



„Nie będziesz pożądał myślami ani pragnieniami nieczystymi”

1. Wprowadzenie: przykazanie serca

Dziewiąte Przykazanie jest często jednym z **najbardziej zapomnianych, bagatelizowanych lub źle rozumianych**, nawet wśród praktykujących katolików. Być może dlatego, że nie dotyczy ono widocznych czynów, lecz czegoś głębszego, bardziej intymnego, bardziej ukrytego: **ludzkiego serca**.

„Słyszeliście, że powiedziano: Nie cudzołóż. A Ja wam powiadam: każdy, kto patrzy na kobietę, aby jej pożądać, już dopuścił się z nią cudzołóstwa w swoim sercu” (Mt 5,27-28).

Tymi słowami **Chrystus podnosi wymagania moralne** i przypomina nam, że **grzech nie zaczyna się w rękach, lecz w sercu**, w umyśle, w pragnieniach, na które człowiek świadomie się godzi. Dziewiąte Przykazanie nie jest jedynie „powtórzeniem” Szóstego, lecz jego **wewnętrznym pogłębieniem**.

To przykazanie wzywa nas do **czystości serca**, do **uporządkowania pragnień**, do przeżywania seksualności zgodnie z Bożym zamysłem — nawet na poziomie myśli.

2. Czego naucza Kościół o Dziewiątym Przykazaniu?

Katechizm Kościoła Katolickiego (nr 2514–2533) wyjaśnia, że to przykazanie:

- Zabrania **nieczystych pragnień, na które człowiek dobrowolnie się godzi**
- Wzywa do **wewnętrznej czystości**
- Zachęca do walki z **pożądliwością**
- Wymaga **wychowania spojrzenia, myśli i serca**

Pożądliwość jest tą nieuporządkowaną skłonnością, która pozostaje w człowieku po grzechu pierwotnym. Sama w sobie nie jest grzechem, lecz **staje się grzechem, gdy człowiek dobrowolnie na nią przyzwala**.



- ☐ **Pokuszenie nie jest grzechem.**
 - ☐ **Świadoma zgoda już nim jest.**
-

3. Przykazanie wyjątkowo aktualne

Żyjemy w czasach naznaczonych przez:

- Stałą hiperseksualizację
- Wszechobecną pornografię
- Media społecznościowe zaprojektowane tak, by pobudzać pożądanie
- Normalizację nieczystych myśli
- Relatywizację grzechu wewnętrznego

Dziś bardziej niż kiedykolwiek **zachowywanie Dziewiętego Przykazania jest aktem duchowego oporu**, wewnętrznej wolności i prawdziwej miłości do Boga i bliźniego.

Kultura mówi: „*Myślenie nikomu nie szkodzi*”.

Chrystus mówi: „*Serce ma znaczenie*”.

4. Dlaczego grzechy przeciwko Dziewiętemu Przykazaniu są poważne?

Ponieważ:

- **Psują serce**
- **Przygotowują grunt pod grzechy zewnętrzne**
- **Odczłowieczają drugiego**, redukując go do przedmiotu
- **Oslabiają życie duchowe**
- **Gaszą prawdziwą miłość**

Nieczyste pożądanie nie jest miłością; jest **posiadaniem, użyciem, konsumpcją**. A tam, gdzie jest użycie, nie ma daru.



5. Konkretnie grzechy przeciwko Dziewiątemu Przykazaniu

(Szczegółowy i dokładny rachunek sumienia)

Poniżej znajduje się **obszerna i konkretna lista**, przygotowana szczególnie dla **katolika tradycyjnego**, który chce dobrze i szczerze przygotować się do spowiedzi.

A. Grzechy świadomie przyjętych nieczystych myśli

- Dobrowolne przyzwalanie na **nieuporządkowane myśli seksualne**
- Rozkoszowanie się **fantazjami seksualnymi**, nawet jeśli nie są realizowane
- Świadome podtrzymywanie nieczystych myśli
- Powracanie do nieczystej myśli po jej odrzuceniu
- Pielęgnowanie nieczystych wspomnień z przeszłości
- Wyobrażanie sobie sytuacji seksualnych dla przyjemności
- Przyzwalanie na nieczyste myśli podczas modlitwy
- Wewnętrzne usprawiedliwianie nieczystych myśli
- Świadoma decyzja, by nie walczyć z nieczystymi myślami

