



## Kroki wiodące ku uwolnieniu z ciężaru winy po grzechu aborcji – dla mężczyzn

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 5:13-14).
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 ciążyą 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.

### Modlitwa o uwolnienie z ciężaru winy – po grzechu aborcji.

**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.**

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 ojcem, który na swoje dziecko -  
wydał wyrok śmierci.

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

Jezu, staję przed Tobą jako grzesznik z ciężarem winy,  
która mnie przygniata i nie pozwala normalnie żyć.  
Pomóż mi odważnie spojrzeć w przeszłość  
i zmierzyć się z bolesnymi wydarzeniami życia.  
Daj mi ducha męstwa, bym mógł raz jeszcze,  
zobaczyć mój krzyż Twoimi oczami.

***/... Zamknij oczy. Pozwól Bogu, by wejrzał w głąb twego serca i wydobył z twojej przeszłości bolesne wydarzenia. Zaufaj mu, daj się poprowadzić. Proś teraz Jezusa, by odtworzył w twojej wyobraźni okoliczności, w których dowiedziałeś się, że zostaniesz ojcem. Jaka była twoja reakcja – złość, niezadowolenie, rozgoryczenie, lęk przed przyszłością ... Przymnij sobie słowa, które wtedy padły – boleśnie raniąc twoją żonę. Pomyśl ile bólu jej zadałeś, uderzając w najbardziej intymną i delikatną sferę uczuć. Nie bój się nazwać uczuć po imieniu, wydobądź je na zewnątrz i oddaj Bogu. Powiedz: .../***

Jezu,  
Oddaję Ci wszystkie negatywne uczucia,  
jakie zrodziły się wtedy w moim sercu.  
Przepraszam Cię, że tak zareagowałem na wiadomość,  
że zostanę ojcem.  
Powinna ona wzbudzić w moim sercu radość i wdzięczność,  
uwielbienie Twojej wielkoduszności,  
zachwyty, że chcesz dzielić się ze mną Swoją Miłością.  
Powierając mi dar ojcostwa  
i obdarowując płodnością,  
zaprosiłeś mnie do współuczestnictwa  
w stwórczym akcie przekazywania życia,  
które w zamyśle Swoim zaplanowałeś od wieków.  
Wybacz mi Boże,  
że Cię zasmuciłem  
i zawiodłem Twoje zaufanie do mnie.  
Przepraszam Cię,  
za sprzeniewierzenie się Twojej Świętej Woli.  
Przepraszam za mój egoizm, nieczułość serca,  
obojętność wobec żony,  
pozostawienie jej w bezradności -  
skazanie na samotność.  
Żałuję, że tak źle ją traktowałem,  
depcząc jej godność,  
obrzucając wyzwiskami,  
używając przemocy,  
obarczając winą za poczęcie  
i wymuszając decyzję zabicia własnego dziecka,  
sakiewką judaszowych srebrników -

na opłacenie "zabiegu".  
Wybacz mi Boże  
moją niegodziwość  
i to, że zachowałem się wtedy  
jak Piłat,  
obojętnie umywający ręce,  
z przekonaniem, że "... nie jest winien śmierci sprawiedliwego ...".  
Dziś stoję przed Tobą -  
jako Piotr  
obudzony łaską Twego spojrzenia,  
zawstydzony tchórzostwem,  
upokorzony porażką obiecywanej wierności,  
która nie przetrwała próby.  
Jezu, Ty znasz i przenikasz serca, daj mi łaskę -  
bym jak on mógł zapłakać nad swym grzechem,  
bo ja także okazałem się słaby  
i nie dotrzymałem danej obietnicy.  
Zawierając w Twojej obecności sakrament małżeństwa,  
przyrzekałem mojej żonie miłość, wierność i uczciwość małżeńską,  
oraz przyjęcie i wychowanie w wierze potomstwa,  
którym nas obdarzysz.  
Przepraszam Cię za złamanie moich ślubów.  
Stworzyłeś mnie jako mężczyznę  
i wyposażyłeś w potrzebne łaski,  
bym mógł wypełnić powierzone mi zadania,  
strzec domowego ogniska,  
dbać o nie,  
otaczać troską, chronić przed wszelkim złem.  
Wybacz mi Boże,  
że nie wywiązałem się w pełni z powierzonego mi zadania.  
Jezu, Ty powiedziałeś -  
"... zostawi mężczyzna ojca i matkę i zwiąże się ze swoją żoną  
i będą oboje jednym ciałem ..."  
W różnorodności naszych powołań i odmienności zadań,  
chciałeś, abyśmy byli jednością, służąc sobie wzajemnie,  
obdarowując miłością, której owocem jest nowe życie.  
Wybacz mi,  
że nie chciałem zrezygnować z uprzywilejowanej pozycji  
i pragnąłem zachować dla siebie źle rozumianą wolność,  
własny czas, własne pieniądze, własne tajemnice,  
z których nie miałem zamiaru nikomu się tłumaczyć.  
Przepraszam Cię za to,  
że byłem nieczuły, apodyktyczny i zaborczy w miłości.  
Że odrzucałem krzyż codziennych obowiązków,  
którymi nadmiernie obciążałem moją żonę,  
nie angażując się w wychowanie dzieci  
i nie mając dla nich czasu.  
Przepraszam,  
za brak wiary i ufności w Twoją Opatrzność -  
zatoskaną o codzienne potrzeby naszej rodziny.

