



IMRICH DEGRO

**PRÍĎ
A UZDRAV
NÁS!**

**Modlitbový sprievodca
duchovným, citovým
a fyzickým uzdravením**

pre súkromnú pobožnosť
a moderované adorácie

PRÍĎ A UZDRAV NÁS!

IMRICH DEGRO

PRÍĎ A UZDRAV NÁS!

**Modlitbový sprievodca
duchovným, citovým
a fyzickým uzdravením**

pre súkromnú pobožnosť
a moderované adorácie

Vydal: © Zachej.sk, 2019

Autor: © PhDr. Imrich Degro, PhD.

Grafika: © Bookwork

Redaktorka: PhDr. Zuzana Ring

Jazyková korektúra: Zuzana Hašková

Nihil obstat: Prof. ThDr. Cyril Hišem, PhD.

Imprimatur: Mons. Bernard Bober,
arcibiskup – metropolita,
ABÚ Košice – Prot. č. 202/19, 8. 3. 2019

Citácie sú uvedené podľa:

Biblia – Starý a Nový zákon, Katolícky preklad, SSV, 2016.

Katechizmus Katolíckej cirkvi, SSV, 2017.

ISBN: 978-80-8211-093-0

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovat' v akejkoľvek podobe alebo akýmkoľvek spôsobom (elektronicky, mechanicky, fotokópiami alebo iným spôsobom) bez súhlasu vlastníka autorských práv.

~~~~~  
„Uzdravuje  
skl'účených srdcom  
a obväzuje  
ich rany.“

**(Ž147,3)**

~~~~~


ÚVOD

~~~~~

*„Sám Boh pokoja nech vás celých posväťí,  
aby sa zachoval váš duch neporušený  
a duša i telo bez úhony, keď príde náš Pán  
Ježiš Kristus. Verný je ten, ktorý vás volá,  
a on to aj urobí.“*

*(1 Sol 5,23-24)*

~~~~~

Sme stvorení ako „tajomná jednota“ ducha, duše a tela. Náš duch (obraz a podobnosť samého Boha) bol spojený s naším telom. Naša duša (rozumnosť alebo intelekt, chcenie alebo vôľa, emócie) dopĺňa túto tajomnú jednotu.

Náš Stvoriteľ nás miluje celých. Vykúpil nás a celých nás chce ponoriť do svojho milosrdenstva. Preto uzdravenie celého človeka (integrálne uzdravenie) vnímame ako vzájomné previazanie duchovného, vnútorného (emocionálneho) a fyzického uzdravenia. Zo skúsenosti

totiž vieme, že hriech láme nielen ducha, ale zaťažuje aj telo, zvlášť naše zmysly, aj dušu, zvlášť naše myslenie a emócie. A tiež vieme, že niektoré telesné choroby sú vyvolané naším vnútorným trápením sa nad rôznymi ťažkosťami.

Z pohľadu viery je najdôležitejšie duchovné uzdravenie: uzdravenie nášho vzťahu s Bohom a oslobodenie z otroctva hriechu. Najmenej podstatné je fyzické uzdravenie – uzdravenie tela. Život nás učí, že nesmierne dôležité je vnútorné (emocionálne) uzdravenie. Javí sa nám ako „dvere“ k uzdraveniu celého človeka, lebo choroby tela sú v určitých prípadoch symptómami emocionálnych a duchovných chorôb.

Čoho sa týka vnútorné uzdravenie?

Sv. Pavol hovorí „robím zlo, ktoré nechcem“ (Rim 7,19). Prečo ho teda robíme? Lebo sme hriešni a vnútorne zranení. Ide tu o zlo, za ktoré nesieme zodpovednosť, a rany duše spôsobené cudzím alebo vlastným hriechom či zakúšaním zla, ktoré nikto z ľudí bezprostredne nezavinil. Spomínané rany sú miestom, kde má k nám prístup zlo. Zažívanie krívd a nespravodlivosti rodí v nás ďalšie krivdy a nespravodlivosť voči sebe

aj druhým. Preto potrebujeme milosť pokánia a odpustenia, ktoré zmažú našu vinu. Potrebujeme skúsenosť lásky a pokoja, ktoré uzdravia hlboké rany nášho srdca. Rany, ktoré narušili náš vzťah lásky a úcty k sebe samým a k iným.

