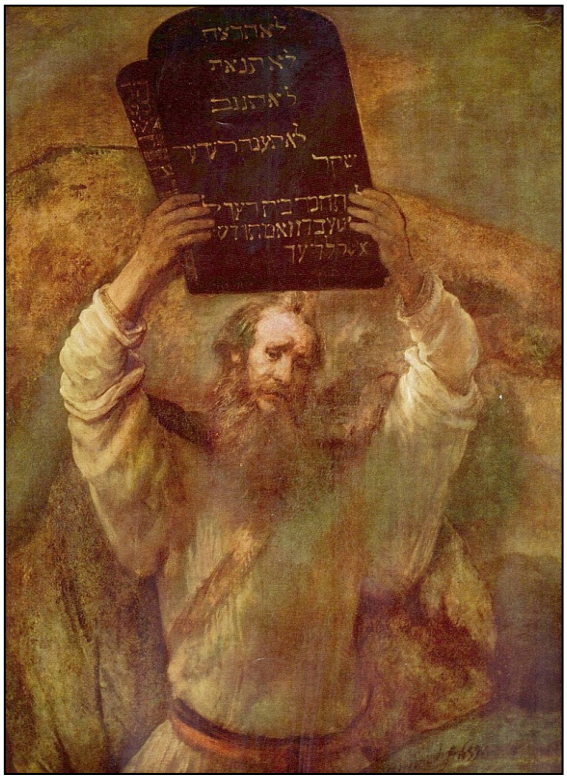
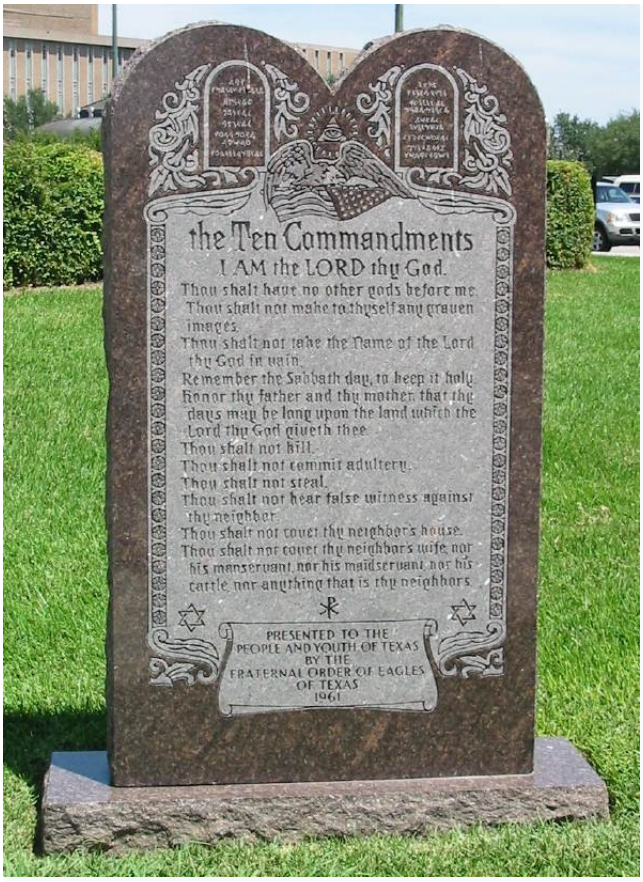
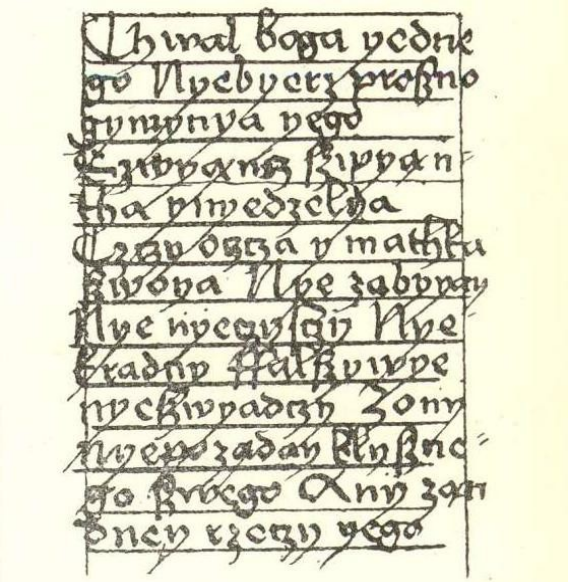
# D E K A L O G



Pergamin z 1768 r. w Amsterdamie



Str. 108. Dziesięcioro Bożego Przykazania z w. XV.

Pomnik Dziesięciu Przykazań przed Kapitolem Stanu Teksas, USA

Dekalog: zapisany w Księdze Wyjścia, słowo po słowie został podyktowany przez Boga Jahwe Mojżeszowi na górze Synaj w Księdze Powtórzonego Prawa, (góra ta nazwana jest Horeb ), w trakcie wędrówki Izraelitów z Egiptu do Kanaanu.

| Tradycyjny polski przekład Dekalogu, według Biblii Jakuba Wujka | | Sposoby podziału | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Księga Wyjścia 20,2–17 | Księga Powtórzonego Prawa 5,6–21 | starożytny żydowski (Septuaginta, Filon, Józef Flawiusz), prawosławny, orientalny, protestancki, anglikański, restoracjonistyczny[a] | współczesny żydowski (talmudyczny)[b] | augustyński (katolicki)[c] | luterański[d] |
| [2]Jam jest Pan, Bóg twój, którym cię wywiódł z ziemi egipskiej, z domu niewoli. | [6]Ja Pan, Bóg twój, którym cię wywiódł z ziemi egipskiej, z domu niewoli. | | 1 | | |
| [3]Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną. | [7]Nie będziesz miał bogów cudzych przed oczyma mymi. | 1 | | | |
| [4]Nie uczynisz sobie obrazu rytego ani żadnej podobizny tego, co jest na niebie w górze i co na ziemi nisko, ani z tych rzeczy, które są w wodach pod ziemią. [5]Nie będziesz się im kłaniał ani służył. Ja jestem Pan, Bóg twój, mocny, zawistny, karzący nieprawość ojców na synach do trzeciego i czwartego pokolenia tych, którzy mnie nienawidzą; [6]a czyniący miłosierdzie tysiącom tych, którzy mię miłują i strzegą przykazań moich. | [8]Nie uczynisz sobie rzeźby ani podobizny wszystkich rzeczy, które są na niebie w górze i które na ziemi nisko, i które są w wodach pod ziemią. [9]Nie będziesz się im kłaniał i służył. Bom ja jest Pan, Bóg twój, Bóg zawistny, który dochodzę nieprawości ojców na synach do trzeciego i czwartego pokolenia tych, którzy mnie nienawidzą, [10]a czynię miłosierdzie na wiele tysięcy miłującym mię i strzegącym przykazań moich. | 2 | 2 | 1 | 1 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| [7]Nie będziesz brał imienia Pana, Boga twego, nadaremno; bo nie będzie miał Pan za niewinnego tego, który by wziął imię Pana, Boga swego, nadaremno. | [11]Nie będziesz używał imienia Pana, Boga twego, nadaremnie, bo nie ujdzie karania, kto by dla próżnej rzeczy użył imienia jego. | 3 | 3 | 2 | 2 |
| [8]Pamiętaj, abyś dzień sobotni święcił. [9]Sześć dni robić będziesz i będziesz wykonywał wszystkie roboty twoje; [10]ale dnia siódmego sabat Pana, Boga twego, jest: nie będziesz wykonywał weń żadnej roboty, ty i syn twój, i córka twoja, sługa twój i służebnica twoja, bydlę twoje i gość, który jest między bramami twymi. [11]Przez sześć dni bowiem czynił Pan niebo i ziemię, i morze, i wszystko, co w nich jest, a odpoczął dnia siódmego; i dlatego pobłogosławił Pan dniowi sobotniemu i poświęcił go. | [12]Zachowaj dzień sobotni, abyś go święcił, jak ci przykazał Pan, Bóg twój. [13]Sześć dni robić będziesz i pełnić wszystkie roboty twoje. [14]Siódmy dzień jest sabat, to jest odpocznienie Pana Boga twego. Nie będziesz weń pełnił żadnej robot, ty ani syn twój, ani córka, służebnik i służebnica, ani wół, ani osioł, ani żadne bydlę twoje, ani przechodzień, który jest między bramami twoimi, aby odpoczął sługa i służebnica twoja, jak i ty. [15]Pamiętaj, żeś i sam służył w Egipcie, i wywiódł cię stamtąd Pan, Bóg twój, ręką mocną i ramieniem wyciągniętym, i przeto ci kazał, abyś zachował dzień sobotni. | 4 | 4 | 3 | 3 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| [12]Czcij ojca twego i matkę twoją, abyś długo żył na ziemi, którą Pan, Bóg twój, da tobie. | [16]Czcij ojca twego i matkę, jak ci przykazał Pan, Bóg twój, abyś żył przez długi czas i żeby ci się dobrze wiodło na ziemi, którą Pan, Bóg twój, da tobie. | 5 | 5 | 4 | 4 |
| [13]Nie będziesz zabijał. | [17]Nie będziesz zabijał. | 6 | 6 | 5 | 5 |
| [14]Nie będziesz cudzołożył. | [18]Ani będziesz cudzołożył. | 7 | 7 | 6 | 6 |
| [15]Nie będziesz kradzieży czynił. | [19]I kradzieży nie będziesz popełniał. | 8 | 8 | 7 | 7 |
| [16]Nie będziesz mówił fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu twemu. | [20]Ani będziesz mówił przeciw bliźniemu twemu fałszywego świadectwa. | 9 | 9 | 8 | 8 |
| [17a]Nie będziesz pożądał domu bliźniego twego, | [21b]Nie będziesz pożądał [...] domu bliźniego twego, | 10 | 10 | 10 | 9 |
| [17b]ani będziesz pragnął żony jego, | [21a]Nie będziesz pożądał żony bliźniego twego, | | | 9 | 10 |
| [17c]ani sługi, ani służebnicy, ani wołu, ani osła, ani żadnej rzeczy, która jego jest. | [21c]ani roli, ani sługi, ani służebnicy, ani wołu, ani osła, ani żadnych rzeczy, które jego są. | | | 10 *(ciąg dalszy)* | |

