

# Kroki wiodące ku uwolnieniu z ciężaru winy po grzechu aborcji.

1. Módl się do Ducha Świętego, byś mógł zobaczyć swój grzech i jego konsekwencje w Bożym świetle.
2. Proś Boga o przebaczenie.
3. Przebacz tym, którzy cię zranili.

Przebaczenie jest aktem woli i zależy wyłącznie od twojej decyzji. Negatywne uczucia w stosunku do osób, które cię zraniły w przeszłości - nie są przeszkodą w podjęciu takiej decyzji. Przebaczenie uruchamia proces uzdrawiania, a ten zwykle wymaga czasu.

Jest to czas błogosławiony, poprzez który Bóg pragnie wejść w głębszą relację z tobą, nauczyć cię zażyłości, rozpoznawania Jego znaków oraz kroczenia ku wolności przygotowaną przez Niego drogą.



4. Nie obwiniaj Boga za swój grzech. Bóg pragnie wyłącznie dobra człowieka. Udowodnił Swoją miłość przychodząc na świat jako bezbronne dziecko, przyjmując postać sługi i umierając za nas na Krzyżu. „*On sam obarczył się naszym grzechem i dźwigał nasze boleści*” (Iz 53,4).
5. Przebacz sobie. Przebaczenie jest konieczne, byś mógł zostać uwolniony od bolesnej przeszłości. Jeśli nie przebaczysz sobie – nie będziesz zdolny, by przyjąć Miłość Ojca.
6. Uznaj, że potrzebujesz uzdrowienia.
7. Wyznaj przed Panem negatywne emocje. Nazwij je, wypowiedz, wydobądź na zewnątrz. Pamiętaj, że negatywne uczucia same w sobie nie są grzechem. Bóg cię nie osądza, pragnie jedynie uwolnić cię od ich niszczącego wpływu na twoje życie i na nowo napełnić cię miłością i pokojem.
8. Przyjmij krzyż. Złóż swoje uczucia w Ranach Jezusa („*w Jego ranach jest nasze uzdrowienie*”). Jezus wziął na Siebie wszystkie grzechy świata, także twój grzech i grzechy tych osób, które cię zraniły.
9. Módl się za ludzi, którym przebaczyłeś, aby oni również mogli doznać przebaczenia i żyć w wolności dzieci bożych. (Gal 51 13-14).
10. Wyznaj grzech w Sakramencie Pokuty. Nie wracaj do przeszłości i nie spowiadaj się ponownie z grzechu, który już raz został wyznany. Zaufaj Bożemu Miłosierdziu.

11. Uznaj swoje nienarodzone dziecko i nawiąż z nim duchowy kontakt.
12. Módl się do Boga o usunięcie konsekwencji grzechu aborcji, które ciąży na twojej rodzinie.
13. Podejmij walkę duchową. Czytaj Pismo Święte. Słowo Boże nie wraca bezowocnie. Wyszukaj w Biblii fragmenty mówiące o miłości Boga. Będą one skuteczną bronią w chwili ataku złego ducha. Ilekroć pojawi się w twojej głowie negatywna myśl, że Bóg ci nie przebaczy - zatrzymaj się i odpowiedz odpowiednim fragmentem Pisma Świętego - np. „...wszystko mogę w Tym, który mnie umacnia...” (Flp 4,13).

Możesz też zwrócić się bezpośrednio do Jezusa, wypowiadając Jego Imię lub modląc się aktem strzelistym np. „*Jezu ufam Tobie!*”.

14. Umacniaj się duchowo korzystając często z Sakramentów Świętych, zwłaszcza Sakramentu Pokuty i Eucharystii.
15. Włącz się w Apostolstwo Życia. Podejmij modlitwę Duchowej Adopcji Dziecka Poczętego. Realizuj dzieła miłosierdzia, świadcząc konkretną pomoc rodzinom i osobom potrzebującym. Przyłącz się do wspólnoty obrońców życia.



## **Wskazówki dotyczące odmawiania modlitwy.**

Modlitwę możesz odmówić w Kościele, najlepiej przed Najświętszym Sakramentem, pod Krzyżem Chrystusa, czy przy Jego Grobie w czasie Wielkiego Postu.

Jeśli zechcesz odmówić ją w domu, wybierz odpowiedni czas (by nikt ci nie przeszkadzał) i uczyn to w sposób uroczysty. Postaw krzyż lub wizerunek Chrystusa. Zapal świecę. Przygotuj się do spotkania z Jezusem, który przychodzi z mocą uzdrawiania - czytając Pismo Święte, odmawiając Różaniec, Koronkę do Bożego Miłosierdzia lub inne modlitwy.

