

טבילה לאחר אובדן הריון

הרבה תמר דבדבני

טבילה ראשונה: פרידה מן העבר

ניתן לבחור באחד מן הקטעים הבאים:

כָּל מִשְׁבְּרֶיךָ וְגִלְיֶיךָ עָלַי עֲבְרוּ. אֶפְפוּנֵי מַיִם עַד נֶפֶשׁ תְּהוֹם יִסְּבְּנֵי.
בְּהִתְעַטֵּף עָלַי נֶפְשִׁי אֶת ה' זָכַרְתִּי וַתְּבוֹא אֵלַיךְ תְּפִלָּתִי. (ע"פ יונה ב)
רפאני ה' וארפא (ירמיהו יז, 14)

*

כָּאֵיל תִּעְרַג עַל אֶפְיָקֵי מַיִם כִּן נֶפְשִׁי תִעְרַג אֵלַיךְ אֱלֹהִים. כְּמַהֲתִי לְסִלְיַחְתִּי וְלְסִלְיַחְתְּךָ.
צִמְאָה נֶפְשִׁי לֵאלֹהֵי הַיָּם לֵאלֹהֵי חַי לַהִיטֵהר מִמַּכְאוּבֵי בְּמִימֶיךָ.
הִיִּתָה לִי דִמְעָתִי לֶחֶם יוֹמָם וְלַיְלָה וּבֹאתִי לִשְׁטוֹף עַצְמִי וְלַהִיטֵהר לִפְנֶיךָ. (ע"פ תהלים מב, 4)

*

ברחמי גדל ניצן של חיים.
הוא לא יפרח ולא יוולד לחיים.
ואני חפצת חיים. ואני חפצת חיים. ואני חפצת חיים.
אפרד מן הכאב במים חיים.

טבילה שנייה: התמודדות עם ההווה

ניתן לבחור באחד מן הקטעים הבאים:

וַתִּתְעַטֵּף עָלַי רִיחִי בְּתוֹכִי יִשְׁתַּוְּמֵם לִבִּי (תהלים קמג, 4)
בְּשָׂרִי עָלַי יִקָּאֵב וְנֶפְשִׁי עָלַי תִּקָּאֵל. (איוב יד, 22)
במי דמעוטי שטפני, וטהר לבי ובשרי לסליחה ולצמיחה.

*

תְּרַחֲמֵנִי אֱלֹהֵי וַתְּשַׁלֵּךְ בְּמַיִם אֶת כָּל כְּאֲבֵי וּפְחָדַי, וּבְטוֹבֶךָ תִּעוֹרֵר רַחֲמֶיךָ וְאֶהְיֶה נִקְיָה מִרְגַּשׁ אֲשַׁמָּה,
וְיַעֲלוּ כָּל נִיצוּצֵי הַקִּדְשָׁה אֲשֶׁר נִתְפָּזְרוּ בִּי, וַיִּזְהָרוּ וַיִּזְהָרוּ בִּי בְּמִדַּת טוֹבֶךָ. (ע"פ סדר תשליך)

*

אַרפּה גופי ואטבול במים
תרפא נפשי במים חיים.
יישטף גופי בתוך המים
תיטהר נפשי במים חיים.
ייעטף גופי בחיבוק של מים
תירחב נפשי במים חיים.

טבילה שלישית: עם הפנים לעתיד

ניתן לבחור באחד מן הקטעים הבאים:

ה' פּרַשְׁתִּי יְדֵי אֱלֹהֵי נַפְשִׁי כְּאֶרֶץ-עֵינָה לֵךְ הַשְׁמִיעֵנִי בְּבִקְרֵי חֶסֶדְךָ כִּי-בְךָ בְּטַחְתִּי הוֹדִיעֵנִי דֶרֶךְ-זוֹ אֵלֶיךָ כִּי-
אֵלֶיךָ נִשְׁאַתִּי נַפְשִׁי לְמַעַן-שָׁמַךְ ה' תַּחֲיִינִי בְּצַדִּיקְתֶּךָ תוֹצִיא מִצָּרָה נַפְשִׁי. (ע"פ תהלים קמג)
לְלַבְנָה אֲמַרְתָּ שְׁתַּתְּחַדֵּשׁ, עֲטַרְתָּ תַּפְאֲרַת לְעַמּוּסַי בְּטוֹן, תַּן בִּי הַכּוּחַ לְהִתְחַדֵּשׁ כְּמוֹתֶהּ. (מתוך ברכת קידוש
לבנה)
קִיִּים בִּי הַבִּטַחְתֶּךָ לְזֵרְעִים בְּדַמְעָה וַחֲזַקְנִי לְמַלֵּא שׁוּב שְׁחֵק פִּי וּלְשׁוֹנִי רִנָּה. (ע"פ תהלים קכו)

*

לֵב טְהוֹר בְּרָא לִי אֱלֹהִים וְרוּחַ נְכוֹן חִדָּשׁ בְּקִרְבִּי (תהלים נא, 12)
וְטַהַר לִבִּי וְקִדְּשָׁנִי, וְזָרַק עָלַי מִיָּם טְהוֹרִים וְטַהַרנִי בְּאַהֲבַתְךָ וּבְחַמְלַתְךָ (ע"פ תפילת ר' אלימלך מליז'נסק)

*

זרימת המים תחדש בי חיים
ותתן בי הכוח לחזור לחיים.
אַל־הִי, נִשְׁמָה שְׁנִיתָת בִּי טְהוֹרָה הִיא (מתוך ברכת "נשמה").