## **VIDEO:** dekalog

I - https://youtu.be/XmJYtTkWqBc

II - https://youtu.be/rGUebnxCfYU

III - https://youtu.be/VzcuUx9uvLQ

IV - https://youtu.be/y2_5krg3Acs

V - https://youtu.be/HhFRUn0gIvY

VI - https://youtu.be/owLw5YPxVgc

VII - https://youtu.be/qry6n-dN4HA

VIII - https://youtu.be/h5m3mPdXJDM

IX, X - https://youtu.be/rkps2dRP3lo

- **dekalog** «Ja jestem Pan, twój Bóg, który cię wywiódł z ziemi egipskiej, z domu niewoli. Nie będziesz miał cudzych bogów obok Mnie! Nie będziesz czynił żadnej rzeźby ani żadnego obrazu tego, co jest na iebie wysoko, ani tego, co jest na ziemi nisko, ani tego, co jest w wodach pod ziemią! Nie będziesz oddawał im pokłonu i nie będziesz im służył, ponieważ Ja Pan, twój Bóg, jestem Bogiem zazdrosnym, który karze występek ojców na synach do trzeciego i czwartego pokolenia względem tych, którzy Mnie nienawidzą. Okazuję zaś łaskę aż do tysiącznego pokolenia tym, którzy Mnie miłują i przestrzegają moich przykazań. Nie będziesz wzywał imienia Pana, Boga twego, do czczych rzeczy, gdyż Pan nie pozostawi bezkarnie tego, który wzywa Jego imienia do czczych rzeczy2. Pamiętaj o dniu szabatu, aby go uświęcić. Sześć dni będziesz pracować i wykonywać wszystkie twe zajęcia. Dzień zaś siódmy jest szabatem ku czci Pana, Boga twego. Nie możesz przeto w dniu tym wykonywać żadnej pracy ani ty sam, ani syn twój, ani twoja córka, ani twój niewolnik, ani twoja niewolnica, ani twoje bydło, ani cudzoziemiec, który mieszka pośród twych bram. W sześciu dniach bowiem uczynił Pan niebo, ziemię, morze oraz wszystko, co jest w nich, w siódmym zaś dniu odpoczął. Dlatego pobłogosławił Pan dzień szabatu i uznał go za święty. Czcij ojca twego i matkę twoją, abyś długo żył na ziemi, którą Pan, Bóg twój, da tobie. Nie będziesz zabijał. Nie będziesz cudzołożył. Nie będziesz kradł. Nie będziesz mówił przeciw bliźniemu twemu kłamstwa jako świadek. Nie będziesz pożądał domu bliźniego twego. Nie będziesz pożądał żony bliźniego twego, ani jego niewolnika, ani jego niewolnicy, ani jego wołu, ani jego osła, ani żadnej rzeczy, która należy do bliźniego twego». http://www.biblijni.pl/Wj,20,1-21

---

- «Jam jest Pan, Bóg twój, który cię wyprowadził z ziemi egipskiej, z domu niewoli. Nie będziesz miał bogów innych oprócz Mnie. Nie uczynisz sobie posągu ani żadnego obrazu tego, co jest na niebie wysoko albo na ziemi nisko, lub w wodzie poniżej ziemi. Nie będziesz oddawał im pokłonu ani służył. Bo Ja jestem Pan, Bóg twój, Bóg zazdrosny, karzący nieprawość ojców na synach w trzecim i w czwartym pokoleniu - tych, którzy Mnie nienawidzą, a który okazuje łaskę w tysiącznym pokoleniu tym, którzy Mnie miłują i strzegą moich przykazań. Nie będziesz brał imienia Pana, Boga twego, do czczych rzeczy, bo nie dozwoli Pan, by pozostał bezkarny ten, kto bierze Jego imię do czczych rzeczy. Będziesz zważał na szabat, aby go święcić, jak ci nakazał Pan, Bóg twój. Sześć dni będziesz pracował i wykonywał wszelką twą pracę, lecz w siódmym dniu jest szabat Pana, Boga twego. Nie będziesz wykonywał żadnej pracy ani ty, ani twój syn, ani twoja córka, ani twój sługa, ani twoja służąca, ani twój wół, ani twój osioł, ani żadne twoje zwierzę, ani obcy, który przebywa w twoich bramach; aby wypoczął twój niewolnik i twoja niewolnica, jak i ty. Pamiętaj, że byłeś niewolnikiem w ziemi egipskiej i wyprowadził cię stamtąd Pan, Bóg twój, ręką mocną i wyciągniętym ramieniem: przeto ci nakazał Pan, Bóg twój, strzec dnia szabatu. Czcij swego ojca i swoją matkę, jak ci nakazał Pan, Bóg twój, abyś długo żył i aby ci się dobrze powodziło na ziemi, którą ci daje Pan, Bóg twój. Nie będziesz zabijał. Nie będziesz cudzołożył. Nie będziesz kradł. Jako świadek nie będziesz mówił przeciw bliźniemu twemu kłamstwa3. Nie będziesz pożądał żony swojego bliźniego. Nie będziesz pragnął domu swojego bliźniego ani jego pola, ani jego niewolnika, ani jego niewolnicy, ani jego wołu, ani jego osła, ani żadnej rzeczy, która należy do twojego bliźniego». http://www.biblijni.pl/Pwt,5,1-22

---

# Dwa przykazania miłości:



Okazanie miłości Jedynemu Bogu w Trójcy Świętej oznacza właśnie okazanie takiej samej miłości wszystkim trzem Osobom: Bogu Ojcu, Synowi Bożemu – Jezusowi Chrystusowi i Duchowi Świętemu. Należy pamiętać, że w Bogu, który jest jednością, to miłość jest tym, co doskonale łączy ze sobą wszystkie trzy Osoby Boskie.

Wszystko, co posiadamy, otrzymaliśmy od Pana Boga. To miłość sprawiła, że Bóg Ojciec dał nam życie, Syn Boży nas odkupił, a Duch Święty nas uświęca. Pan Bóg również nieustannie wspomaga nas swoją łaską na drodze do nieba i udziela codziennie wielu darów, które umacniają naszą duszę i ciało. Pan Bóg jest naszym największym dobroczyńcą.

Nie mamy jednak kochać Pana Boga
w zamian za miłość, którą nam okazuje i za dary,
których nam udziela.
Prawdziwa miłość jest bezinteresowna.

Pan Bóg jest najwyższym Dobrem. W świecie stworzonym przez Pana Boga można dostrzec wiele pięknych i dobrych rzeczy. Podziwiamy je i cenimy. Są one jednak tylko słabym odblaskiem dobroci i piękna Pana Boga, ponieważ On jest źródłem wszystkiego, co dobre i piękne. Każdy, kto pragnie dobra i będzie starał się okazywać je innym ludziom, będzie jednocześnie doskonale kochał Boga.

Miłość Boga jest nadprzyrodzona, ponieważ potrafimy kochać Pana Boga dzięki Jego łasce. Możemy okazywać ją nieustannie, pamiętając cały czas o Panu Bogu i wykonując wszystkie swoje prace i zadania w duchowej komunii z Bogiem:

- zachowując przykazania,
- wypełniając sumiennie obowiązki,
- realizując uczynki miłosierdzia względem duszy i ciała,
- unikając grzechu, który obraża Pana Boga i krzywdzi ludzi.

**Okazuję miłość Bogu, żyjąc w komunii z Nim**

# Dwa przykazania miłości:

## 46. Moja miłość okazywana Bogu

- Rozpoczynam dzień i kończę modlitwą, w której opowiadam Panu Bogu o tym, jak odebrałem wszystko to, co się w tym dniu wydarzyło.
- Poznaję Boga, czytając Pismo Święte.
- Proszę o Bożą łaskę, przystępując do sakramentów.
- Jak najczęściej w pełni uczestniczę w Eucharystii.
- Adoruję Boga w Najświętszym Sakramencie.
- Okazuję miłość Bogu w drugim człowieku, uśmiechając się do niego, rozmawiając z nim, wykonując różne prace.
- Tęsknię za Bogiem i poczuciem Bożej obecności w swoim życiu.

**Jak bardzo kocham Pana Boga?**

Pamiętaj, Pan Bóg zawsze kocha Ciebie bezgranicznie! Najpełniejszym zjednoczeniem z Bogiem jest tu, na ziemi, przyjęcie Chrystusa w Komunii Świętej. Pan Jezus, kierując się miłością, ustanowił Najświętszy Sakrament w czasie Ostatniej Wieczerzy, aby na zawsze z nami pozostać i mieszkać w naszych sercach.

*(…) — miłość mnie zatrzymuje z wami,*
*Przelewa krew, oddaje życie, bo kocha niezmiernie.*
*Miłość kryje się pod postać chleba, (…) — by zostać z nami.*

*(św. Faustyna, Dzienniczek 1002)*

Dzięki miłości Chrystusa, przystępując do Komunii Świętej, możemy każdego dnia za św. Pawłem powiedzieć:

**Teraz zaś już nie ja żyję,**
**lecz żyje we mnie Chrystus.** *(Ga 2, 20)*

Kocham Boga, dlatego po Komunii Świętej zawsze znajdę czas na dziękczynienie. Z miłością, w skupieniu i w ciszy wypowiadam słowa, które zapisują się w Bożym Sercu, przemieniając jednocześnie moje serce i całe życie.

Wierzę w Ciebie, Panie, lecz wzmocnij moją wiarę; ufam Tobie, ale wspomóż moją nadzieję; miłuję Ciebie, lecz uczyń moją miłość bardziej gorącą; żałuję za moje grzechy, ale spraw, bym żałował doskonalej.
Uwielbiam Cię jako Stwórcę wszechrzeczy, pragnę Ciebie jako celu ostatecznego; wychwalam Cię jako ustawicznego dobroczyńcę, wzywam jako miłosiernego obrońcę. (…)
Ofiaruję Ci moje myśli, Panie, aby mnie prowadziły do Ciebie; moje słowa, aby mówiły jedynie o Tobie; moje uczynki, aby zgodne były z Twoją wolą, i całe postępowanie moje, aby było życiem wyłącznie dla Ciebie. Chcę tego, czego Ty chcesz, chcę dlatego, że Ty chcesz, chcę, jak Ty chcesz i jak długo chcesz. (…)
Daj mi, dobry Boże, miłość ku Tobie i wstręt do moich wad, szczerą troskę o bliźnich i pogardę tego, co złe na świecie.(…)
Naucz mnie, jak jest małym to, co ziemskie, jak wielkim to, co Boskie, jak krótkim, co doczesne, jak nieskończonym, co wieczne. Amen.

*Fragmenty Modlitwy powszechnej papieża Klemensa XI DN 26.6*

# Dwa przykazania miłości:

## 47. Moja miłość okazywana samemu sobie

Pan Jezus, udzielając odpowiedzi na pytanie, które przykazanie jest najważniejsze, jako pierwsze wskazał przykazanie miłości Boga. Bezpośrednio po nim wymienił kolejne przykazanie:

Drugie zaś podobne temu:
**„Będziesz miłował swego bliźniego, jak siebie samego.** *(Mt 22, 39)*

Przykazanie to nazywamy przykazaniem miłości bliźniego. Pan Jezus powiedział, że jest to, co do ważności, przykazanie drugie. Jest ono również podobne do pierwszego, ponieważ tak samo odnosi się do relacji miłości, którą człowiek, zaraz po Panu Bogu, powinien okazywać bliźnim. Jeżeli przeczytamy je uważnie, to zauważymy, że bliźnich każdy z nas powinien kochać tak, jak „siebie samego". To znaczy, że dla każdego człowieka wzorem miłości okazywanej bliźniemu powinna być miłość, jaką okazuje sam sobie.

**Kto nie umie kochać siebie, nie umie też kochać bliźniego.**
*św. Augustyn*

Czasami zapominamy o tym, że najbliższym bliźnim jesteśmy my sami dla siebie. We wspólnocie Kościoła są osoby, które nie chcą lub nie potrafią okazywać miłości samym sobie, ponieważ uważają, że należy kochać tylko Boga i bliźnich, a ten, kto kocha również siebie jest egoistą. Bywa również, że to inni ludzie utrudniają swoim bliźnim, pokochanie samych siebie, ponieważ wywierają na nich zły wpływ, mają wobec nich roszczeniową postawę i stawiają im egoistyczne żądania. Żaden człowiek nie potrafi także uciec od siebie samego. Zna najlepiej ze wszystkich ludzi swoje własne wady, słabości i grzechy. Często ma żal do siebie za to, co zrobił lub jak się zachował. Dla człowieka, który nie kocha samego siebie, życie jest niekończącym się cierpieniem, ponieważ bardzo często sam sobie wyrządza krzywdę.