Wpatrując się w krzyż, odmawiaj głośno słowa modlitwy. Nie spiesz się. Daj czas Panu Bogu, by sam cię poprowadził. Przygotuj się na to, że mogą pojawić się emocje. Nie krępuj ich i nie powstrzymuj - właśnie wtedy Duch Święty dotyka twego serca.

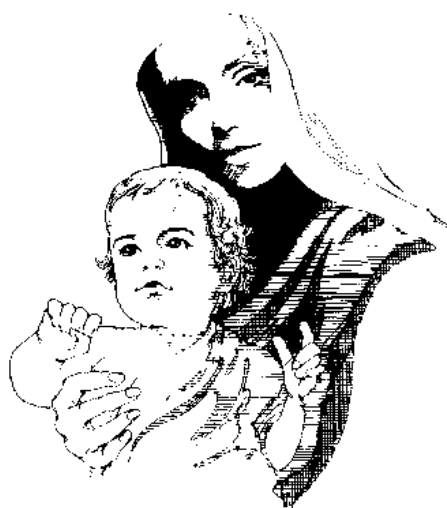
## Modlitwa o uwolnienie z ciężaru winy po grzechu aborcji

Boże w Trójcy Świętej Jedyny,  
Stwórco i Dawco Życia,  
dziękuję Ci za Twoją wszechogarniającą Miłość.

Dziękuję Ci Ojcze za to,  
żeś Syna Swego Jednorodzonego dał,  
aby zbawił świat.

Dziękuję Ci Jezu za przyjęcie planu Ojca  
i wypełnienie Misji Zbawczej.

Dziękuję Ci Duchu Święty za Tajemnicę Wcielenia,  
za to, że w dziewiczym łonie Maryi utkałeś Ciało Syna Bożego.



Dziękuję Ci Maryjo, że wyraziłaś swoją zgodę,  
by stać się Matką Boga.

Proszę Cię, stań teraz przy mnie  
i przeprowadź przez bolesne doświadczenia mojego  
życia.

Ty, która stałaś pod Krzyżem  
i patrzyłaś jak umiera Twój Syn,  
zmiądzona bólem, kochająca i wierna –  
byłaś przy Nim do końca.

Proszę bądź przy mnie,  
bo jestem matką zranioną grzechem,  
matką, która zdradziła swoje dziecko  
i wydała na nie wyrok śmierci.

Gdy wspominam to wydarzenie, czuję w sercu boleść.  
Matko Bolesna, wstawiaj się za mną,  
proś Boga o ducha męstwa dla mnie,  
bym mogła odważnie spojrzeć i zobaczyć swoje rany.  
Weź mnie za rękę i zaprowadź do Swego Syna.

Jezu,  
staję przed Tobą ze swoim grzechem.

Daj mi łaskę, bym mogła zobaczyć mój krzyż  
Twoimi oczami.

Zwracam się do Ciebie jak do najlepszego przyjaciela,  
który najbardziej mnie rozumie.

Staję przed Tobą bezradna,  
przygnieciona ciężarem powracającej winy,  
pragnę raz jeszcze oddać Ci swój grzech.

*(... Zamknij oczy.*

*Pozwól Bogu, by wejrzał w głąb twego serca i wydobyl z twej przeszłości bolesne wydarzenia. Zaufaj mu, daj się poprowadzić.*

*Proś teraz Jezusa, by odtworzył w twojej wyobraźni okoliczności, w których podejmowałaś decyzję zabicia dziecka.*

*Przywołaj twarze tych, którzy cię zranili, odtrącili, pozostawili w samotności, szantażowali, wyśmiewali się z ciebie, upokarzali - może to był twój mąż, matka, teściowa, dorastające dzieci, sąsiad, przyjaciel, lekarz, ...*

*Przypomnij sobie słowa, które wtedy padły boleśnie cię raniąc.*

*Powiedz szczerze co czujesz do tych osób, (gniew, żal, nienawiść, rozgoryczenie). Nie bój się nazwać uczuć po imieniu, wydobądź je na zewnątrz i oddaj Bogu. Jeśli myśląc o konkretnej osobie odczuwasz w sercu ból, powiedz:...)*

Jezu,  
przebaczam tej osobie,  
bo Ty tak wiele przebaczyłeś mnie.



Daj mi łaskę  
współczucia tej osobie,  
pomóż mi spojrzeć na nią  
Twoimi oczami i kochać ją Twoim Sercem.

Panie spraw, abym mogła przebaczyć tej osobie,  
także w moich uczuciach,  
które Ci teraz oddaję,  
oraz to wszystko co budzi mój gniew –  
gdy dotykam przeszłości:  
uczucie rezygnacji, rozgoryczenia,  
bezradności, smutku, braku nadziei,  
żału z powodu obojętności najbliższych.

Składam te uczucia w Twoich Ranach Jezusa,  
bo w Twoich Ranach jest nasze uzdrowienie.

