

4

Vidd oda a kisbabádat imában Jézushoz és Máriához, és add át nekik! Éld át képzeletben, ahogy Mária kezébe teszed őt. Kérhetsz szentmisét a lelkéért és hálaadásul rövid kis életéért, és azért, hogy majd együtt legyetek Isten országában.

5

Kérd az Urat, hogy áldjon meg Téged és gyógyítsa meg Benned ezt a sebet. (Mégkérhetsz egy papot vagy egy hívő testvéredet, hogy imádkozzon Veled, Érted.) Nem az a cél, hogy elfelejtsd a gyermekedet – hiszen Ő mindig a Tiéd marad –, hanem, hogy a veszteség ne akadályozzon Téged többé abban, hogy „életed legyen, és bőségben legyen”. (Jn 10,10) Hiszen ezt akarja Isten, és ezt akarja a gyermeked is.

+1

Az is segítség lehet számodra, ha valamilyen módon megörökíted a kisbabád emlékét, ha már nem lehet sírja a temetőben. Ültethetsz egy fát vagy egy szép bokrot az emlékére; vagy elhelyezhetsz egy kis plakettet a meg nem született gyermekek emlékhelyein, vagy a virtuális emlékfalon:

<https://babasirato.hu/>

Emlékhelyek elérhetősége:

<https://varatlanelet.hu/emlekhelyek/>

Ha úgy érzed, hogy szükséged van külső segítségre a veszteséged feldolgozásához, fordulj olyan keresztény szakemberekhez, akik tudják, mit érzel, mit élsz át:

<https://www.joppe.hu/programjaink/-ne-felj-nem-ite-lek-el-ne-sirj-ne-bankodj-lelkigyakorlatok/>

<https://emmanuelkozosseg.hu/szolgaltataink/-ne-felj/>

<https://bizdramagad.hu/>

A szórólap tartalmát az MKPK Családügyi Bizottsága állította össze.

<https://csaladegyhaz.hu>



Családegyház

## VEN DÉG BABÁK

*Hogyan tovább,  
ha elvesztetem  
a kisbabámat?*

Férjemmel nagycsaládot terveztünk. Házasságunk első két évében azonban a várandósság alatt három babát veszítettünk el. Az első két vetélés után a harmadik babánkat már sokkal tudatosabban és nagyobb örömmel vártuk. Amint megtudtuk, hogy a kisfiunk megfogant, minden nap hálát adtunk érte Istennek. Amikor a 10. heti ultrahang vizsgálaton kiderült, hogy már nem él, úgy éreztem, hogy rám szakad a világ. Könnyeimet látva az orvos rám kiabált: „Örüljön, hogy nem születik beteg gyereke!” Leültem egy sarokba a kórházi folyosón, és zokogtam. Eszembe jutott Mária... Ő is átélte, mit jelent elveszíteni a fiát! Igen, hogy ha a világon senki sem ért meg, és magamra hagy, Mária akkor is ott van velem!...

Ahogy közelgett a kisfiunk születési dátuma, évről-évre átéltem az évfordulós gyászt. Sokszor úgy éreztem magam, mint egy kiszáradt kút, vagy mint egy üres kagyló. Azzal a gyötrő gondolattal is küzdöttem, hogy a gyermekeinkkel együtt vajon az anyaságot is elvesztettem? Megható volt férjem és apósom figyelmessége, amikor mindenféle magyarázkodás nélkül virággal leptek meg anyák napján. Ebből az egyszerű gesztusból megértettem, hogy a gyermekeink foganásával anya lettem, és ezen a tényen már semmi sem változtat.

Évekkel később, a nyaralásunk alatt olyan erősen tört fel bennem a veszteségek fájdalma, akár egy vulkánkitörés. Bizonyos lettem, hogy csak az idő nem gyógyítja a veszteségeket, és hogy segítségre van szükségem. Az interneten keresve ráakadtam a magzatvesztők számára szervezett lelkigyakorlatra. A férjemmel közösen vettünk részt ezen a hétvégén, ahol a sorstársak közössége is sokat adott. Nekünk ez a közös gyászfeldolgozás a közös gyógyulás kezdete volt, mely még jobban megerősítette a kapcsolatunkat, és az Isten szeretetébe vetett hitünket. (Flóra)



## Te is átélted egy baba elvesztését?

## Egyedül érezted magad, és még most is nehéz beszélni róla?

Nem vagy egyedül! Sokan élünk együtt ezzel a veszteséggel; a fájdalommal, hogy miért kellett így történnie, a büntudattal, hogy talán, ha valamit máshogy csináltam volna... És nem, az idő sem gyógyít meg mindent...



## Tiltott gyász

A meg nem született baba elvesztése más, mint a többi gyász. Nincs látható test, nincs szertartás, temetés, ahol szabad sírni, nincs gyászruha, egy sír a temetőben... Olyan megfoghatatlan az egész. Még beszélni se nagyon lehet róla. Az ismerősök se tudják, mit mondjanak. Sokszor csak ügyetlen vigasztalásra telik: „Majd lesz másik!”, vagy „Legalább már tudod, hogy termékeny vagy!” Esetleg valakitől még azt is hallhatod, hogy „Ez még nem is volt gyerek...”

De te tudod, érzed, hogy a gyermekedet veszítetted el, és fáj a szíved érte. Fáj a szíved az elveszített anyaságért / apaságért, azért, amit együtt megéltetek volna, és ami már soha többé nem lehetséges...

## Szabad gyászolnod!

Neked és a párodnak is, aki talán csak belül őrlődik. Ebben a gyászfolyamatban talán segítségedre lehetnek az alábbi lépések.



1

Ugye tudod, hogy ez a gyermek most is a Te gyermeked? Igaz, nem láthatod, de bizonyos lehetsz benne, hogy él abban az országban, ahová mindnyájan készülünk: Jézusnál. Szent II. János Pál pápa írja az Evangelium Vitae-ben, hogy ezek a gyerekek „Az Úrban vannak”. Mindegyikük teljes értékű lélek, mert kis testek vannak, de kis lelkek nincsenek! A lélek a fogantatástól kezdve teljes értékű, és az élete örök.

2

Ezért befogadhatod őt a csaláodba. Adj neki nevet! Imádságban engedd, hogy a szívedben feljöjjön egy név (nem kell két név, külön fiú/lány). Ha jónak látod, meggyújthatsz egy gyertyát és elimádkozhatsz a hitvallást, ahogy a keresztelőkön szokták. Megkeresztelni csak élőt lehet, de kifejezed ezzel, hogy ha lett volna lehetőség rá, megkeresztelted volna a gyermeked, és hogy családtagként tekintesz rá...

3

Szólítsd meg őt ezen a néven! Hiszen ő most is úgy gondol rád: „Édesanyám” / „Édesapám”! Mondd el neki, mennyire szereted. (Még jobb, ha levelet írsz neki). Ha hibásnak érzed magad az elvesztésében, akkor kérj tőle bocsánatot. Írd meg vagy mondd el neki, milyen jó dolgokat csináltatok volna együtt, mennyire hiányzik Neked... És búcsúzz el tőle, azzal, hogy a szívedben mindig emlékezni fogsz rá.