Miłość samego siebie nie ma jednak nic wspólnego z egoizmem. Jest bardzo ważna, a wręcz konieczna, ponieważ dla Pana Jezusa jest miarą miłości bliźniego. Z przykazania wynika, że człowiek nie może kochać bardziej drugiego człowieka niż siebie samego, dlatego najpierw musi pokochać siebie, aby później mieć w sobie umiejętność kochania innych ludzi.

# Dwa przykazania miłości:

## 47. Moja miłość okazywana samemu sobie

Każdy człowiek, który ma trudności w okazaniu miłości samemu sobie, powinien pamiętać, że to Pan Bóg pierwszy pokochał każdego człowieka, ze wszystkimi jego grzechami i wadami. Pokochał miłością wierną tak bardzo, że oddał za każdego z nas swoje życie:

**W tym przejawia się miłość, że nie my umiłowaliśmy Boga, ale że On sam nas umiłował i posłał Syna swojego jako ofiarę przebłagalną za nasze grzechy.** *(1J 4,10)*

Miłość samego siebie daje również najwięcej siły, aby zgodnie z Bożym planem pracować nad sobą, rozwijać się i kroczyć drogą prowadzącą do świętości.

W obecnych czasach wielu ludzi nie rozumie, na czym polega miłość samego siebie. Dla jednych jest to budowanie fałszywego obrazu samego siebie, który ukazuje tylko co pozytywne, a dla innych bezkrytyczna akceptacja siebie ze wszystkimi wadami i skłonnościami do ulegania pokusom. Jednak człowiek, który kocha siebie dojrzale, nie może zaakceptować w sobie tego, co złe. Powinien również widzieć siebie samego takim, jakim jest w rzeczywistości. Człowiek, który kocha siebie dojrzale, zna prawdę o sobie i widzi siebie w prawdzie takim, jaki jest: ani nie wyolbrzymia swoich zasług, ani nic w sobie nie umniejsza.

Dojrzała miłość do samego siebie polega na tym, że człowiek przyjmuje wobec siebie pozytywną postawę nawet wtedy, gdy musi pracować nad swoimi wadami i wie, co jest w nim złe.

| | | |
|---|---|---|
| Pokochać siebie w prawdzie taką miłością, jaką pokochał nas Bóg | = **Miłość okazywana samemu sobie** ≠ | – egoizm<br>– fałszywy obraz samego siebie (tylko +)<br>– bezkrytyczna akceptacja siebie |

Dojrzała miłość samego siebie jest bardzo trudna, ponieważ stawia sobie wymagania. Zna swoją bezcenną wartość, swoje dobre cechy, zdolności, umiejętności i jednocześnie świadomie, z prawdziwym wysiłkiem i wewnętrzną dyscypliną, pokonuje swoje wady i złe skłonności. Jest jak rzeźbiarz, który wzorując się na osobie Jezusa Chrystusa z pokorą i wytrwale stara się uczynić z siebie najlepsze dzieło, jakie tylko potrafi.

# Dwa przykazania miłości:

## 48. Moja miłość okazywana bliźniemu

Pan Jezus, jako najważniejsze przykazanie obowiązujące ludzi, wskazał przykazanie miłości Boga, a bezpośrednio po nim, jako drugie, przykazanie miłości bliźniego:

**Będziesz miłował swego bliźniego, jak siebie samego.** *(Mt 22, 39)*

Każdy człowiek jest naszym bliźnim, ponieważ jest tak samo, jak i my, stworzony na obraz i podobieństwo samego Boga, a Chrystus odkupił go swoją Krwią.

Przykazanie miłości bliźniego zawiera w sobie siedem przykazań Dekalogu, w których Pan Bóg wskazuje, jak należy postępować wobec każdego innego człowieka. Zdecydowana większość tych przykazań jest zapisana w formie zakazów, które mówią, czego nie wolno robić.

Pan Jezus jednak podał przykazanie miłości bliźniego w innej formie – w formie pozytywnego nakazu, który wskazuje, że bliźniego nie tylko nie należy krzywdzić, ale przede wszystkim należy go otaczać miłością.

**Miłosierdzie Boże jest źródłem naszego miłosierdzia.**

Prawdziwa miłość wyraża się zawsze w konkretnych czynach i w konkretnym postępowaniu. Jeżeli spotkamy bliźniego, nie możemy być obojętni wobec sytuacji, w jakiej się znalazł, ponieważ w wielu przypadkach popełniamy wtedy grzech zaniedbania. Uczeń Chrystusa zawsze powinien udzielić potrzebnej pomocy. Jest to jedyna właściwa reakcja wobec bliźniego, który znalazł się w potrzebie. Trzeba mu pomóc w taki sposób, jaki jest mu potrzebny i w takiej formie, która jak najszybciej umożliwi mu samodzielne życie. Pan Jezus zapewnia nas: **„Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, mnieście uczynili”.** *(Mt 25, 40)* O tym, jak można realizować przykazanie miłości bliźniego mówią uczynki miłosierdzia wobec ciała i duszy.

**Bliźniego mamy kochać jak siebie samego, to znaczy powinniśmy:**

- starać się o zbawienie jego duszy,
- modlić się za niego,
- dawać mu dobry przykład,

# Dwa przykazania miłości:

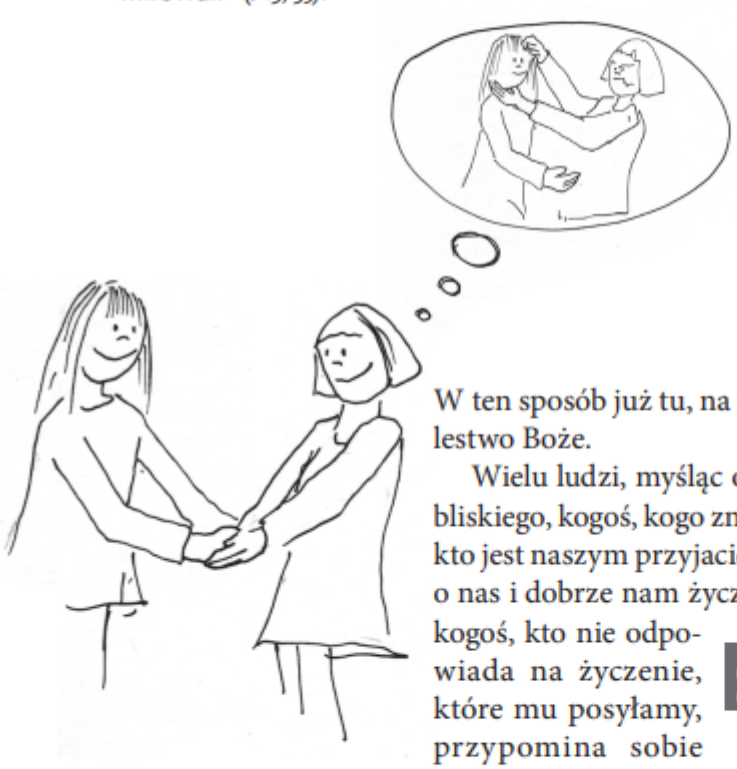


- służyć mu dobrą radą i braterskim upomnieniem, gdy grzeszy,
- pocieszać go w strapieniu, przebaczać mu urazy i zniewagi, pouczać nieumiejętnych, dzielić z nim szczerze jego radości i smutki,
- zatroszczyć się o potrzeby jego ciała.

Nie możemy czynić bliźniemu żadnej krzywdy, ani nawet gorszyć go naszym złym postępowaniem.

Przykazanie miłości Boga i bliźniego stanowi istotę nauczania Chrystusa i jest wręcz znakiem rozpoznawczym prawdziwego chrześcijanina:

**„Po tym wszyscy poznają, żeście uczniami moimi, jeśli będziecie się wzajemnie miłowali"** *(J 13, 35)*.



Miłość okazana bliźniemu pomaga budować wspólnotę Kościoła. Łączy ze sobą ludzi i przemienia ich serca. Sprawia, że na smutnych twarzach pojawia się uśmiech, załamanym przywraca utraconą nadzieję i pozwala im z wiarą patrzeć w nadchodzące jutro. W ten sposób już tu, na ziemi, pomaga budować Królestwo Boże.

Wielu ludzi, myśląc o bliźnim, ma na myśli kogoś bliskiego, kogoś, kogo zna. Łatwo jest pomagać komuś, kto jest naszym przyjacielem, kto również troszczy się o nas i dobrze nam życzy. Przypomnijmy sobie teraz kogoś, kto nie odpowiada na życzenie, które mu posyłamy, przypomina sobie o nas tylko wtedy, gdy mamy dla niego coś zrobić, jest wobec nas nieszczery i wcale nie liczy się z naszym zdaniem, albo nawet wiele razy zahejtował informacje, jakie zamieściliśmy w Internecie.

Czy jest nam łatwo nazwać go naszym bliźnim?

**Bliźni** – to każdy inny człowiek, nawet mijany na chodniku przechodzień, którego lubię lub nie (należący do mojej rodziny lub nie, przyjaciel lub nieprzyjaciel, znajomy lub nieznajomy, pochodzący z tego samego kraju lub obcokrajowiec, lajker lub hejter), niezależnie od tego, jakie ma poglądy i jaką religię wyznaje.

# Dwa przykazania miłości:

## 48. Moja miłość okazywana bliźniemu

**Uczynki miłosierdzia** – to dzieła miłości, poprzez które przychodzimy z pomocą bliźniemu w potrzebach jego ciała i duszy. *(KKK 2447)*

Czy potrafimy otoczyć go miłością?

Chrystus wyraźnie nakazał swoim uczniom, że mają również kochać swoich nieprzyjaciół:

**Słyszeliście, że powiedziano: Oko za oko i ząb za ząb! A Ja wam powiadam: (...) Miłujcie waszych nieprzyjaciół i módlcie się za tych, którzy was prześladują; tak będziecie synami Ojca waszego, który jest w niebie; (...) Jeśli bowiem miłujecie tych, którzy was miłują, cóż za nagrodę mieć będziecie? (...) I jeśli pozdrawiacie tylko swych braci, cóż szczególnego czynicie? Czyż i poganie tego nie czynią? Bądźcie więc wy doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski.** *(Mt 5, 38-48)*

Jest nam bardzo trudno pojąć tę niezwykłą naukę Pana Jezusa, w której oczekuje, że zrezygnujemy z odwetu, czyli nie odpowiemy na zło tym samym złem. Na przemoc wobec nas powinniśmy, wykorzystując mądrość, odpowiedzieć dobrem i prawdą. Takiego przykazania nie ma w innych religiach. Jezus pragnie, aby nasze serca były wypełnione miłością, która nie jest łatwa, ale dzięki której będziemy mogli już tu, na ziemi, budować Królestwo Boże. Wskazuje też, w jaki sposób możemy tę najtrudniejszą miłość realizować:

- modlić się za nieprzyjaciół,
- czynić dobro tym, którzy nas nienawidzą,
- nie odpowiadać złem na zło.

***Komu i kiedy powinniśmy okazywać naszą miłość?***

Naszą miłość powinniśmy okazać bliźniemu, czyli każdemu innemu człowiekowi, nawet jeżeli jest naszym nieprzyjacielem. Miłość okazujemy wtedy, gdy staramy się o zbawienie jego duszy, dobrze mu życzymy i pomagamy w potrzebie.