Milosť pokánia a odpustenia môžeme získať vo sviatosti zmierenia. Skúsenosť Božej lásky a pokoja nám môže sprostredkovať, okrem sviatosti zmierenia a Eucharistie, modlitba za vnútorné uzdravenie. Tá spočíva v uznaní Ježiša za Pána svojho života (v odovzdaní mu svojej minulosti, prítomnosti i budúcnosti), ďalej v odpustení ubližujúcim a nakoniec v odovzdaní svojich bolestných zážitkov a s nimi spojených emócií Milosrdenstvu.

AKO POUŽÍVAŤ MODLITBY

PRI SÚKROMNEJ MODLITBE

Nájdí si dostatok času a tiché miesto. Najlepšie v kostole, kde je prítomný Kristus v Eucharistii. Môže to byť aj doma pred krížom či obrazom Krista či zapálenou sviecou a Svätým písmom položeným na stole.

Zaujmi vhodnú polohu tela, ktorá ti pomôže v sústredení – môžeš stáť, sedieť či kláčať. Následne si uvedom, čo ideš robiť a s kým sa budeš zhovárať.

Každej modlitbe predchádza krátka katechéza, ktorá objasňuje jej zmysel a význam. Môže ti poslúžiť ako príprava na modlitbu.

Modlitbu začni prežehnaním sa a vstúpením do Božej prítomnosti. To znamená: zvitaj sa s Ježišom a pozdrav ho. Urob to podobne, ako keď sa zdravíš pri osobnom stretnutí s človekom,

ktorého máš rád. Pod'akuj mu za toto stretnutie, za túto chvíľu.

Potom môžeš prejsť k slovám modlitby. Neponáhľaj sa. Usiluj sa vložiť do nich svoje srdce a nechaj ich v sebe rezonovať.

Uvedené modlitby určite nenaplnia všetky tvoje potreby. Teda nenárokujú si byť vyčerpávajúcou modlitbou. Z tohto dôvodu je na mnohých miestach v hranatých zátvorkách uvedená výzva [*doplň vlastnými slovami*], aby si mohol aj ďalej rozvíjať modlitbu podľa vlastných potrieb. Verím, že pridáš k nej veľa slov z hĺbky svojho srdca.

Modlitbu ukonči znovu prežehnaním sa.

PRI MODEROVANEJ ADORÁCII

Uvedené modlitby sa môžu použiť so súhlasom kňaza aj pri moderovanej eucharistickej adorácii.

Krátka katechéza sa môže prečítať ešte pred vyložením Sviatosti oltárnej. Môže sa však aj vynechať.

Adoráciu začnite piesňou, počas ktorej kňaz alebo diakon vyloží Sviatosť oltáru.

Texty modlitieb rozdeľte na menšie časti a striedajte ich s vhodnými piesňami alebo s chvíľami ticha. Členenie je naznačené v jednotlivých modlitbách, ale môžete si určiť svoje vlastné.

Na záver pridajte hymnus „*Ctíme túto sviatosť...*“ a kňaz alebo diakon nech ukončia adoráciu modlitbou a eucharistickým požehnaním.

1

POČIATOK ŽIVOTA

Koreň nesprávneho alebo nedostatočného rozvoja v detstve alebo bloku, ktorý nás sužuje v dospelosti, môže siahať až k nášmu počatiu a prenatalnému životu.