Wybacz mi grzech pychy,  
wybiórcze traktowanie Twoich przykazań  
i budowanie w oparciu o własny system wartości –  
w którym nie było miejsca dla Ciebie.  
Wstydę się Boże i żałuję,  
że z powodu swego lenistwa, wygodnictwa i bezmyślności,

nie zrobiłem nic, by zmienić fałszywy obraz relacji -  
wyniesionych z rodzinnego domu.  
Wspomóż mnie Boże w słabości mojej,  
bo cierpię z powodu grzechu,  
który mnie oskarża nieustannymi wyrzutami sumienia  
i poczuciem straty, której nie mogę odzyskać.

Boże, Ty powiedziałeś:  
“... kładę przed tobą życie i śmierć, błogosławieństwo i przekleństwo ...” –  
opowiadając się za podszeptem nieprzyjaciela i powtarzając za nim  
“... nie będę służył ...” ; odrzuciłem dar życia i wprowadziłem do mojego domu –  
ducha śmierci.

Skazując całą rodzinę na jego niszczący wpływ,  
zburzyłem pokój i zniszczyłem wzajemne relacje między nami.

“... Zmiłuj się nade mną Boże w łaskowości swojej,  
w ogromie Swej litości zgładź nieprawość moją  
obmyj mnie zupełnie z mojej winy  
i oczyść mnie z grzechu mojego,  
uznają bowiem nieprawość moją,  
a grzech mój jest zawsze przede mną ...” (Ps 51, 3-5).

” ... Odwróć Swe Oblicze  
od moich grzechów  
i zgładź wszystkie  
moje przewinienia ...” (Ps 11).

Przyjmij moje upokorzenie, zawstydzenie,  
bo nie sprawdziłem się jako mężczyzna.

Zawiodłem moją żonę.

Zamiast chronić i opiekować się nią,  
naraziłem ją na wielkie cierpienie związane ze stratą dziecka,  
psychiczne i fizyczne choroby oraz duchową udrękę.

Boże, który “... opatrujesz rany serc złamanych  
i podnosisz upadłych na duchu,  
zdejmujesz z płaczących szaty smutku  
i namaszczasz olejkami radości –  
uwolnij mnie od kary za krew przelaną  
i odnów we mnie moc ducha,  
przywróć mi radość Twojego zbawienia  
i obdarz mnie duchem ofiarnym ...”.

*/... Może masz na sumieniu grzechy przeciwko czystości lub skrywasz w swoim sercu  
tajemnicę o której nikt nie wie, bo twoje dziecko zostało poczęte w związku pozamałżeńskim  
lub z przypadkową partnerką, Módl się .../*

Panie,  
wybacz mi grzech egoizmu, brak odpowiedzialności, lekkomyślność,  
traktowanie kobiety jako przedmiotu służącego chwilowej przyjemności,  
współzycie przedmałżeńskie  
i trwanie w "wolnych" związkach – bez błogosławieństwa Kościoła.  
Przepraszam Cię za wszystkie grzechy przeciwko czystości:  
onanizm, zdrady małżeńskie,  
stosowanie środków antykoncepcyjnych,  
przerywane akty seksualne uniemożliwiające spłodzenie dziecka,  
korzystanie z pornografii,  
oraz wszelkie perwersyjne  
i wulgarne zachowania -  
świadczące o braku poszanowania dla ciała,  
które ma być Świątynią Ducha Świętego.  
Zabierz ode mnie wstyd, poczucie winy  
i wszelką nieuporządkowaną pożydlwość.  
Daj mi łaskę patrzenia na kobietę sercem czystym  
I traktowania jej z godnością.

Uczyń mnie wolnym od nałogów,

które prowadzą do zniewolenia i rozwiązłości.

Twój Krzyż jest pełen miłości i miłosierdzia.

Wlej w moje serce ufność i uczynь moją winę błogosławioną.

*/... Może jesteś ojcem, który czuje się odrzucony i oszukany przez swoją żonę, która cię zdradziła i poczęła dziecko z innym mężczyzną, a następnie usunęła je bez twojej wiedzy i zgody. Może masz zranione serce, bo twoja żona zataiła przed tobą fakt poczęcia waszego dziecka i w tajemnicy przed tobą dokonała aborcji. Możesz też znajdować się w sytuacji, w której wiedziałeś o dziecku i nie mogłeś nic zrobić, bo żona sama zdecydowała o jego usunięciu..!*

Powiedz:

Boże, przebaczam mojej żonie zdradę,  
to że mnie upokorzyła  
i skazała na samotne przeżywanie porażki.  
Przebaczam jej,  
złamanie ślubów małżeńskich,  
agresję wymierzoną przeciwko naszemu dziecku  
i skazanie go na śmierć.  
Przebaczam,  
okazywaną mi złość,  
kłótnie wynikające z tego powodu oraz to,  
że zraniła moją osobowość.