1. *Wyjaśnij, w jaki sposób należy rozumieć zapisane w Piśmie Świętym wezwanie:* **Nie daj się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężaj.** (Rz 12, 21)
2. *Ułóż modlitwę, w której prosisz Pana Jezusa o przemianę naszych serc, aby pomógł nam przebaczyć złe postępowanie, które doświadczyliśmy od innych ludzi. Wykorzystaj w modlitwie słowa Pana Jezusa (Łk 23, 34).*
3. *Podaj przykłady wypełniania uczynków miłosierdzia w codziennym życiu. Dodaj do nich uczynek miłosierdzia na nasze czasy: znajdź czas na spotkanie i rozmowę z człowiekiem, który zagubiony w świecie wirtualnym zapomniał o istnieniu świata realnego.*

## VIDEO: przykazania kościelne

0 - https://youtu.be/HgsOmgCzFUU?list=PL4tLAXTyV598Q9aGXkqjeb-1hI4V-uS_L

I - https://youtu.be/aGyb5y7ha04?list=PL4tLAXTyV598Q9aGXkqjeb-1hI4V-uS_L

II - https://youtu.be/Y1cjU-Iw_0A?list=PL4tLAXTyV598Q9aGXkqjeb-1hI4V-uS_L

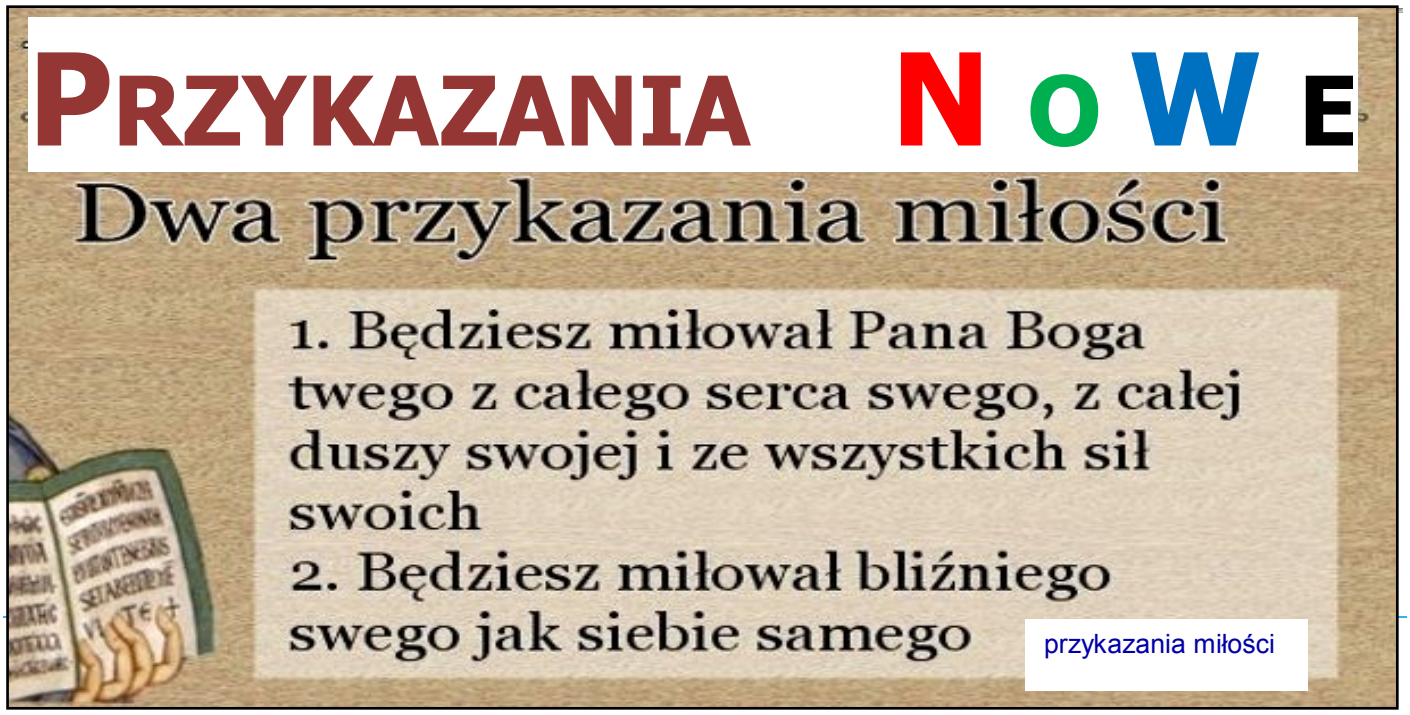
III - https://youtu.be/hCDhwiHNMI0?list=PL4tLAXTyV598Q9aGXkqjeb-1hI4V-uS_L

IV - https://youtu.be/0FXZDyDSWEU?list=PL4tLAXTyV598Q9aGXkqjeb-1hI4V-uS_L

V - https://youtu.be/Y3f_fntuAdY?list=PL4tLAXTyV598Q9aGXkqjeb-1hI4V-uS_L

Grzechy przeciwko V przykazaniom Kościelnym:

https://youtu.be/b2LKLlfnqYM




**J 15, 12-16:** „To jest moje przykazanie, abyście się wzajemnie miłowali, tak jak Ja was umiłowałem. Nikt nie ma większej miłości od tej, gdy ktoś życie swoje oddaje za przyjaciół swoich. Wy jesteście przyjaciółmi moimi, jeżeli czynicie to, co wam przykazuję. Już was nie nazywam sługami, bo sługa nie wie, co czyni pan jego, ale nazwałem was przyjaciółmi, albowiem oznajmiłem wam wszystko, co usłyszałem od Ojca . Nie wyście Mnie wybrali, ale Ja was wybrałem i przeznaczyłem was na to, abyście szli i owoc przynosili i by owoc wasz trwał, aby wszystko dał wam Ojciec, o cokolwiek Go prosicie w imię moje”. https://biblia.deon.pl/rozdzial.php?id=354
https://www.biblijni.pl/czytania_slubne/27_ewangelia_przykazanie_milosci.html

**Mk 12, 28b-34:** «Które jest pierwsze ze wszystkich przykazań»? Jezus odpowiedział: «Pierwsze jest: Słuchaj, Izraelu, Pan Bóg nasz, Pan jest jedyny. Będziesz miłował Pana, Boga swego, całym swoim sercem, całą swoją duszą, całym swoim umysłem i całą swoją mocą. Drugie jest to: Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego. Nie ma innego

przykazania większego od tych». Rzekł Mu uczony w Piśmie: «Bardzo dobrze, Nauczycielu, słusznieś powiedział, bo Jeden jest i nie ma innego prócz Niego. Miłować Go całym sercem, całym umysłem i całą mocą i miłować bliźniego jak siebie samego daleko więcej znaczy niż wszystkie całopalenia i ofiary». Jezus widząc, że rozumnie odpowiedział, rzekł do niego: «Niedaleko jesteś od Królestwa Bożego». I nikt już nie odważył się więcej Go pytać. http://www.biblijni.pl/Mk,12,28-34 https://wbiblii.pl/szukaj/Mk%2012,28b-34

---

# PIĘĆ PRZYKAZAŃ KOŚCIELNYCH

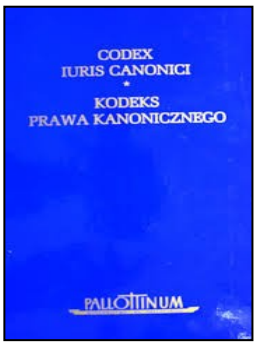
**I. W niedziele i święta nakazane** (Boże Narodzenie, Nowy Rok, Trzech Króli, Boże Ciało, Wniebowzięcie i Wszystkich Świętych) **uczestniczyć we Mszy Świętej i powstrzymać się od prac niekoniecznych.**

**II. Przynajmniej raz w roku przystąpić do Sakramentu Pokuty.**

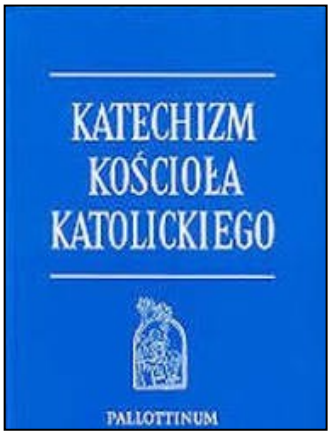
**III.Przynajmniej raz w roku, w okresie wielkanocnym, przyjąć Komunię Świętą.**

**IV.Zachowywać nakazane posty** (w Środę Popielcową oraz w Wielki Piątek - 3 posiłki w ciągu dnia, w tym tylko 1 do syta, obowiązują osoby pełnoletnie, aż do rozpoczęcia 60 roku życia) **i wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych** (obowiązuje we wszystkie piątki całego roku od 14 roku życia, jeśli w danym dniu nie przypada jakaś Uroczystość. Nie obowiązuje również w Oktawie Wielkanocy. Dni Oktawy Bożego Narodzenia nie są Uroczystościami i dlatego przypadający w tej Oktawie piątek jest dniem pokutnym), **a w okresach pokuty** (w piątki całego roku i w czasie Wielkiego Postu) **powstrzymywać się od udziału w zabawach.**

**V.Troszczyć się o potrzeby wspólnoty Kościoła.**




## DokumentyKodeks Prawa Kanonicznego




**Katechizm:** http://www.katechizm.opoka.org.pl/

# Encykliki: http://sanctus.pl/index.php?grupa=89&doc=38

**Czy można czcić Obrazy?** Pierwsze chrześcijańskie przedstawienia ikonograficzne Osób Boskich powstały w okresie prześladowań Kościoła, na przełomie II i III wieku. Przykładem Chrystus jako **Dobry Pasterz.**

Cesarze wprowadzili surowe prawo skierowane przeciwko kultowi Obrazów, przewidujące dla sprzeciwiających się cesarskiej woli kary okaleczenia lub śmierci. W obronie ikon stanęli mnisi i prosty lud, których oskarżano o bałwochwalstwo, zaś teologiczne podstawy dał ich sprzeciwowi św. Jan Damasceński. Argumentował on, że w Starym Testamencie Bóg był niewidzialny; każde Jego przedstawienie byłoby Jego pomniejszeniem i stąd płynął stanowczy zakaz obowiązujący w judaizmie. Inaczej jednak ma się sytuacja w Nowym Testamencie, w którym dokonało się Wcielenie: Chrystus stał się obrazem Boga niewidzialnego (Kol 1, 15), a zatem od tej pory przedstawianie Go w sztuce sakralnej jest w pełni uprawnione.

**- My nie czcimy Obrazów, ale Tego, którego przedstawiają. Warto tu zastosować analogię ze współczesną fotografią.**

**Stawiając na półce zdjęcie bliskiej osoby, nie traktujemy go jako ucieleśnienie tej osoby, lecz jako pomoc w zachowaniu pamięci o niej czy w ulżeniu tęsknocie.**

Sztukę sakralną można porównać do tej gołębicy. Jej zadaniem jest przybliżanie nas do rzeczywistości Boskiej, wprowadzanie w Boskie tajemnice, skłanianie do przemiany życia. Z chwilą, kiedy staniemy przed Bogiem twarzą w twarz jako ludzie zbawieni, sztuka sakralna będzie już niepotrzebna. Zanim to się jednak stanie, może ona odegrać ważną rolę w budzeniu w naszych sercach żywej wiary.

