Checklist de la préparation au Mikvé

Étapes à effectuer avant l'immersion :

- ☑ Retirer ses bijoux
- ☑ Bien nettoyer les ongles (mains & pieds)
- ☑ Enlever les peaux mortes
- ☑ Retirer les lentilles, lunettes et pansements
- ☑ Se démaquiller (y compris les coins des yeux)
- ☑ Se moucher (si besoin)
- ☑ Nettoyer ses oreilles à l'aide d'un coton-tige
- ☑ Se brosser les dents
  (Si plombage, bridge, couronne ou appareil dentaire : consulter un Rav)
- ☑ Se laver le corps à l'eau chaude et au savon
  (Ne pas oublier : aisselles, seins, nombril, orifices, entre les doigts de pieds…)
- ☑ Se laver les cheveux et les démêler (juste avant l'immersion)
- ☑ Aller aux toilettes (si besoin)

LE JOUR DU MIKVÉ :

- ☑ Éviter de s'épiler (le faire la veille, car des résidus de cire peuvent rester)
- ☑ Éviter de manger de la viande (sauf si c'est Chabbath)
- ☑ Éviter de faire des pâtisseries ou du pain (des résidus peuvent rester sous les ongles

Avant de s'immerger, s'inspecter une dernière fois pour vérifier qu'il ne reste aucune substance étrangère sur le corps.

MIKVE AFIB
ASSOCIATION FEMININE ISRAELITE DE BONNEUIL

Prière avant l'immersion au Mikvé

רִבּוֹנוֹ שֶׁל עוֹלָם,
בְּלֵב מָלֵא רֶגֶשׁ אֲנִי מְקַיֶּמֶת מִצְוַת טְבִילָה לְשֵׁם טָהֳרָה,
הִשְׁתַּדַּלְתִּי לִהְיוֹת נֶאֱמָנָה לְמִצְוֹתֶיךָ וּמְצַפָּה לִישׁוּעָתֶךָ.
וּכְשֵׁם שֶׁמֵּי הַמִּקְוֶה מְטַהֲרִים אוֹתִי מִבְּחִינָה רוּחָנִית, כָּךְ אֲנִי מִתְפַּלֶּלֶת אֵלֶיךָ,
שֶׁתִּשְׁטֹף מֵעָלַי כָּל עֲבֵרָה וָעָוֹן, כָּל עֶצֶב וְיָגוֹן.
רִבּוֹנוֹ שֶׁל עוֹלָם,
אֲשֶׁר בְּיָדְךָ נֶפֶשׁ כָּל חָי,
חוֹנֵן אוֹתִי וְאֶת בַּעֲלִי וְאֶת מִשְׁפַּחְתִּי וְאֶת כָּל קְרוֹבַי וְכָל עַם יִשְׂרָאֵל מִבִּרְכוֹתֶיךָ,
לְחַיִּים אֲרוּכִים, בְּרִיאוּת, אֹשֶׁר, מַזָּל טוֹב וְנַחַת מִבָּנִים.
וְתָשְׁרֶה עָלַי אֶת רוּחֲךָ הַטְּהוֹרָה וּשְׁכִינַת קָדְשֶׁךָ.
וִיהִי רָצוֹן שֶׁיִּהְיֶה בֵּיתֵנוּ, בֵּית שֶׁל שָׁלוֹם, אַהֲבָה וְאַחְוָה,
וְחַסְדְּךָ לֹא יָסוּר מֵעִמָּנוּ נָצַח.
וְאֶהְיֶה תָּמִיד רְאוּיָה לַטָּהֳרָה הָרְאוּיָה לְנָשֵׁי עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל,
אָמֵן.