Boże proszę,  
przebacz mojej żonie grzech, który popełniła,  
okaż jej miłosierdzie i daj łaskę nawrócenia.

Odbuduj we mnie  
zaufanie i szacunek dla niej.  
Uwolnij mnie od smutku, złości,  
oraz poczucia bezradności.  
Pomóż mi teraz Jezu pojednać się z moim dzieckiem.  
Proszę,  
niech Anioł tego dziecka przyniesie je  
i złoży w mych ramionach,  
bym mógł je uznać,  
przytulić do serca i powiedzieć –  
“kocham cię moje dziecko”.  
Pragnę od ciebie usłyszeć słowo “tatusiu”.  
Kocham cię,  
nie wiem, czy jesteś chłopcem, czy dziewczynką.  
Dzisiaj nadaję ci imię w Imię Jezusa,  
wyrażając w tym momencie,  
całym moim sercem – “chrzest pragnienia”.

*/ ...Możesz prosić Jezusa, aby dał ci poznać płęć dziecka, ale nie jest to warunek konieczny do pojednania i nadania mu imienia. Wybierz dowolne imię męskie i żeńskie i powiedz: jeśli jesteś córką – nadaję ci imię np. Anna, jeśli jesteś synem 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 pozwoliłem ci się urodzić,  
że nie zaznałeś mojej miłości,  
że nie doznałeś mojej opieki,  
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,  
nosić cię na swych barkach,  
byś mógł zobaczyć świat z wysoka,  
usłyszeć od ciebie słowo – “tata”,  
prowadzić za rękę gdy stawiałeś pierwsze kroki,  
trzymać na kolanach,  
przeżywać razem z tobą dzieciństwo, młodość,  
patrzeć jak wkraczasz w wiek dojrzały,  
cieszyć się z twoich sukcesów,  
pomagać rozwiązywać problemy,  
pokonywać przeciwności,  
zapewnić ci poczucie bezpieczeństwa,  
uczyć odpowiedzialności,  
dzielić doświadczeniami życia,  
byś mógł dokonywać właściwych wyborów,  
i czynić sobie “ziemię poddaną”.  
Żałuję,

że nie mogę  
pokazać ci piękna świata,  
przekazać świadectwa wiary  
i zaszczepić w twoim sercu obrazu miłującego 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, wzięłeś mój grzech na Krzyż,  
cierpiełeś i umierałeś za mnie,  
patrzając na mnie z wysokości Krzyża,  
pragnąłeś abym czerpał ze źródeł Twego miłosierdzia  
i zaczął żyć nowym życiem,  
wychodząc z doliny śmierci ku zmartwychwstaniu.

Boże Ojczy,  
zanim poproszę o Twoje błogosławieństwo,  
pragnę z serca przebaczyć mojemu ojcu,  
który nie pokazał mi jak być dobrym ojcem.  
Przebaczam mu brak czułości,  
nieobecność w domu, obojętność wobec mamy,  
brak zainteresowania moją osobą,  
niesprawiedliwe traktowanie,  
niecierpliwość, przekleństwa, alkoholizm, zdrady  
oraz wszelkie złe zachowania, które były powodem moich zranień.

Boże Ojczy,  
połóż teraz na mnie Swe Ojcowskie dłonie i pobłogosław mnie.  
Niech moc Twego błogosławieństwa obejmie całe moje życie,  
przenika ciało i duszę,



dotyka głębi zranionego serca.  
Niech światło Twej miłości oświecila  
i uzdrawia wszelką ciemność we mnie.  
Niech usuwa lęk,  
obmywa z grzechu i słabości związanej z przeszłością –  
uzdalniając do miłowania.  
Niech moc Twego błogosławieństwa promieniuje w moim życiu,  
bym i ja mógł błogosławić,  
a nie przeklinać,  
wysławiać Cię,  
a nie złorzeczyć,  
“... w każdym położeniu radować się i za wszystko dziękować .../.  
Niech moc Twego błogosławieństwa  
uzdrowi moją zranioną seksualność,  
usposobi do walki w chwili pokus  
i napęli wdzięcznością za to,  
że stworzyłeś mnie mężczyzną  
i powołałeś do roli ojca.

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 Swoj Obraz i Swoje Podobieństwo.  
Poślij Świętego Ducha Twego.  
Daj im świadomość Twej 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.

# Kontakt, uwagi, Imprimatur

## **Kontakt:**

Wiesława Grzeszczak-Kowalska,  
Centralny Ośrodek Krzewienia Duchowej Adopcji Dziecka Poczętego – Jasna Góra  
ul. Ks. A. Kordeckiego 2  
42-225 Częstochowa;

Tel.: 034 377 74 15, 034 377 74 27

## **Uwaga:**

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:**

803/11.08.2009 r. Wikariusz Generalny Ks Bp dr Jan Wątroba, Częstochowa