Rozlišujeme tu dva druhy problémov. Prvý je zviazaný s otvorenosťou rodičov na dar počateho života: prijatie nového dieťaťa a jeho pohlavia v plnej láske a úcte, čo je základ vytvárajúci dobré prostredie pre rozvoj a narodenie dieťaťa. Druhý je spojený s prežívaním matky v tehotenstve: všetky negatívne zážitky a nedostatok náležitej lásky dieťa prežíva spolu s ňou.

Nemáme moc nad svojou minulosťou; ani nad tou, ktorá zostáva v našej pamäti. Len Božia milosť a láska môže uzdraviť našu minulosť. V tomto prípade – keď hľadáme uzdravenie z rán, ktoré nás poznačili v počiatkovej fáze

nášho života – máme ešte jeden problém: nič si nepamätáme.

„Materiál“ pre modlitbu môžeme čerpať z dvoch zdrojov. Jedným je rozprávanie rodičov, starších súrodencov, starých rodičov a iných blízkych osôb. Všetky nezvyčajné a negatívne situácie v oblasti viery, morálneho, emocionálneho alebo fyzického zdravia, na ktorých mali účasť rodičia alebo im blízke osoby, môžu byť príčinou rán dieťaťa žijúceho pod srdcom matky. Ďalším zdrojom je pomoc Ducha Svätého. On pozná celú našu minulosť a môže nám ju odhaliť.

Nezabúdajme, že tieto vedomosti nemôžeme získavať od jasnovidcov či veštcov! Kontakt s nimi je nebezpečný, lebo nám spôsobuje duchovné škody a robí proces vnútorného uzdravenia ešte ťažším a náročnejším. Zároveň nemáme za každú cenu skúmať našu minulosť a hľadať v nej negatíva. Je vhodné robiť to len vtedy, ak prežívame rôzne nevysvetliteľné ťažkosti predovšetkým v morálnej alebo emocionálnej sfére a žiadna prirodzená cesta riešenia spomínaných ťažkostí nepomáha.

K modlitbe za uzdravenie počiatkov života je pozvaný každý. Ale zvlášť tí, ktorých počiatok života je sprevádzaný týmito a podobnými situáciami: počatie mimo manželstva, počatie zo znásilnenia; snaha matky potrať dieťa alebo túžba po potrate; nátlak zo strany otca na matku, aby išla na potrat; očakávanie dieťaťa iného pohlavia.



ODPORÚČANIE: *Preži túto modlitbu s vedomím, že je pri tebe Panna Mária a sv. Jozef. Preto ich teraz pozvi vo svojom srdci k sebe: nech ťa sprevádzajú v tvojej modlitbe; nech naplnia láskou aj čas, ktorý budeš odovzdávať do Božieho milosrdenstva; nech naplnia aj tvoje „dnes“.*



MODLITBA ZA POČIATOK ŽIVOTA

Vstúp do Božej prítomnosti... (pozri *Ako používať modlitby* na s. 11)

Nebeský Otče, ty si Pánom celých dejín ľudstva, ty si Pánom histórie môjho života. Ty si bol svojou stvoriteľskou mocou prítomný v okamihu, keď ma počali moji rodičia. Ty si bol prítomný, aj keď som sa vyvíjal a rástol pod srdcom matky. Ja si nepamätám tento čas, čas počiatku môjho života a existencie, ale ty áno, lebo „*utkal si ma v živote mojej matky*“ (Ž 139,13). Ty si utvoril moje telo a moju dušu.

Pane Ježišu, túžim ti dnes odovzdať čas môjho života, ktorý som prežil pod srdcom matky. U teba, ako jediného Pána mojej histórie, hľadám vyslobodenie a uzdravenie. Proším, mocou tvojho počatia v lone Panny Márie uzdrav a oslobod' ma zo všetkého zla, ktoré som zažil a zakúsil od okamihu počatia v lone mojej matky. Uzdrav ma zo všetkých následkov nedokonalnej lásky mojich rodičov v tom čase. Uzdrav