**Czy można czcić Relikwie?** Relikwie nie są "przedmiotem zrobionym przez człowieka". Przykazanie zabrania oddawania czci bożkom, totemom, amuletom - tego, co uczynił człowiek, by zamknąć boskość w przedmiotach. A szczątki człowieka - relikwie - nie są takim przedmiotem, nie są rzeczą. Pamiętajmy też, że czcząc relikwie nie oddajemy czci kościom czy kawałkowi materiału, ale okazujemy szacunek świętemu oraz wyrażamy podziw dla jego pobożności i dobrego życia. Tym samym oddajemy cześć Temu, Komu się ona należy: Bogu samemu. Kościół wielokrotnie potwierdzał kult świętych i relikwii.

W Katechiźmie czytamy:"poza liturgią sakramentów i sakramentaliów katecheza powinna brać pod uwagę formy pobożności wiernych i religijności ludowej. Zmysł religijny ludu chrześcijańskiego zawsze znajdował wyraz w różnorodnych formach pobożności, które otaczały życie sakramentalne Kościoła. Są to: cześć oddawana relikwiom, nawiedzanie sanktuariów, pielgrzymki, procesje, droga krzyżowa, tańce religijne, różaniec, medaliki itp. (KKK 1674)". "Czyż nie wiecie, żeście świątynią Boga i że Duch Boży mieszka w was? Jeżeli ktoś zniszczy świątynię Boga, tego zniszczy Bóg. Świątynia Boga jest świętą, a wy nią jesteście" (1 Kor 3, 16 - 17). Warto również przypomnieć o fragmencie Dziejów Apostolskich, gdzie mowa jest o cudach mających miejsce za pośrednictwem relikwii (19, 11-12): "Bóg czynił też niezwykłe cuda przez ręce Pawła, tak że nawet chusty i przepaski z jego ciała kładziono na chorych, a choroby ustępowały z nich i wychodziły złe duchy". Z drugiej strony choć relikwie są godne szacunku, to Kościół nie zmusza do jakiś konkretnych form pobożnościowych. Jeśli tego nie czujesz, nie jesteś zobowiązany do całowania relikwii itp. Wystarczy, że wyrażasz szacunek dla ciał świętych. Nie należy przesadzać. A kiedy się przesadza? Gdy kult relikwii lub kult Matki Bożej lub świętych staje się celem samym w sobie. Gdy traktujemy modlitwy przed relikwiami lub relacje ze św. "utylitarnie", tj. jako narzędzia, które pozwala nam załatwiać nasze interesy u Boga. Jak traktować kult świętych? trzeba pamiętać o tym, by nieustannie poddawać refleksji własne praktyki modlitewne, a jeśli czujecie, że sami lub ktoś z Waszych bliskich przesadzacie, to warto z kimś o tym porozmawiać.

Cześć oddawana relikwiom nie ujmuje nic Bogu. Warto przypomnieć też, że "cześć" oddawana relikwiom czy świętym nie jest "czcią" oddawaną Bogu. Są one odróżnione w języku łacińskim, "cześć" = **"honoris"**, **"devotio"** = "pobożność", oddanie. Święty w założeniu jest "przezroczysty", a oddawana mu cześć powinna być de facto czcią oddaną Temu, którego chwała odbija się w człowieku, który zrealizował założony dla niego plan. Świętych możemy podziwiać jako ludzi zawierzenia, którzy pokazują nam, jak wspaniałe rzeczy mogą być i naszym udziałem - pokazują, że "się da", dają motywację.

Nie będziesz zabijał (Wj 20,13).

Każdy, kto się gniewa na swego brata, podlega sądowi (Mt 5,22).

Wprowadzenie: W piątym przykazaniu Bóg nakazuje nam stać na straży danego przez Niego daru życia. Przykazanie zakazuje nie tylko zabijać, lecz i szkodzić duszy i ciału człowieka. Zakazuje naruszania praw człowieka. Patrząc na przykazanie Boże od strony pozytywnej, to nakazuje ono troskę o życie, zdrowie i rozwój osobowy, nakazuje tworzenie takich warunków, aby każdy mógł żyć w pokoju i rozwijać wszystkie otrzymane od Boga talenty, aby nimi służyć w pełni innym.

## A. Dar życia

Piąte przykazanie przypomina nam, że życie jest darem otrzymanym od Boga, którego nie wolno niszczyć na żadnym jego etapie. Nie wolno więc zabijać żadnego niewinnego człowieka: ani dziecka w łonie matki, ani umierającego starca.

## 1) Wielkość daru życia

„Każde życie ludzkie od chwili poczęcia aż do śmierci jest święte, ponieważ osoba ludzka była chciana dla niej samej na obraz i podobieństwo Boga żywego i świętego". Człowiek, dzięki swojej nieśmiertelnej duszy jest powołany do życia wiecznego. Ze względu na godność człowieka stworzonego przez Boga nie wolno niszczyć jego życia. Rozważmy obecnie grzechy przeciwko życiu ludzkiemu przypomniane przez Katechizm Kościoła Katolickiego.

## 2) Grzechy przeciwko życiu

Bóg jest Panem życia i śmierci, gdyż to on wszystko i wszystkich powołał do istnienia swoją mocą stwórczą. „W Jego ręku – tchnienie życia i dusza każdego człowieka".
Człowiek ma być w swoim postępowaniu podobny do Stwórcy, gdyż został stworzony na Jego obraz i podobieństwo. Jest zatem powołany przez Stwórcę do przekazywania i podtrzymywania życia ludzkiego. Ten nakaz Boży – jak przypomina Sobór Watykański II – wyklucza wszystko, co godzi w życie człowieka, jak wszelkiego rodzaju zabójstwa, ludobójstwa, spędzanie płodu, eutanazję i dobrowolne samobójstwo.

## a) Zabójstwo

Grzechem przeciwko piątemu przekazaniu jest przede wszystkim zabójstwo. „Nikt, w żadnej sytuacji, nie może rościć sobie prawa do bezpośredniego niszczenia niewinnej istoty ludzkiej"
„Piąte przykazanie zakazuje pod grzechem ciężkim zabójstwa bezpośredniego i zamierzonego. Zabójca i ci, którzy dobrowolnie współdziałają w zabójstwie, popełniają grzech, który woła o pomstę do nieba. „Sam Bóg jest Panem życia, od jego początku aż do końca." Każda wada może stać się przyczyną zabójstwa. I tak np. gniew rodzący napady szału może doprowadzić do pozbawienia kogoś życia. Czasami ludzie mordują z powodu swojej pychy, chcą bowiem pozbyć się rywali zagrażających ich władzy, wielkości, popularności, zabijają ludzi krytykujących ich złe postępowanie. Przyczyną morderstwa może być również powstająca z nienawiści i pychy pogarda do ludzi. Chciwość doprowadza do zabójstwa na tle rabunkowym, do wojen, napadów itp. Nieczystość może doprowadzić do sadyzmu, gwałtu i zabójstwa. Są też morderstwa z zazdrości. Zakaz zabijania wyrażony przez piąte przykazanie nie znosi prawa człowieka do obrony siebie i innych. „Kto broni swojego życia, nie jest winny zabójstwa, nawet jeśli jest zmuszony zadać swemu napastnikowi śmiertelny cios". Obrona innych jest nie tylko dozwolona, lecz w wielu wypadkach staje się obowiązkiem. „Uprawniona obrona jest poważnym obowiązkiem tego, kto jest odpowiedzialny za życie drugiego człowieka lub za dobro wspólne." Obrona siebie lub innych nie może się jednak nigdy łączyć się z nienawiścią lub z chęcią zemsty, gdyż Chrystus nakazał miłować nawet nieprzyjaciół.

## b) Narażanie bez powodu na niebezpieczeństwo

Nie tylko zabójstwo jest grzechem. Także celowe działania, które mogą pośrednio doprowadzić do śmierci są niemoralne. Nie wolno narażać bez powodu na niebezpieczeństwo ani bliźnich, ani

siebie. „Prawo moralne zakazuje narażania kogoś bez ważnego powodu na śmiertelne ryzyko oraz odmówienia pomocy osobie będącej w niebezpieczeństwie.”

## c) Eutanazja

Nie usprawiedliwia pozbawiania życia człowieka nawet pragnienie zmniejszenia jego cierpienia wywołanego przez chorobę lub starość. Piąte przykazanie zakazuje eutanazji, o czym jasno przypomina. Eutanazja bezpośrednia, niezależnie od motywów i środków, polega na położeniu kresu życiu osób upośledzonych, chorych lub umierających. Jest ona moralnie niedopuszczalna. „Eutanazja zamierzona, niezależnie od jej form i motywów jest zabójstwem. Jest głęboko sprzeczna z godnością osoby ludzkiej i z poszanowaniem Boga żywego, jej Stwórcy.”
„W ten sposób działanie lub zaniechanie działania, które samo w sobie lub w zamierzeniu zadaje śmierć, by zlikwidować ból, stanowi zabójstwo głęboko sprzeczne z godnością osoby ludzkiej i z poszanowaniem Boga żywego, jej Stwórcy.”
Zdrowi nie powinni zabijać ludzi chorych i upośledzonych, lecz mają im pomagać.
„Osoby, których sprawność życiowa jest ograniczona lub osłabiona, domagają się szczególnego szacunku. Chorzy lub upośledzeni powinni być wspierani, by mogli prowadzić, w takiej mierze, w jakiej to możliwe, normalne życie.” Szczególną troską powinni być otoczeni ludzie konający, którzy kończą swoje ziemskie życie, aby przejść do wieczności. Okres ziemskiego życia jest czasem przygotowywania się do wieczności. Tylko Bóg wie, ile czasu potrzeba na to przygotowanie się. On więc decyduje, kiedy ma nastąpić śmierć człowieka. W swojej wszechwiedzy dobry Ojciec wie, kiedy jego dziecko jest najlepiej przygotowane do swego wiecznego istnienia po śmierci. Ponieważ my nie znamy tego, dlatego nie wolno nam zadawać nikomu śmierci ani jej celowo przyśpieszać. Ponieważ moment śmierci ma decydujący wpływ na wieczność człowieka, dlatego trzeba konającym pomóc się przygotować na spotkanie z Panem. „Należy okazywać szacunek i troskę umierającym, by pomóc im przeżyć ostatnie chwile w godności i w pokoju. Powinna wspomagać ich modlitwa bliskich, którzy winni zatroszczyć się o to, by chorzy w odpowiedniej chwili przyjęli sakramenty, przygotowujące na spotkanie z Bogiem żywym.” Piąte przykazanie zakazuje zabijania lub celowego przyśpieszania śmierci. Może jednak zrodzić się pytanie, czy istnieje obowiązek moralny przedłużania za wszelką cenę ludzkiego życia. Czy można zaprzestać podtrzymywania życia różnymi środkami medycznymi? Aby odpowiedzieć na to pytanie, należy odróżnić zwykłe środki od środków nadzwyczajnych stosowanych przez medycynę. Katechizm poucza, że zwykłych środków medycznych nie należy odmawiać człowiekowi nawet wtedy, kiedy jego śmierć jest pewna: „Nawet jeśli śmierć jest uważana za nieuchronną, zwykłe zabiegi przysługujące osobie chorej nie mogą być w sposób uprawniony przerywane.” Inaczej sprawa wygląda ze stosowaniem przez lekarzy środków nadzwyczajnych w celu przedłużania życia pacjenta. Katechizm poucza, że ich stosowanie nie zawsze jest obowiązkiem moralnym: „Zaprzestanie zabiegów medycznych kosztownych, ryzykownych, nadzwyczajnych lub niewspółmiernych do spodziewanych rezultatów może być uprawnione. Jest to odmowa "uporczywej terapii". Nie zamierza się w ten sposób zadawać śmierci; przyjmuje się, że w tym przypadku nie można jej przeszkodzić. Decyzje powinny być podjęte przez pacjenta, jeśli ma do tego kompetencje i jest do tego zdolny; w przeciwnym razie – przez osoby uprawnione, zawsze z poszanowaniem rozumnej woli i słusznych interesów pacjenta.” (KKK 2278) Przykazanie: „Nie zabijaj” nie zakazuje leczenia i zmniejszania bólu chorego takimi środkami, które pobocznie mogą przyśpieszyć jego śmierć. „Stosowanie środków przeciwbólowych, by ulżyć cierpieniom umierającego, nawet za cenę skrócenia jego życia, może być moralnie zgodne z ludzką godnością, jeżeli śmierć nie jest zamierzona ani jako cel, ani jako środek, lecz jedynie przewidywana i tolerowana jako nieunikniona. Opieka paliatywna stanowi pierwszorzędną postać bezinteresownej miłości. Powinna być popierana.”
***

Oprócz zabójstwa, narażania na utratę życia, eutanazji również przerywanie ciąży jest wykroczeniem przeciwko życiu ludzkiemu, zakazanym przez piąte przykazanie.

