



„Nie cudzołość” (Wj 20,14)

Jasny, głęboki i aktualny przewodnik po strzeżeniu czystości serca

1. Szóste Przykazanie: znacznie więcej niż „nie cudzołość”

Szóste Przykazanie bywa często — błędnie — redukowane do prostego zewnętrznego zakazu: „nie cudzołość”. Tymczasem w niezmiennym nauczaniu Kościoła przykazanie to **chroni jeden z najświętszych darów, jakie Bóg powierzył człowiekowi: ludzką seksualność**, powołaną do tego, by była wyrazem miłości prawdziwej, wiernej i płodnej.

Jezus podnosi to przykazanie na znacznie głębszy poziom, gdy mówi:

„Każdy, kto pożądliwie patrzy na kobietę, już w swoim sercu dopuścił się z nią cudzołóstwa” (Mt 5,28).

Tu objawia się klucz: **Szóste Przykazanie nie ogranicza się do czynów zewnętrznych**, lecz obejmuje również **myśli, pragnienia, spojrzenia, intencje, słowa i zaniedbania**. Jest to przykazanie **serca**, a nie jedynie ciała.

2. Czystość: zapomniana cnota... a jednak niezbędna

W kulturze hiperseksualizowanej, w której przyjemność przedstawiana jest jako absolutne prawo, a czystość jako represja, cnota czystości bywa wyśmiewana lub ignorowana. Tymczasem Kościół naucza jasno:

- Czystość **nie jest zaprzeczeniem miłości**, lecz jej oczyszczeniem.
- Nie jest pogardą dla ciała, lecz **uporządkowaną integracją seksualności**.
- Nie jest przeznaczona wyłącznie dla osób konsekrowanych, lecz **obowiązuje wszystkich**, zgodnie z ich stanem życia.

Szóste Przykazanie chroni:

- godność własnego ciała
- godność ciała bliźniego
- świętość małżeństwa
- prawdę o miłości ludzkiej



Naruszenie tego przykazania **zaciemnia rozum, osłabia wolę, zatwardza serce i głęboko szkodzi życiu duchowemu**, nawet wtedy, gdy grzech wydaje się „normalny” lub „społecznie akceptowany”.

3. Grzechy przeciwko Szóstemu Przykazaniu

Rozbudowana i szczegółowa lista do rachunku sumienia

Poniżej przedstawiona jest **szczegółowa lista konkretnych grzechów**, podzielona na kategorie, mająca na celu **pomóc katolikowi tradycyjnemu w uczciwym i pogłębionym rachunku sumienia** przed spowiedzią.

□ *Ważna uwaga: nie wszystkie wymienione grzechy są zawsze grzechami ciężkimi; ich ciężar zależy od **materii, pełnej świadomości oraz dobrowolnej zgody**. Niemniej jednak **wszystkie ranią duszę** i należy z nimi walczyć.*

A. Grzechy myśli, pragnień i wewnętrznej zgody

1. Dobrowolne przyzwalanie na myśli nieczyste.
2. Świadome rozkoszowanie się fantazjami seksualnymi.
3. Żywienie pragnień seksualnych wobec osób, z którymi nie łączy więź małżeńska.
4. Przyzwalanie na myśli nieczyste bez czynu zewnętrznego.
5. Wyobrażanie sobie aktów seksualnych dla przyjemności.
6. Wspominanie dawnych grzechów z upodobaniem.
7. Pragnienie niedozwolonych aktów seksualnych, nawet jeśli nie mogą być spełnione.
8. Wewnętrzne usprawiedliwianie myśli nieczystych.
9. Niezdecydowane odrzucanie myśli nieczystych, mimo że było to możliwe.
10. Szukanie okazji do podsyćcia fantazji seksualnych.



B. Grzechy wzroku i zmysłów

11. Świadome patrzenie na inną osobę z pożądaniem seksualnym.
 12. Poszukiwanie prowokujących obrazów dla przyjemności.
 13. Rozmyślne zatrzymywanie się na nieczystych scenach.
 14. Nieodwracanie wzroku od treści wyraźnie niemoralnych.
 15. Oglądanie filmów, seriali lub nagrań z wyraźnymi scenami seksualnymi.
 16. Okazjonalne korzystanie z pornografii.
 17. Regularne korzystanie z pornografii.
 18. Czytanie literatury erotycznej lub zmysłowej.
 19. Słuchanie muzyki z jednoznacznie seksualnymi treściami w celu pobudzenia.
 20. Korzystanie z mediów społecznościowych w celu oglądania ciał z nieczystą intencją.
-