Ribono shel ʿolam,
Bélèv malé réguèch ani mékayémète mitsvat tévilah léshem tahara,
Hishtadalti lihyot néémana lémitzvotékha oumétsapah liyshou ʿatékha
Oukhshem chémei hamikvé métaharim oti mib'hina rou'hani, kakh ani mitpalélet élékha,
Chétishtof mé'alay kol avérah vé'avon, kol 'étsèv véyagon.
Ribono shel ʿolam,
Asher béyadékha néfésh kol 'haï,
'Honène oti véété bà'ali véété mishpaʿhti véété kol kérovay vékol 'am Israël mibirkhotékha,
Lé'haïm aroukim, briout, ocher, mazal tov véna'hat mibanim.
Vétachré ʿalay éte rou'hakha hatéhora ouchkhinatékha hakédocha.
Vihi ratson chéyéhé beiteinou, bayit shel chalom, ahava véaʿhva,
Vé'hassdekha lo yassour mé'imanou lanétzà'h.
Véehyé tamid réouya létaharah haréouya lineshé 'amékha béit Israël,
Amen.

Maître du monde,
Avec un cœur rempli d'émotion, j'accomplis la mitsva de l'immersion pour la pureté.
J'ai fait de mon mieux pour rester fidèle à Tes commandements et j'attends Ta délivrance.
Tout comme les eaux du mikvé me purifient spirituellement, je Te prie de laver de moi toute faute et tout péché, toute tristesse et toute douleur.
Maître du monde,
Toi qui tiens l'âme de toute créature entre Tes mains,
Accorde à moi, à mon mari, à ma famille, à mes proches et à tout Israël Tes bénédictions : une longue vie, la santé, le bonheur, la réussite et la satisfaction de nos enfants.
Fais reposer sur moi Ton esprit de sainteté et Ta présence divine.
Que notre maison soit un foyer de paix, d'amour et de fraternité.
Que Ta bonté ne nous quitte jamais.
Et que je sois toujours digne de la pureté attendue des femmes d'Israël,
Amen.

MIKVE AFIB
ASSOCIATION FEMININE ISRAELITE DE BONNEUIL

Prière pendant l'immersion au Mikvé

בָּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם
אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו
וְצִוָּנוּ עַל הַטְּבִילָה.

Baroukh ata Adonaï Elohéinou mélekh haolam,
Asher kidéchanou bémitsvotav
vétsivanou al hatévilah.

Béni sois-Tu, Éternel notre D.ieu,
Roi de l'univers,
Qui nous a sanctifiés par Ses commandements
Et nous a ordonné l'immersion.

MIKVE AFIB
ASSOCIATION FEMININE ISRAELITE DE BONNEUIL

Prière après l'immersion au Mikvé

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ, ה', שֶׁתִּשְׁמוֹר וְתִנְצֹר אֶת בַּעֲלִי מִכָּל נֶזֶק, מִכָּל רַע וּמִכָּל חוֹלִי.
וְתִתֵּן לוֹ חַיִּים טוֹבִים, חַיִּים אֲרוּכִים, חַיִּים שֶׁל אוֹשֶׁר וְכָבוֹד.
וְתִתֵּן לָנוּ זֶרַע בַּר קַיָּמָא וּבָנִים הָגוּנִים וְצַדִּיקִים.
וְתִטַּע בֵּינֵינוּ תָּמִיד אַהֲבָה וְאַחְוָה וְשָׁלוֹם וְרֵעוּת.
וְתִקְבַּע אַהֲבָתִי בְּלֵב בַּעֲלִי, שֶׁלֹּא יֶחְשֹׁב בְּשׁוּם אִשָּׁה בָּעוֹלָם זוּלָתִי.
וִיהִי בַּעֲלִי שָׂמֵחַ בִּי יוֹתֵר מִכָּל הַטּוֹבוֹת שֶׁיֵּשׁ לוֹ בָּעוֹלָם.
וְתִטַּע בְּלִבֵּנוּ אַהֲבָתְךָ וְיִרְאָתְךָ לַעֲשׂוֹת רְצוֹנְךָ וּלְעָבְדְךָ כִּיהוּדִים כְּשֵׁרִים.
וְתַמְשִׁיךְ עָלֵינוּ קְדֻשָּׁה וְטָהֳרָה בְּמַחֲשָׁבָה, דִּבּוּר וּמַעֲשֶׂה, לַעֲשׂוֹת צְדָקָה וָחֶסֶד עִם עַמְּךָ יִשְׂרָאֵל.
וּתְבָרֵךְ אֶת בַּעֲלִי בִּרְכָה שְׁלֵמָה בְּרֹב עֹז וְשָׁלוֹם,
כְּדָבָר שֶׁנֶּאֱמַר:
"יְבָרֶכְךָ ה' וְיִשְׁמְרֶךָ, יָאֵר ה' פָּנָיו אֵלֶיךָ וִיחֻנֶּךָּ, יִשָּׂא ה' פָּנָיו אֵלֶיךָ וְיָשֵׂם לְךָ שָׁלוֹם"
"וְנֶאֱמַר: "ה' יִשְׁמְרֵהוּ וִיחַיֵּהוּ וְאַשֵּׁר בָּאָרֶץ.
אָמֵן כֵּן יְהִי רָצוֹן.