*(... Może podjęłaś tę decyzję sama, w tajemnicy przed bliskimi, z lęku przed ich reakcją, utratą posady, przerwaniem kariery, kompromitacją, bo twoje dziecko zostało poczęte w związku pozamążelskim lub z przypadkowym partnerem... Powiedz:...)*

Panie, wybacz mi grzech egoizmu,  
brak odpowiedzialności,  
lekkomyślność, zatajenie prawdy przed najbliższymi,  
którzy mogli wpłynąć na moją decyzję  
i uchronić mnie od grzechu.

Zabierz ode mnie wstyd, poczucie winy, które przytłacza  
i ciągle każe się usprawiedliwiać oraz obarczać winą innych.

Twój Krzyż jest pełen miłości i miłosierdzia.  
Wlej w moje serce ufność i uczynij moją winę błogosławioną.

*(... Może jesteś kobietą, która przeżywa emocjonalną pustkę. Grzech, którego się dopuściłaś, tak bardzo boli, że mógł spowodować w tobie - „śmierć uczuć”. Módl się: ...)*

Jezu, zdejmij ze mnie jarzmo niewoli,  
dotknij mojego serca naznaczonego znamieniem śmierci,  
daj mi łaskę skruchy abym zapłakała nad swoim grzechem  
i mogła go obmyć łzami.

Panie,  
weź moje serce kamienne i daj mi serce z ciała,  
wrażliwe, czułe, kochające - serce matki.

Niech płomień Twej miłości na nowo je rozpali,  
bym zaczęła odczuwać,  
potrafiła śmiać się i płakać,  
kosztować Twego pokoju i wzruszać.

Jezu cichy i pokornego serca,  
uczyn serce moje według Serca Twego.

Przeprowadź mnie teraz Panie przez najtrudniejszy moment,  
w którym podjęłam decyzję  
zabicia swojego dziecka.

Staję przed Tobą w prawdzie,  
niczego nie usprawiedliwiając  
i nikogo nie oskarżając –  
uznam swoją winę.

Panie,  
który w pełni przenikasz serca,  
Ty jeden wiesz  
w jakim stanie ducha podjęłam decyzję  
i na ile byłam świadoma swego czynu.

Żałuję tej decyzji  
i przepraszam Cię Boże za to,  
że odrzuciłam Twój najpiękniejszy dar - życie,  
sprzeniewierzając się Twojej świętej woli,  
niszcząc Twój wspaniały plan,  
który miałeś wobec mojego dziecka i naszej rodziny,  
raniąc Twoje pełne miłości Serce  
i przybijając Cię swoim grzechem do Krzyża.



Adorując Twój Krzyż,  
składam na Nim pocałunek miłości,  
spraw, aby stał się on pomostem między Tobą a mną,  
mną i moim dzieckiem.

Twój Krzyż łączy Niebo i ziemię  
i ludzi między sobą.

Pomóż mi teraz Jezu pojednać się z moim dzieckiem.

Proszę,  
niech Anioł tego dziecka przyniesie je  
i złoży w mych ramionach,  
bym je mogła uznać,  
przytulić do serca i powiedzieć –  
„kocham cię moje dziecko”.

Pragnę od ciebie usłyszeć słowo „mamusiu”.

Kocham cię,  
nie wiem, czy jesteś chłopcem, czy dziewczynką.

Dziś nadaję ci imię w Imię Jezusa,  
wyrażając w tym momencie,  
całym moim sercem - „chrzest pragnienia”.

*(... Możesz prosić Jezusa, aby dał ci poznać płeć dziecka, ale nie jest to warunek konieczny do pojednania i nadania mu imienia.*

*Wybierz dowolne imię męskie i żeńskie i powiedz: jeśli jesteś dziewczynką - nadaję ci imię np. Anna, jeśli jesteś chłopcem nadaję ci imię np. Jan.*

*Jeśli aborcja była wielokrotna, nadajesz w ten sam sposób imiona kolejnym dzieciom.*

*Gdyby to było dla ciebie za trudne - poproś Maryję, by uczyniła to w twoim imieniu ...)*

Dziecko moje!

Przepraszam cię za to, że nie pozwoliłam ci przyjść na świat,  
że nie zaznałeś mojej miłości,  
że nie ssałeś mojej piersi,  
że nie doznałeś mojej pieśczoły,  
że nie otrzymałeś Sakramentu Chrztu Świętego,  
że nie przeżywałeś radości pierwszej Komunii Świętej i Bierzmowania,  
że nie poznałeś swojego rodzeństwa.