C. Grzechy słowa i komunikacji

21. Opowiadanie obscenicznych żartów.
 22. Prowadzenie lub trzymanie niezdrowych rozmów o charakterze seksualnym.
 23. Wulgarnie komentarze na temat ciała innych osób.
 24. Prowokowanie słowami o podwójnym znaczeniu.
 25. Sexting (wysyłanie wiadomości o treści seksualnej).
 26. Wysyłanie lub odbieranie intymnych zdjęć.
 27. Pobudzanie innych seksualnie poprzez słowa.
 28. Zachęcanie do rozmów nieczystych.
 29. Gloryfikowanie grzechu seksualnego w mowie.
 30. Umniejszanie powagi grzechów przeciwko czystości.
-

D. Grzechy czynów nieczystych w samotności

31. Okazjonalna masturbacja.
32. Masturbacja nawykowa.
33. Usprawiedliwianie masturbacji jako „koniecznej” lub „nieuniknionej”.



34. Świadome poszukiwanie pobudzenia seksualnego.
 35. Używanie przedmiotów lub środków do autoerotyzmu.
 36. Brak poważnej walki z tym grzechem.
 37. Dobrowolne wywoływanie pobudzenia bez słusznej przyczyny.
 38. Pogarda dla środków duchowych służących walce z tym grzechem.
-

E. Grzechy przeciwko czystości z innymi (poza małżeństwem)

39. Cudzołóstwo pozamałżeńskie (nierząd).
 40. Współżycie przedmałżeńskie.
 41. Przypadkowe relacje seksualne.
 42. Współżycie z osobami zaręczonymi.
 43. Współżycie z osobami pozostającymi w małżeństwie.
 44. Cudzołóstwo.
 45. Życie w konkubinacie.
 46. Usprawiedliwianie wspólnego zamieszkania bez małżeństwa.
 47. Nieuporządkowane praktyki seksualne.
 48. Traktowanie drugiego człowieka jako przedmiotu przyjemności.
 49. Nakłanianie innych do grzechu seksualnego.
 50. Współdziałanie w grzechu seksualnym innych.
-

F. Grzechy przeciwko czystości w narzeczeństwie i małżeństwie

51. Brak czystości w okresie narzeczeństwa.
52. Czyny nieczyste pod pozorem miłości.
53. Prowokowanie seksualne narzeczonego lub narzeczonej.
54. Stosowanie środków antykoncepcyjnych.
55. Dobrowolne odrzucenie otwartości na życie.
56. Onanizm.
57. Współżycie małżeńskie zamknięte na prokreację.
58. Narzucanie współmałżonkowi niemoralnych praktyk seksualnych.
59. niesprawiedliwa odmowa obowiązków małżeńskich.



60. Wykorzystywanie małżeństwa wyłącznie dla przyjemności.

G. Ciężkie grzechy przeciwko porządkowi naturalnemu

- 61. Praktykowany homoseksualizm.
 - 62. Akty homoseksualne.
 - 63. Promowanie lub usprawiedliwianie aktów homoseksualnych.
 - 64. Ideologia gender.
 - 65. Transseksualizm.
 - 66. Zoofilia (bestialstwo).
 - 67. Kazirodztwo.
 - 68. Prostytucja.
 - 69. Korzystanie z prostytucji.
 - 70. Produkcja lub rozpowszechnianie pornografii.
-

H. Grzechy zgorszenia i współpracy

- 71. Gorszenie innych nieczystym zachowaniem.
 - 72. Ułatwianie innym grzechu seksualnego.
 - 73. Brak upomnienia, gdy jest to obowiązkiem.
 - 74. Normalizowanie grzechu seksualnego.
 - 75. Niewłaściwe wychowanie dzieci w dziedzinie seksualności.
 - 76. Wyśmiewanie czystości.
 - 77. Odrzucanie nauczania Kościoła o seksualności.
 - 78. Drwienie z tych, którzy żyją w czystości.
 - 79. Nieunikanie bliskich okazji do grzechu.
 - 80. Pogarda dla łaski sakramentalnej w życiu czystości.
-

4. Miłosierdzie Boga i codzienna walka

Szóste Przykazanie nie istnieje po to, by potępiać, lecz by **uzdrawiać**. Chrystus nie przyszedł, aby złamać grzesznika, lecz by go **podnieść**. Żaden grzech przeciwko czystości nie jest



silniejszy niż miłosierdzie Boga, gdy istnieje **szczerą skrucha** i **mocne postanowienie poprawy**.

Czystość zdobywa się:

- przez codzienną modlitwę
- przez częste korzystanie z sakramentów
- przez strzeżenie zmysłów
- przez pokorę
- przez wytrwałość

„Błogosławieni czystego serca, albowiem oni Boga oglądać będą”
(Mt 5,8)

Życie według Szóstego Przykazania nie oznacza utraty wolności, lecz jej **odzyskanie**. Nie oznacza zduszenia miłości, lecz **uporządkowanie jej ku prawdziwemu spełnieniu**.