B. Grzechy nieczystego pragnienia

- Pożądanie seksualne osoby, która nie jest własnym współmałżonkiem
- Pragnienie relacji seksualnych poza małżeństwem
- Pragnienie cudzołóstwa
- Pragnienie aktów seksualnych sprzecznych z prawem naturalnym
- Pragnienie niedozwolonych doświadczeń seksualnych
- Pragnienie używania drugiego człowieka wyłącznie dla przyjemności
- Pragnienie seksualnego panowania lub posiadania
- Pragnienie moralnie nieuporządkowanych praktyk seksualnych
- Pożądanie ciała drugiej osoby jako przedmiotu



C. Grzechy spojrzenia

- Dobrowolne patrzenie z nieczystą intencją
 - Świadome zatrzymywanie spojrzenia w celu pobudzenia
 - Poszukiwanie prowokujących obrazów
 - Niezrywanie spojrzenia mimo świadomości, że budzi pożądanie
 - Lubieżne patrzenie
 - Oglądanie sugestywnych obrazów, nawet jeśli nie są dosłowne
 - Patrzenie z intencją fantazjowania
 - Normalizowanie nieczystego spojrzenia
-

D. Grzechy związane z pornografią i treściami seksualnymi

- Świadome poszukiwanie pornografii
 - Oglądanie pornografii z pełną zgodą woli
 - Posiadanie subskrypcji lub archiwów pornograficznych
 - Usprawiedliwianie korzystania z pornografii
 - Konsumowanie „łagodnych” treści erotycznych z nieczystą intencją
 - Oglądanie seriali, filmów lub filmików w celu pobudzenia seksualnego
 - Śledzenie prowokujących kont w mediach społecznościowych
 - Niezapobieganie bliskim okazjom do grzechu w świecie cyfrowym
-

E. Grzechy wewnętrznego upodobania

- Czerpanie wewnętrznej przyjemności z nieczystych myśli
 - Akceptowanie przyjemności płynącej z nieuporządkowanych pragnień
 - Brak dobrowolnego oporu wobec nieczystego pragnienia
 - Powtarzanie w myślach scen lub obrazów
 - Rozkoszowanie się wyobraźnią
 - Szukanie wymówek, by nie walczyć z pożądaniem
-



F. Grzechy przeciwko czystości serca

- Świadome odrzucenie walki o czystość
 - Pogarda dla cnoty czystości
 - Wewnętrzne wyśmiewanie chrześcijańskiej moralności seksualnej
 - Uznawanie nieuporządkowanego pożądania za coś normalnego
 - Odmowa wychowywania serca
 - Życie w stałej dyspozycji do nieczystości
 - Usprawiedliwianie grzechu wewnętrznego słowami: „nikomu to nie szkodzi”
-

G. Grzechy zaniedbania

- Niewystrzeżenie się bliskich okazji do grzechu
 - Nieu- ciekawość od sytuacji wywołujących nieczyste myśli
 - Niekorygowanie nawyków, które karmią pożądanie
 - Brak modlitwy w chwili pokusy
 - Nieregularne przystępowanie do spowiedzi
 - Brak wysiłku, by wzrastać w czystości
 - Nieszukanie pomocy duchowej, gdy jest potrzebna
-

6. Wezwanie do czystości: droga wolności

Chrześcijańska czystość nie jest represją, lecz **uporządkowaniem miłości**. Nie jest zaprzeczeniem pragnienia, lecz **ukierunkowaniem go ku prawdziwemu dobru**.

Czyste serce:

- Kocha bez używania
- Patrzy bez posiadania
- Pragnie bez dominowania
- Przeżywa seksualność jako dar

„Błogosławieni czystego serca, albowiem oni Boga oglądać będą”



| (Mt 5,8).

7. Środki duchowe do zachowania Dziewiętego Przykazania

- Częsta spowiedź
 - Codzienna modlitwa
 - Strzeżenie zmysłów
 - Post i pokuta
 - Różaniec
 - Kierownictwo duchowe
 - Sakramenty
 - Spójne życie sakramentalne
 - Uciekanie od okazji do grzechu
-

8. Zakończenie: Bóg nie wymaga rzeczy niemożliwych

Bóg nie żąda serca bez walki, lecz **serca szczerego**. Upadek nie jest tym samym co poddanie się. Dziewiąte Przykazanie nie jest ciężarem, lecz **obietnicą wewnętrznej wolności**.

Chrystus nie przyszedł potępiać grzesznika, lecz **uzdrawiać serce**.

Niech to przykazanie nie będzie źródłem lęku, lecz **nawrócenia, nadziei i zaufania do łaski**.

| *„Stwórz, o Boże, we mnie serce czyste” (Ps 51).*