## d) Zabójstwo dziecka w łonie matki

Chociaż dziecko kształtuje się w łonie matki, jednak nie stanowi części jej organizmu jak ręka czy noga. Kościół uczy, że każde dziecko pochodzi nie tylko od rodziców, lecz i od Boga. On bowiem

stwarza bezpośrednio nieśmiertelny element tworzący człowieka, który nazywamy duszą. Każde dziecko formuje się pod sercem matki zgodnie z ustalonymi przez Boga prawami rozwoju człowieka. To kształtowanie się nie jest dziełem przypadku, lecz procesem dobrze znanym Bogu, jak o tym mówi psalm: „Nie tajna Ci moja istota, kiedy w ukryciu powstawałem, utkany w głębi ziemi". Co więcej, człowiek zanim jeszcze został poczęty, został przez Boga przeznaczony do jakiegoś zadania: „Zanim ukształtowałem cię w łonie matki, znałem cię, nim przyszedłeś na świat, poświęciłem cię"  Życie człowieka należy zatem do jego głównego Stwórcy – Boga. Nikt nie ma prawda uśmiercać niewinnej istoty, której nieśmiertelne „ja" zostało ukształtowane przez Boga. O tym, że dziecko nie jest częścią ciała matki lecz kształtującą się odrębną osobą świadczy między innymi fakt, że matka nie ma wglądu we wnętrze dziecka – w jego kształtującą się psychikę – tak jak potrafi to uczynić w stosunku do siebie. Dzięki posiadanej świadomości matka wie, co sama myśli, co czuje, co się z nią dzieje itp. Jej świadomość nie wnika jednak do wnętrza kształtującego się w jej łonie dziecka i nigdy w nie nie wniknie. W dziecku bowiem stopniowo formuje się odrębny wewnętrzny świat osobowy z własną świadomością. Dziecko jest nową formującą się osobą, noszącą w sobie nieśmiertelny element: duszę. Kościół przypomina więc, że jako osoba dziecko ma wszystkie prawa przysługujące osobom. „Ponieważ embrion powinien być uważany za osobę od chwili poczęcia, powinno się bronić jego integralności, troszczyć się o niego i leczyć go jak każdą inną istotę ludzką." Jako osoba dziecko od początku swego istnienia ma przede wszystkim prawo do życia, którego nikomu nie wolno naruszać. „Życie ludzkie od chwili poczęcia powinno być szanowane i chronione w sposób absolutny. Już od pierwszej chwili swego istnienia istota ludzka powinna mieć przyznane prawa osoby, wśród nich nienaruszalne prawo każdej niewinnej istoty do życia". Zabójstwo dziecka jest krzywdą wyrządzoną dziecku. Polega ona nie tylko na pozbawieniu go życia. Przez zabójstwo odmawia mu się łask, które mogłoby otrzymać w sakramencie chrztu, w Komunii św. i dzięki innym sakramentom. Nieraz przedstawia się przerwanie ciąży jako dobrodziejstwo dla matki lub społeczeństwa. Tak jednak nie jest. Miłość bowiem kobiety może się rozwinąć dzięki macierzyństwu. Zabicie zaś dziecka w łonie matki pozbawia ją tej możliwości i staje się powodem jej wyrzutów sumienia oraz powracającego niepokoju. Zabójstwo nienarodzonego dziecka jest również złem społecznym. Każdy bowiem człowiek ma do spełnienia jakieś zadanie powierzone mu przez Boga. Zabicie dziecka jest zawsze pozbawieniem społeczeństwa jakiejś niepowtarzalnej osoby, która miała coś wnieść w życie świata, w jego historię. Wśród zabitych milionów dzieci z pewnością były takie, które według planu Bożego miały wynaleźć lekarstwa na nękające ludzkość choroby. Może niektóre z nich przewidziane były przez Boga na wynalazców jakichś środków, które powstrzymałyby kataklizmy takie jak trzęsienie ziemi, cyklony, powodzie, wulkany. Pomyślmy, ile szkód i cierpienia zaznaliby mieszkańcy ziemi, gdyby wynalazcę piorunochronów rodzice zabili przed jego narodzeniem! Kościół bardzo surowo osądza zło grzechu przerwania ciąży. Jest ono zabójstwem, za które spada za winnych tej zbrodni kara ekskomuniki. „Dziecko od chwili poczęcia ma prawo do życia. Bezpośrednie przerwanie ciąży, to znaczy zamierzone jako cel lub środek, jest "praktyką... haniebną", poważnie sprzeciwiającą się prawu moralnemu. Kościół nakłada kanoniczną karę ekskomuniki za to przestępstwo przeciw życiu ludzkiemu." Nauka Kościoła o grzeszności przerywania ciąży nie uległa zmianie, co bardzo wyraźnie potwierdza Katechizm Kościoła Katolickiego: "Kościół od początku twierdził, że jest złem moralnym każde spowodowane przerwanie ciąży. Nauczanie na ten temat nie uległo zmianie i pozostaje niezmienne. Bezpośrednie przerwanie ciąży, to znaczy zamierzone jako cel lub środek, jest głęboko sprzeczne z prawem moralnym." Powody zabijania dzieci przed narodzeniem są różne. Zazwyczaj chęć wygodnego życia, bez wyrzeczeń – jakich wymaga wychowanie dziecka – skłania do przerywania ciąży. Ta niechęć do posiadania dzieci rodzi się nieraz z chciwości, np. ktoś chce zaoszczędzić na samochód, na kosztowne podróże, dlatego decyduje się na zabójstwo nienarodzonego dziecka. Lenistwo budzące niechęć do wysiłku może stać się również powodem usunięcia ciąży, czyli zabicia dziecka. Nawet zwykła próżność może nieraz skłonić do tego morderstwa, np. po to, by z powodu próżności i pragnienia wzbudzania podziwu nie utracić zgrabnej figury. Wstyd przed otoczeniem może skłonić do zabicia dziecka. A przecież kobieta może zawsze je urodzić i zgodzić się już w szpitalu, po porodzie, na zaadoptowanie go przez jakieś bezdzietne małżeństwo, które nieraz

całymi latami bezskutecznie czeka na taką możliwość. Nieraz osoby z otoczenia matki w poważnym stopniu ponoszą winę za jej decyzję zabicia dziecka. np. mąż namawiający lub zmuszający swoją żonę do tego czynu; matka grożąca niezamężnej córce, że nie wpuści jej do domu, jeśli nie podda się zabiegowi aborcji; osoby wyśmiewające się z matki, która pragnie urodzić kolejne dziecko; lekarz bezpodstawnie straszący powikłaniami lub śmiercią matkę spodziewającą się dziecka albo zakładający z góry, że dziecko może się urodzić z jakąś wadą rozwojową. Choć otoczenie może w dużej mierzą ponosić współodpowiedzialność za przerwanie ciąży, jednak ostateczna decyzja należy do samej kobiety. Jeśli strach lub jakieś egoistyczne motywy – np. pragnienie bogactwa, wygody itp. – zagłuszą miłość macierzyńską do dziecka, wówczas zdecyduje się ona na przerwanie ciąży. Czynnikiem ułatwiającym zabicie nienarodzonego dziecka może być także brak wiary w Boga, w Jego ojcowską opatrzność i opiekę nad każdym stworzonym przez Niego człowiekiem. A przecież każde dziecko posiada bardzo świadomie stworzoną przez Niego duszę, przez co do Niego należy i On nim się opiekuje. Głęboka ufność w Bożą opiekę i wiara w możliwość wiecznego spotkania się ze swoim dzieckiem w niebie była powodem bohaterskiego poświęcenia swojego życia przez wiele matek stojących przed wyborem: ratować własne życie kosztem dziecka czy też umrzeć dla ocalenia jego życia. Przykładem może być lekarka Joanna Beretta-Molla, ogłoszona przez Jana Pawła błogosławioną.

## e) Współdziałanie w przerywaniu ciąży

Katechizm poucza, że współdziałanie w przerywaniu ciąży jest grzechem przeciwko życiu ludzkiemu i powoduje zaciągnięcie ekskomuniki: „Formalne współdziałanie w przerywaniu ciąży stanowi poważne wykroczenie. Kościół nakłada kanoniczną karę ekskomuniki za to przestępstwo przeciw życiu ludzkiemu. "Kto powoduje przerwanie ciąży, po zaistnieniu skutku, podlega ekskomunice wiążącej mocą samego prawa", przez sam fakt popełnienia przestępstwa" na warunkach przewidzianych przez prawo.

## f) Eksperymenty na embrionach

Szanowanie życia człowieka od początku jego zaistnienia nakłada obowiązek leczenia embrionu, gdy zachodzi konieczność, i nie dopuszcza przeprowadzania eksperymentów genetycznych i takich ingerencji, które nie mają charakteru leczniczego. „Ponieważ embrion powinien być uważany za osobę od chwili poczęcia, powinno się bronić jego integralności, troszczyć się o niego i leczyć go w miarę możliwości jak każdą inną istotę ludzką. Diagnostyka prenatalna jest moralnie dozwolona, jeśli „szanuje życie oraz integralność embrionu i płodu ludzkiego, dąży do jego ochrony albo do jego indywidualnego leczenia... Sprzeciwia się prawu moralnemu wtedy, gdy w zależności od wyników prowadzi do przerwania ciąży. Diagnostyka nie powinna pociągać za sobą wyroku śmierci" Jak każdy zabieg medyczny na pacjencie, należy uznać za dopuszczalne zabiegi na embrionie ludzkim, pod warunkiem że uszanują życie i integralność embrionu, nie narażając go na ryzyko nieproporcjonalnie wielkie; gdy są podejmowane w celu leczenia, poprawy jego stanu zdrowia lub dla ratowania zagrożonego życia". „Wytwarzanie embrionów ludzkich po to, aby były używane jako «materiał biologiczny», jest niemoralne" . „Niektóre próby interwencji w dziedzictwo chromosomowe lub genetyczne nie mają charakteru leczniczego, lecz zmierzają do wytwarzania istot ludzkich o określonej płci lub innych wcześniej ustalonych właściwościach. Manipulacje te sprzeciwiają się również godności osobowej istoty ludzkiej, jej integralności i tożsamości" „Wytwarzanie embrionów ludzkich po to, aby były używane jako «materiał biologiczny», jest niemoralne"