Żałuję,  
że nie mogę cofnąć czasu,  
trzymać cię w ramionach,  
usłyszeć od ciebie słowo - „mama”,  
zobaczyć jak stawiasz pierwsze kroki,  
przeżywać razem z tobą dzieciństwo, młodość,  
patrzeć jak wkraczasz w wiek dojrzały,  
cieszyć się z twoich sukcesów,  
pomagać rozwiązywać problemy  
i uczyć odnajdywać w twoim życiu - ślady Boga.

Proszę,  
przebacz swojej mamie i swojemu tacie.

Kocham cię,  
choć widzę tylko oczyma wyobraźni,  
ale moje serce mówi mi - że żyjesz.  
Choć nie urodzony na ziemi,  
ale istniejący dla Nieba.

Dlatego teraz powierzam cię twojej rodzinie w Niebie,  
oddając w ramiona Matki Najświętszej i Świętego Józefa.  
Oddaję, ale nie żegnam,  
bo od tej chwili będę nazywać cię po imieniu,  
zapraszać do swojego życia,  
łączyć się z tobą duchowo,  
modlić i adorować Boga w czasie Eucharystii.  
Bądź naszym orędownikiem  
i wypraszać rodzinie potrzebne łaski,  
byśmy mogli dobrze żyć,  
a w chwilach próby byli wierni Chrystusowi i Jego Ewangelii.  
A kiedy nadejdzie kres mojego pielgrzymowania,  
pomóż mi przekroczyć próg wieczności,  
by już na wieki zaspokoić moją tęsknotę.

Mogę teraz przebaczyć sobie  
i przebaczam sobie w Twoje Imię Jezu.  
Wiem że, wziąłeś mój grzech na Krzyż,  
cierpiałeś i umierałeś za mnie,  
patrzając na mnie z wysokości Krzyża,  
pragnąłeś, abym czerpała ze źródeł Twego miłosierdzia  
i zaczęła żyć nowym życiem,  
wychodząc z doliny śmierci ku zmartwychwstaniu.



Proszę, pobłogosław mnie  
i usuń z mojego ciała skutki grzechu.  
Zabierz ode mnie wyniszczający stres,  
lęk przed karą,  
widmo zagrażających mi chorób fizycznych i psychicznych.

Oczyść mnie, obmyj  
i całą zanurz w Twoim Miłosierdziu.  
Niech Twe uzdrawiające światło przenika mnie  
i uwalnia od wszelkiej duchowej udręki,  
napęlniając pokojem, radością, zdolnością  
współodczuwania  
i obdarowywania miłością.  
Ulecz moją zranioną seksualność i przywróć jej pierwotne  
piękno.  
Spraw, bym z wdzięcznością i bez lęku przyjęła moje  
powołanie  
i umiała dziękować Ci za to, że stworzyłeś mnie kobietą.

Proszę Cię teraz Panie,  
abyś przyszedł z pomocą całej mojej rodzinie  
i uwolnił ją z konsekwencji grzechu przeciwko życiu.  
Dotknij Swoją Mocą nasze dzieci i ich potomstwo,  
uzdrów je,  
oddal od nich ducha śmierci, lęku, depresji, niewiary w siebie, niepowodzenia –  
bo to twoje dzieci Panie,  
które wskutek mojego grzechu stały się ofiarami.  
Odtwórz w nich na nowo Swoją Obraz i Swoje Podobieństwo.

Poślij Świętego Ducha Twego.  
Daj im świadomość Twojej bezwarunkowej miłości.  
Przywróć im radość, ufność, poczucie bezpieczeństwa –  
by mogły żyć w wolności dzieci Bożych  
i realizować Twoje powołanie.



Matko Boża,  
dziękuję Ci,  
że przeprowadziłaś mnie przez doświadczenie Krzyża  
i byłaś ze mną w bolesnych tajemnicach mojego życia.

Dziękuję Ci Boże za dar Twojego Miłosierdzia,  
które przewyższa sprawiedliwość  
i które na wieki wysławiać będę.

Amen.

Wiesława Grzeszczak-Kowalska,  
Centralny Ośrodek Duchowej Adopcji Dziecka Poczętego,  
Jasna Góra, ul. Ks. A. Kordeckiego 2, 42-225 Częstochowa  
Tel. : 034 377 74 15, 034 377 74 27

*W darze serca cierpiącym kobietom, które utraciły nadzieję, by pozwoliły się wyprowadzić z ciemności ku światłu i przyjęły uzdrawiającą moc Bożej Miłości.*

*Modlitwę można otrzymać w Centralnym Ośrodku Duchowej Adopcji na Jasnej Górze. Jest ona darem serca i takim powinna pozostać. Można ją powielać - by podarować osobom cierpiącym z powodu grzechu aborcji, **pod warunkiem zachowania oryginalnego tekstu i nie pobierania opłat.***

*Imprimatur: 938/10.12.2008 r. Wikariusz Generalny Ks Bp dr Jan Wątroba, Częstochowa*