

a dôverou sa otvorte - ak ste tak ešte neurobili - pokániu: Otec každého milosrdenstva čaká na vás, aby vám udelil svoje odpustenie a pokoj vo sviatosti pokánia. Spoznáte, že nič ešte nie je stratené. A budete môcť poprosiť o odpustenie aj svoje dieťa: ono teraz žije v Bohu. Pomocou tých, čo vám priateľsky i kompetentne poradia, budete môcť urobiť svoje bolestné svedectvo jedným z najvýrečnejších argumentov v obrane práva všetkých na život.

Vaším zaangażovaním sa za život, ktoré môže byť korunované narodením nových ľudských bytostí a potvrdené prijatím a starostlivosťou o tých, ktorí najviac potrebujú vašu blízkosť, vytvoríte nový spôsob nazerania na život človeka.“

**Milá mama s bolesťou v srdci,
NEBOJ SA, BOH ŤA MILUJE!**

Žalm 103

Milostivý a milosrdný je Pán!

Dobroreč, duša moja, Pánovi a celé moje vnútro jeho menu svätému.

Dobroreč, duša moja, Pánovi a nezabúdaj na jeho dobrodenia.

Veď on Ti odpúšťa všetky nepravosti, on lieči všetky tvoje neduhy, on vykupuje Tvoj život zo záhuby, on ťa venčí milosrdenstvom a milosťou.

Milostivý a milosrdný je Pán, zhovievavý a dobrotivý nesmierne.

Nevyčíta nám ustavične naše chyby, ani sa nehnevá naveky.

Nezaobchodí s nami podľa našich hriechov, ani nám neodpláca podľa našich nepravostí.

Lebo ako vysoko je nebo od zeme, také veľké je jeho zľutovanie voči tým, čo sa ho boja.

Ako je vzdialený východ od západu, tak vzd'ahuje od nás našu nepravosť.

Milostivý a milosrdný je Pán!



Ak emocionálne trpíš po potrate a potrebuješ pomoc, nevieš sa vyznať v tom čo prežívaš alebo sa chceš len porozprávať, ponúkame Ti túto možnosť cez individuálne alebo skupinové stretnutia prostredníctvom Projektu Ráchel (službu psychologickej a pastoračnej starostlivosti po potrate).

Pripravujeme program víkendových stretnutí s názvom Ráchelina vinica – cesta emocionálneho a duchovného uzdravenia z rán po potrate ako ho pripravila psychologička s bohatými skúsenosťami v tejto oblasti Theresa Burke, PhD. Pre bližšie informácie sledujte stránku www.rachel.rodinabb.sk.

Nájdeš nás v Diecéznom pastoračnom centre pre rodinu, Kapitulská 21, 97401 Banská Bystrica
Telefón: **0911 911 794**

Mail: rachel@rodinabb.sk

www.rachel.rodinabb.sk

www.rodinabb.sk



Uzdravenie rán spôsobených potratom



Autor diela: Bc. Martin Hudáček - Pomník nenarodeným deťom

**Cesta emocionálneho
a duševného uzdravenia**

(Určené žene so skúsenosťou potratu)

Milá mama s bolesťou v srdci,

skúsenosť z Tvojho života Ti pravdepodobne spôsobuje bolesť a stres, ktorý sa môže prejavovať rôznymi spôsobmi, ako napríklad úzkosť, hnev voči sebe i blízkym, depresie, strata sebaúcty, a iné. Určite sa cítiš osamotená vo svojom probléme (o ktorom radšej nechceš hovoriť) a nepochopená svojimi najbližšími, ba možno sa nevyznáš ani sama v sebe. Existuje však svetlo pre temnotu v Tvojej duši. Boh a Cirkev má pre Teba otvorenú náruč i prostriedky k uzdraveniu rán spôsobených zážitkom umelého potratu.

Skús uveriť v lásku dobrotivého Boha, ktorý aj cez naše chyby, hriechy a nedostatky nás miluje takých akí sme. Pozri čo nám Ježiš odkazuje cez sv. sestru Faustínu:

„Dcéra moja, povzbudzuj duše, aby sa modlili korunku, ktorú som ti odovzdal (pozn. Korunka (ruženec) k Božiemu milosrdenstvu). Keď sa budú modliť túto korunku, rád im dám všetko, o čo ma budú prosiť...“

Napíš to kvôli utrápeným dušiam: keď duša uvidí a pozná ťarchu svojich hriechov a keď sa jej pred očami zjaví celá priepasť úbohosti, do ktorej sa ponorila, nech si nezúfa, ale nech sa s dôverou vrhne do náručia môjho milosrdenstva ako dieťa do objatia milovanej matky. Tieto duše majú prednostné právo na moje ľútostivé srdce, na moje milosrdenstvo.“ (Denniček sestry Faustíny, 1541, pozri www.milosrdenstvo.sk)

Nádej pre Teba - kroky k uzdraveniu po potrate

- ⇒ Uver Božiemu milosrdenstvu a vydaj sa na cestu pokánia. Vyprázdni Ježišovi svoje srdce. Čaká na to. Neboj sa slz, sú vodou pre Tvoju dušu, ktorá dáva výživu Tvojmu vysušenému srdcu. Očisťujú v jemnej uzdravujúcej Ježišovej láske.
- ⇒ Ukonči popieranie a odmietanie. Snaž sa čeliť svojej bolesti otvorene.