## g) Samobójstwo

Grzechem przeciwko piątemu przykazaniu jest również samobójstwo. „Każdy jest odpowiedzialny przed Bogiem za swoje życie, które od Niego otrzymał. Bóg pozostaje najwyższym Panem życia. Jesteśmy obowiązani przyjąć je z wdzięcznością i chronić je ze względu na Jego cześć i dla zbawienia naszych dusz. Jesteśmy zarządcami, a nie właścicielami życia, które Bóg nam powierzył. Nie rozporządzamy nim." Bóg, Dawca życia, ma decydować, kiedy człowiek przez śmierć ma przechodzić do wieczności. On wie, kiedy człowiek jest najbardziej dojrzały i przygotowany do życia wiecznego. Dobrowolne skracanie swojego życia pozbawia człowieka możliwości zasługiwania przez swoje czyny miłości na chwałę nieba. „Samobójstwo popełnione z zamiarem

dania "przykładu", zwłaszcza ludziom młodym, nabiera dodatkowo ciężaru zgorszenia. Dobrowolne współdziałanie w samobójstwie jest sprzeczne z prawem moralnym." Targnięcie się na swoje życie jest ciężkim przewinieniem, chociaż – jak w każdym innym grzechu – mogą zaistnieć czynniki zmniejszające stopień winy. „Ciężkie zaburzenia psychiczne, strach lub poważna obawa przed próbą, cierpieniem lub torturami mogą zmniejszyć odpowiedzialność samobójcy." Chociaż samobójstwo jest grzechem ciężkim, nie oznacza to, że każdy, kto odebrał sobie życie otrzymuje karę potępienia, jak o tym uczy Katechizm: „Nie powinno się tracić nadziei dotyczącej wiecznego zbawienia osób, które odebrały sobie życie. Bóg, w sobie wiadomy sposób, może dać im możliwość zbawiennego żalu. Kościół modli się za ludzi, którzy odebrali sobie życie." My również winniśmy modlić się za samobójców i za tych, którzy mogą popełnić ten grzech. Oprócz stanów chorobowych przyczyna targnięcia się na własne życie może leżeć w gniewie, np. gdy ktoś w porywie szału wyskakuje przez okno; w upojeniu alkoholowym, w zawodzie miłosnym, w chciwości, np. gdy ktoś stracił sens życia, bo zbankrutował.

## B. Troska o duszę i życie Boże w człowieku

Nie tylko życie fizyczne i ciało ma swoją wartość. Człowiek jest duchem przyobleczonym w ciało. Bóg obdarował nas nie tylko życiem fizycznym, którego nie wolno nam zabijać. Każdy człowiek posiada również duchową i rozumną duszę, stworzoną bezpośrednio przez Boga. Ta dusza może być ożywiona życiem Bożym nazywanym łaską uświęcającą. Piąte przykazanie nakazuje nam troskę nie tylko o życie fizyczne, ale także o życie duchowe i nadprzyrodzone. Człowiek ma się rozwijać wszechstronnie i pomagać tym również bliźnim. Zakaz: „Nie zabijaj", odnosi się zarówno do życia fizycznego, jak również do życia duchowego i nadprzyrodzonego. Rozważmy obecnie to zagadnienie.

### 1) Życie Boże w człowieku

Stwórca pragnie ożywiać naszą duszę Swoim życiem. Daru życia Bożego udzielił nam w sakramencie chrztu. Życie Boże, nazywane łaską uświęcającą, upodabnia nas do Boga, daje nam udział w życiu Trójcy Świętej. Dar ten jest absolutnie konieczny do osiągnięcia zbawienia. Jak więc mamy obowiązek troszczyć się o życie fizyczne, tak obowiązek ten odnosi się również do życia Bożego w nas. To życie należy rozwijać w sobie i nigdy nie wolno go niszczyć przez grzechy.

### 2) Rozwijanie życia Bożego

Każdy naturalny i nadprzyrodzony dar Boży podobny jest do talentu z przypowieści Jezusa Chrystusa, który można powiększać lub go zmarnować. Odnosi się to również do daru życia Bożego, który otrzymaliśmy w sakramencie chrztu. Otrzymaną łaskę można powiększać przez każde bezinteresowne działanie, czyli przez każdą życzliwą myśl, dobre słowo i czyn wypływający z miłości. Życie Boże wzrasta w nas, kiedy spotykamy się w sakramentach z jego Dawcą – Jezusem Chrystusem. Szczególnym spotkaniem z Nim jest Komunia św. W Eucharystii, pod postaciami chleba i wina, jest On obecny realnie i prawdziwie jako człowiek i jako Bóg. Jest obecny z ciałem, krwią i duszą jako człowiek i ze swoją Boską naturą jako prawdziwy Bóg. Do wzrostu życia Bożego w nas przyczynia się też każda modlitwa, gdyż i ona jest spotkaniem z Bogiem.

### 3) Unikanie grzechu niszczącego życie Boże

Życie Boże udzielone w sakramencie chrztu może zostać zniszczone tak jak życie fizyczne. Piąte przykazanie stojące na straży każdej formy życia zakazuje zabijania tego życia w sobie i w innych ludziach. Grzech ciężki, nazywany też grzechem śmiertelnym jest nadprzyrodzonym zabójstwem. Wywołuje on prawdziwą śmierć życia Bożego, miłości Bożej, samego Boga w człowieku. Ta śmierć jest bardzo groźna, gdyż człowiek – choć jego nieśmiertelna dusza nigdy nie przestanie istnieć – może się w niej pogrążyć na całą wieczność.

### 4) Nie zabijać głosu sumienia

Istnieje jeszcze jedna forma bardzo niebezpiecznego duchowego zabójstwa. Jest nim zabijanie sumienia, czyli przytępianie go. Rezultatem tego staje się niewrażliwość na popełniane przez siebie grzechy. „Zabija się braci na wiele sposobów: bronią, słowem lub złym czynem... przez doniesienie prześladowcy o kryjówce prześladowanego, przez odebranie nieszczęśliwemu miejsca, w którym znajduje ukojenie... O! Na ileż sposobów się zabija... Człowiek jednak nie odczuwa wyrzutów

sumienia. Człowiek – a jest to znakiem jego duchowego upadku – zabił wyrzuty sumienia.»

## 5) Unikanie gorszenia bliźnich

Człowiek może nie tylko w sobie niszczyć życie Boże, czyli łaskę uświęcającą. Przez zgorszenie może przyczynić się do tego, że inni ludzie zniszczą ją również w sobie.
„Zgorszenie jest postawą lub zachowaniem, które prowadzi drugiego człowieka do popełnienia zła. Ten, kto dopuszcza się zgorszenia, staje się kusicielem swego bliźniego. Narusza cnotę i prawość; może doprowadzić swego brata do śmierci duchowej. Zgorszenie jest poważnym wykroczeniem, jeśli uczynkiem lub zaniedbaniem dobrowolnie doprowadza drugiego człowieka do poważnego wykroczenia.” Ze względu na wielkie zło gorszących czynów Jezus Chrystus wypowiada surowe słowa ostrzeżenia: „Kto by się stał powodem grzechu dla jednego z tych małych... temu byłoby lepiej kamień młyński zawiesić u szyi i utopić go w głębi morza” „Zgorszenie jest szczególnie ciężkie, gdy szerzą je ci, którzy, z natury bądź z racji pełnionych funkcji, obowiązani są uczyć i wychowywać innych. Takie zgorszenie Jezus zarzuca uczonym w Piśmie i faryzeuszom, porównując ich do wilków przebranych za owce. „Zgorszenie może być spowodowane przez prawo lub instytucje, przez modę lub opinię publiczną. W ten sposób winni zgorszenia są ci, którzy ustanawiają prawa lub struktury społeczne prowadzące do degradacji obyczajów i rozkładu życia religijnego lub do "warunków społecznych, które, w sposób zamierzony czy nie, utrudniają albo praktycznie uniemożliwiają życie chrześcijańskie, zgodne z przykazaniami" (Pius XII, Przemówienie - 1 czerwca 1941). To samo dotyczy dyrektorów przedsiębiorstw, którzy wydają przepisy zachęcające do oszustwa, nauczycieli, którzy "pobudzają do gniewu... swoich... uczniów" , lub tych, którzy manipulują opinią publiczną, odciągając ją od wartości moralnych.”

# C. Troska o życie i zdrowie fizyczne

Kolejnym zobowiązaniem wynikającym z piątego przykazania jest troska o życie i zdrowie fizyczne i zakaz niszczenia go przez szkodzenie zdrowiu, ranienie, torturowanie itp. To zagadnienie zostanie obecnie omówione.

## 1) Potrzeba troski o ciało

Człowiek został stworzony przez Boga jako istota złożona z dwóch elementów: materialnego, nazywanego ciałem, i duchowego, określanego jako dusza. O te dwa elementy powinien więc człowiek się troszczyć. „Życie i zdrowie fizyczne są cennymi dobrami powierzonymi nam przez Boga. Mamy się o nie rozsądnie troszczyć, uwzględniając potrzeby drugiego człowieka i dobra wspólnego.” Miłość do drugiego człowieka nie ogranicza się do powstrzymywania się od zabijania i niszczenia zdrowia. Prawdziwa miłość skłania do ustawicznej troski, by osobom – za które jesteśmy odpowiedzialni – zapewnić wszystko, co jest mi potrzebne do zachowania zdrowia oraz do wszechstronnego rozwoju osobowego. „Gdziekolwiek znajdują się ludzie – przypomina Sobór Watykański II – którym brak pokarmu i napoju, ubrania, mieszkania, lekarstw, pracy, oświaty, środków do prowadzenia życia godnego człowieka, ludzie nękani chorobami i przeciwnościami, cierpiący wygnanie i więzienie, tam miłość chrześcijańska winna ich szukać i znajdować, troskliwie pocieszać i wspierać" .

### a) Leczenie właściwymi środkami

Aby nie umrzeć, człowiek musi odżywiać się, a w razie choroby – leczyć się dostępnymi w sposób roztropny środkami. Ważne jest jednak, by troska o zdrowie fizyczne nie prowadziła do zaniku miłości, zgłasza do bliźnich, np. przez bezwzględne domaganie się od otoczenia opieki i zadręczanie bliźnich swoimi wymaganiami.

### b) Badania naukowe dla dobra człowieka

Dzięki badaniom naukowym można znajdować środki służące zdrowiu fizycznemu i psychicznemu człowieka. Takie badania są zgodne z piątym przykazaniem nakazującym stanie na straży życia i zdrowia ludzkiego. „Doświadczenia naukowe, medyczne lub psychologiczne na osobach lub grupach ludzkich mogą przyczyniać się do leczenia chorych i do poprawy zdrowia publicznego.” Kiedy jednak eksperymenty naukowe godzą w prawdziwe dobro człowieka, stają się niemoralne, a więc grzeszne. Zwraca na to uwagę Katechizm Kościoła Katolickiego: „Badania lub doświadczenia przeprowadzane na istocie ludzkiej nie mogą uzasadniać czynów samych w sobie sprzecznych z godnością osób i z prawem moralnym. Ewentualna zgoda osób poddawanych doświadczeniom nie

usprawiedliwia takich czynów. Przeprowadzanie doświadczeń na istocie ludzkiej nie jest moralnie uzasadnione, jeżeli naraża jej życie lub integralność fizyczną i psychiczną na ryzyko niewspółmierne lub takie, którego dałoby się uniknąć. Przeprowadzanie doświadczeń na istotach ludzkich jest nie do pogodzenia z godnością osoby, szczególnie jeśli ma ono miejsce bez wyraźnej zgody danej osoby lub osób uprawnionych."

