק, וחשבי על השינוי שאת רוצה לעבור באמצעות הטבילה במקווה.

ב | הידור מצווה

לגוף יש יופי משל עצמו. במקווה אין צורך בקישוטים או אביזרים מלאכותיים. עלינו להסיר את החסמים הפיזיים בין הגוף והמים. הסירי את התכשיטים והאיפור.

ג | נקבים נקבים

הקב"ה יצר את האדם בעיצוב מורכב ומושלם. רוקני את עצמך בשירותים.



ד | בצלם אלוקים

כל אדם נכנס למקווה עירום כביום היוולדו ללא דרגה או מעמד. הסירי את כל הבגדים, משקפיים, עדשות מגע, פלסטרים, מכשירי שמיעה, פלטות דנטליות, טבעת נובה רינג וכד'.
ה | אלוקי נשמה שנתת בי טהורה היא תני לעצמך זמן והזדמנות להנות מגופך, מהפלא והנס שבו. רחצי את גופך היטב מכף רגל ועד ראש, חפפי את שיערך ונקי היטב בכל הקפלים ובאברייך המוצנעים. סרקי את שיערך.

ה | אלוקי נשמה שנתת בי טהורה היא

תני לעצמך זמן והזדמנות להנות מגופך, מהפלא והנס שבו. רחצי את גופך היטב מכף רגל ועד ראש, חפפי את שיערך ונקי היטב בכל הקפלים ובאברייך המוצנעים. סרקי את שיערך.



ו | כל הנשמה תהלל י-ה

נקי את אזנייך, קנחי את אפך, נקי לכלוך מעינייך, צחצחי את שינייך. הביטי במראה ועברי על חמשת החושים. חשבי על היכולת לראות את המציאות בחיוב ולבנות עולם בדיבור ובהקשבה.

ז | תיקון עולם

בכוך לבנות עולם ולהוסיף חיים. חשבי על הכח שיש בידייך וברגלייך. בדקי האם צפרני הידיים והרגליים נקיות.

עכשיו, כשאת מוכנה לטבילה מבחינה גופנית ורוחנית, היכנסי למקווה. הירגעי, אל תמהרי. הניחי 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