- ⇒ Neboj sa návratu do minulosti. Skús si spomenúť ako si reagovala na svoje tehotenstvo, aké boli reakcie najbližších, či Ťa ovplyvnili nejaké udalosti, ľudia. Nechaj svoje emócie vyplávať na povrch. Svoju bolesť i hnev vyjadri na papier v podobe listu ľuďom spojeným s potratom. List nepošli, roztrhaj ho, alebo spál!... Popros Ježiša o pokoj v každej spomienke.
- ⇒ Odpusť ľuďom, ktorí Ťa donútili k potratu alebo sa oň pričínili. Odpusť aj sebe. Snaž sa spomínať na tie udalosti jedine s odpustením. To je kľúč k nádeji a pokoju.
- ⇒ Porozprávaj sa o tejto Tvojej bolesti s niekým, najlepšie s kňazom, ktorý by Ťa mohol pripraviť k sv. spovedi. Vyznaj svoj hriech vo sviatosti zmierenia a prijmi Ježiša do svojho srdca cez Sviatosť Oltárnu. V týchto sviatostiach je najväčšia uzdravujúca sila. Ak sa bojíš sviatosti zmierenia, popros Ježiša, aby Ti pomohol prekonať strach.
- ⇒ Zachovaj pokoj v dátumoch narodenia a smrti. Spomínaj na tie dátumy bez viny, zároveň s prijatím toho, čo bolo a čo je v prítomnosti. Môžeš si byť istá, že dieťa je v Božej starostlivosti.
- ⇒ Modli sa k nebeskému Otcovi za poznanie mena svojho nenarodeného dieťaťa. On nás povolal po mene a naše mená má vryté do svojich dlaní.
- ⇒ Daj meno svojmu dieťaťu (pokrsti ho krstom lásky).
- ⇒ Popros o odpustenie a vyznaj lásku svojmu nenarodenému dieťaťu.
- ⇒ Daj odslúžiť ďakovnú svätú omšu za počatý život, ktorý je znakom Božej lásky a darom. Svätá omša je otvorenou bránou k uzdraveniu.
- ⇒ Uznaj svoje dieťa za zosnulé a na cintoríne zapál sviečku. Horiaci plameň je znamením lásky k nášmu dieťaťu. Taktiež môžeš sviecu zapáliť, keď sa chceš dieťaťu prihovoriť, prípadne zažni sviecu v kostole alebo na pútnickom mieste.

- ⇒ Odovzdaj Ježišovi pod krížom všetky dôsledky svojich hriechov. Dôveruj mu.
- ⇒ Každý deň sa pomodli aspoň desiatok ruženca alebo inú modlitbu Mariánskej úcty a spájaj sa s Pannou Máriou. Hovor jej o svojom dieťati a pros ju, aby mu odovzdávala tvoju lásku. Matka Matiek pozná utrpenie spôsobené odňatím dieťaťa, pozná radosť i ťažkosť materstva. Čím bližšie sme k jej srdcu, tým väčšiemu počtu milostí sme otvorení. Na príhovor Márie Boh uzdravuje.
- ⇒ Absolvuj deväťmesačnú duchovnú adopciu – záchrana iného nenarodeného dieťaťa Ti bude určitou formou náhrady a cestou k vlastnému uzdraveniu. Tých deväť mesiacov nech je pre Teba „počatím lásky“ a zvelebením Boha, Darcu života. Medituj a pozoruj vývoj dieťaťa v matkinom lone. Chváľ Boha za ten veľký dar. Obdivuj zázrak a krásu vývinu nového života a zároveň spoznávaj pravdu o sebe, uč sa z nej milovať. (Pozn.: info o Duchovnej adopcii nenarodeného dieťaťa možno nájsť na www.misie.sk.)
- ⇒ Ak chceš byť uzdravená, chod' a uzdravuj iných, tým získaš z dávania. Zapoj sa do služby životu (napr. šírením modlitby Duchovnej adopcie nenarodeného dieťaťa, vlastným svedectvom, pomocou chorým a opusteným deťom, atď.)

Ján Pavol II. vo svojej encyklike Evangelium vitae, 99, odkazuje:

„Osobitnú pozornosť chcem venovať vám, ženy, ktoré ste podstúpili potrat. Cirkev vie, koľko činiteľov mohlo ovplyvniť vaše rozhodnutie, a nepochybuje, že v mnohých prípadoch to bolo bolestné, možno dokonca dramatické rozhodnutie. Pravdepodobne sa rana vo vašich srdciach ešte nezahojila. Ved' to, čo sa stalo, bolo a je veľké zlo. Neznechucujte sa však a nestrácajte nádej. Snažte sa skôr túto skúsenosť pochopiť a pravdivo ju interpretovať. S pokorou