Yéhi ratsone milfanékha, Hachem, chétishmor vétinetsor ète bà'ali mikol nézék, mikol rà'a oumikol 'holi.
Vétitène lo 'haïm tovim, 'haïm aroukim, 'haïm shèle ocher vékavod.
Vétitène lanou zéra'e bar kayama ouvanim hagounim vétsadikim.
Vétità'e bélibénou tamid ahava veà'hva véchalom véré'out.
Vétikbà'e ahavati bélibo shèle bà'ali, chélo yé'hachev béchoum icha ba'olam zoulati.
Vihi bà'ali saméa'h bi yotér mikol hatovot chéyèshe lo bà'olam.
Vétità'e bélibénou ahavatekha véyir-atekha la'assot rétsonékha oulé'ovdékha ké-Yéhoudim késhérim.
Vétamchikh na 'alénou kedoucha vétaharah bema'hchava, dibour ouma´assé,
La'assot tsédaka vé'hessed 'im 'ameékha Israël.
Vétévarékh éte bà'ali bérakha chéléma bérov 'oz véchalom,
Kadavar shénéémar :
« Yévarékhékha Hachem véyishmérékha, yaère Hachem panav élékha vi ´hounéka, yissa Hachem panav élékha véyassème lékha shalom »
Vénéémar : « Hachem yishméréhou vi ´hayéhou véouchar baarets »
Amen ken yéhi ratsone.

Que ce soit Ta volonté, Hachem, de protéger mon mari de tout mal, de tout dommage et de toute maladie.
Accorde-lui une vie bonne, longue, remplie de bonheur et d'honneur.
Accorde-nous une descendance viable, des enfants justes et droits.
Fais régner entre nous l'amour, l'union, la paix et l'amitié.
Implante mon amour dans le cœur de mon mari, qu'il ne pense à aucune autre femme que moi.
Qu'il trouve en moi plus de joie que dans toutes les autres bénédictions qu'il possède.
Fais pénétrer dans nos cœurs Ton amour et Ta crainte pour accomplir Ta volonté comme des Juifs fidèles.
Étends sur nous la sainteté et la pureté dans la pensée, la parole et l'action,
afin de pratiquer la justice et la bonté envers Ton peuple Israël.
Bénis mon mari d'une bénédiction complète, avec force et paix,
comme il est dit :
« Que l'Éternel te bénisse et te protège, qu'Il éclaire Sa face vers toi et te fasse grâce, qu'Il lève Sa face vers toi et t'accorde la paix. »
Et comme il est dit : « Hachem le protégera et lui donnera la vie. »
Amen, que telle soit Ta volonté.

MIKVE AFIB
ASSOCIATION FEMININE ISRAELITE DE BONNEUIL