## 2) Grzechy przeciwko życiu i zdrowiu fizycznemu

Istnieje wiele grzechów przeciwko życiu i zdrowiu fizycznemu człowieka. Należy do nich niszczenie zdrowia, okaleczanie, torturowanie. Zagadnienie to zostanie omówione w tym paragrafie.

## a) Niszczenie zdrowia

Piąte przykazanie zakazuje nieuzasadnionego niszczenia zdrowia własnego i innych ludzi. Uleganie różnym wadom często staje się przyczyną wykraczania przeciwko piątemu przykazaniu.
I tak np. człowiek pyszny, pożerany przez próżne ambicje, mający różne plany, wykorzystuje nieraz innych ludzi do realizacji swoich zamierzeń, nie zezwalając im przy tym na konieczny wypoczynek. Także chciwość może rujnować zdrowie innych, np. ktoś wykorzystuje ludzi, zatrudnia w pracy dzieci, zleca innym niebezpieczne dla zdrowia zajęcia, płaci pracownikom tak mało, że nie wystarcza im na życie itp. Nieczystość może także prowadzić do rujnowania zdrowia fizycznego lub psychicznego, np. namawianie kogoś do zażywania różnych środków antykoncepcyjnych. Namówienie kogoś do przerwania ciąży może doprowadzić do odebrania tej osobie, na całe życie, spokoju sumienia, radości. Może nawet doprowadzić do choroby lub powikłań psychicznych. Nieraz współmałżonek, przez wymuszanie współżycia seksualnego niezgodnego z normami moralności, doprowadza swoją żonę do przeżywania ciągłych wyrzutów sumienia, do odczuwania ciągłego niepokoju, a nawet – do stanów nerwicowych.
Zazdrość staje się nieraz powodem niszczenia zdrowia i pokoju wewnętrznego, np. z powodu zazdrości ktoś może zranić bliźniego, a przez szantażowanie go, rzucanie oszczerstw może spowodować, iż żyje on w ciągłym niepokoju. Pod wpływem zazdrości ktoś może zmuszać drugą osobę do nadmiernego, rujnującego jej zdrowie wysiłku, aby pozbawić ją zazdroszczonego dobrego samopoczucia, urody itp. „Cnota umiarkowania uzdalnia do unikania wszelkiego rodzaju nadużyć dotyczących pożywienia, alkoholu, tytoniu i leków." Brak zaś umiaru w jedzeniu i piciu, palenie papierosów, rujnuje nie tylko własne zdrowie, lecz także osób zachęcanych lub zmuszanych do podobnych praktyk. Alkohol może stać się przyczyną wypadków. „Ci, którzy w stanie nietrzeźwym lub na skutek nadmiernego upodobania do szybkości zagrażają bezpieczeństwu drugiego człowieka i swemu własnemu – na drogach, na morzu lub w powietrzu – ponoszą poważną winę." Alkoholizm rodziców może też spowodować upośledzenie fizyczne lub umysłowe ich potomstwa. Sprzecznym z piątym przykazaniem rujnowaniem zdrowia i życia jest też narkomania. „Używanie narkotyków wyrządza bardzo poważne szkody zdrowiu i życiu ludzkiemu. Jest ciężkim wykroczeniem, chyba że wynika ze wskazań ściśle lekarskich. Także wytwarzanie lub rozprowadzanie narkotyków jest grzechem przeciwko piątemu przykazaniu. „Nielegalna produkcja i przemyt narkotyków są działaniami gorszącymi; stanowią one bezpośredni współudział w działaniach głęboko sprzecznych z prawem moralnym, ponieważ skłaniają do nich."
Nieraz nadmierne szukanie rozrywek rujnuje zdrowie, doprowadza do przemęczenia i wyczerpania nerwowego, np. gdy ktoś bez umiaru, kosztem snu, ogląda programy telewizyjne; gdy ktoś niszczy słuch przez słuchanie – zwłaszcza przez słuchawki – zbyt hałaśliwej muzyki. Swoimi zabawami można też pozbawiać spokoju lub snu sąsiadów i przez to rujnować ich zdrowie.
Zbytni aktywizm, bez wypoczynku, prowadzi do niszczenia zdrowia. Ale i lenistwo połączone z bezczynnością nie służy zdrowiu, może bowiem doprowadzić do poczucia znudzenia, bezsensu życia, może zabić w człowieku tak konieczną dla równowagi psychicznej radość i spokój wewnętrzny.

## b) Torturowanie

Grzechem przeciwko piątemu przykazaniu Dekalogu jest torturowanie fizyczne lub psychiczne, stosowanie przymusu psychicznego, zastraszanie, terroryzm, okaleczanie, ranienie itp. Poszanowanie godności ciała ludzkiego – które ma być świątynią Ducha Świętego – wyklucza takie działania. Żadne powody nie usprawiedliwiają praktyki tortur. „Stosowanie tortur, polegające

na przemocy fizycznej lub moralnej w celu uzyskania zeznań, ukarania winnych, zastraszenia przeciwników, zaspokojenia nienawiści, jest sprzeczne z poszanowaniem osoby i godności ludzkiej." Katechizm przyznaje, że Kościół nie zawsze zdecydowanie przeciwstawiał się stosowaniu tortur. „W czasach minionych te okrutne praktyki były powszechnie stosowane przez legalne rządy w celu utrzymania prawa i porządku, często bez sprzeciwu ze strony pasterzy Kościoła, którzy w swoim sądownictwie przyjęli przepisy prawa rzymskiego dotyczące tortur. Mimo tych godnych pożałowania faktów Kościół zawsze pouczał o obowiązku łagodności i miłosierdzia; zabraniał osobom duchownym przelewania krwi. W ostatnich czasach stało się oczywiste, że te okrutne praktyki nie były ani konieczne dla porządku publicznego, ani zgodne ze słusznymi prawami osoby ludzkiej. Przeciwnie – praktyki te prowadzą do jeszcze większych poniżeń. Powinno się działać w celu ich zniesienia. Trzeba modlić się za ofiary i za ich katów."

## c) Terroryzm

Grzechem przeciwko piątemu przykazaniu są również wszelkie akty terroryzmu. „Terroryzm, który grozi, rani i zabija wszystkich bez różnicy, jest w głębokiej sprzeczności ze sprawiedliwością i miłością" . Niemoralne jest też uprowadzanie i branie zakładników  Nie tylko bezpośrednie ranienie, torturowanie, terroryzowanie innych narusza piąte przykazanie. Można bowiem skazać człowieka na udrękę i cierpienie także wtedy, gdy – dysponując odpowiednimi środkami – nie robi się nic, by poprawić jego nieludzkie warunki życia. Jan Paweł II w Orędziu na Światowy Dzień Pokoju 1 stycznia 2002 roku ukazał zło terroryzmu. Przypomniał jednak, że pomimo prawa do obrony przed nim, człowiek nie może stosować w walce z nim niemoralnych środków, takich jak wymierzanie kary bez udowodnienia winy oraz stosowania odpowiedzialności zbiorowej. Aby skutecznie przeciwstawić się międzynarodowemu terroryzmowi, należy przede wszystkim likwidować niesprawiedliwość społeczną. Ona to rodzi ludzkie cierpienie i sprzyja aktom terroru. Aby jednak wprowadzić sprawiedliwość, nieodzowne staje się przebaczenie, Bez  niego nie można odbudować społeczności, w której szanowane będą prawa wszystkich ludzi, ani też nie można zaprowadzić trwałego pokoju. (Dokładniejsze omówienie papieskiego "Orędzia")

## d) Okaleczanie ludzkiego ciała

Piąte przykazanie zakazuje okaleczania ludzkiego ciała. Tylko względy medyczne mogą usprawiedliwić takie działania np. dokonywanie operacji. „Bezpośrednio zamierzone amputacje, okaleczenia ciała lub sterylizacje osób niewinnych są sprzeczne z prawem moralnym poza wskazaniami medycznymi o charakterze ściśle leczniczym."

## e) Problem przeszczepiania narządów

Przeszczepianie narządów może być naruszeniem prawa moralnego lub też czymś uprawnionym etycznie. Katechizm określa warunki, kiedy łamie się prawo moralne, a kiedy dokonuje się dobrego czynu: „Przeszczep narządów jest moralnie nie do przyjęcia, jeśli dawca lub osoby uprawnione nie udzieliły na niego wyraźnej zgody. Jest on natomiast zgodny z prawem moralnym i może zasługiwać na uznanie, jeśli zagrożenia i ryzyko fizyczne i psychiczne ponoszone przez dawcę są proporcjonalne do pożądanego dobra u biorcy. Jest rzeczą moralnie niedopuszczalną bezpośrednie powodowanie trwałego kalectwa lub śmierci jednej istoty ludzkiej, nawet gdyby to miało przedłużyć życie innych osób."

- Co należy czynić, aby unikać wojen?
- Jaką rolę w życiu odgrywa radość i pokój?
- O jakich owocach Ducha mówi św. Paweł?
- Na czym polega zaufanie i właściwa wiara w człowieka?
- Dlaczego ważne jest rozbudzanie w sobie i w innych nadziei na zwycięstwo dobra nad złem?
- Jakimi sposobami można zmniejszać lub usuwać ludzkie cierpienie, a jakie środki są niedozwolone?
- Kiedy w człowieku rodzi się poczucie osamotnienia i jak można je zmniejszać?
- Jak powinna być ukierunkowana ludzka praca, aby rodziło się z niej jak największe dobro?
- Dlaczego należy okazywać szacunek ciałom zmarłych?

## D. Tworzenie warunków życia godnych człowieka

Wyrażone negatywnie przykazanie: „Nie zabijaj” zawiera też pozytywne wezwanie do szanowania życia fizycznego, duchowego i nadprzyrodzonego człowieka. W tym wezwaniu zawiera się nakaz do budowania takiego świata, w którym każdy człowiek może żyć i rozwijać się zgodnie z zamierzeniem Stwórcy. Zanalizujmy dokładniej to zagadnienie.

### 1) Szanowanie praw i godności człowieka

Aby człowiek mógł się rozwijać, należy tworzyć społeczności, w których szanować się będzie godność i prawa drugiego człowieka. Zadaniem chrześcijanina jest zatem takie przetwarzanie swojego środowiska oraz struktur społecznych, aby wszędzie respektowano wielkość człowieka stworzonego na obraz i podobieństwo Boże. Każdy uczeń Chrystusa powinien szanować godność i prawa drugiego człowieka, takie jak: prawo do godnego poziomu życia, do korzystania z wartości moralnych i kulturalnych, prawo do oddawania czci Bogu zgodnie z wymaganiami prawego sumienia, prawo do wyboru stanu i swobody życia rodzinnego, prawo do prawdy, do dobrego imienia itp. Przykazania Dekalogu stoją na straży praw osobowych, których nikomu nie wolno naruszać, np. prawa do wiary w Boga, do oddawania Mu czci, do świętowania dnia Pańskiego, prawa do szacunku ze strony swoich dzieci, prawa do życia, do nienaruszalności jedności i czystości małżeńskiej, do posiadania swojej własności, do prawdy itp. Wadą utrudniającą szanowanie bliźniego jest pycha. Rodzi ona tendencję do umniejszania wartości drugiego człowieka, do pozbawiania go różnych uprawnień, np. ludzi innych ras lub płci. Inne wady także mogą doprowadzić do naruszenia praw drugiego człowieka, np. zazdrość i chciwość może skłaniać do odmówienia drugiemu prawa do posiadania swojej własności; nieopanowany mąż może łamać prawo swojej żony do współżycia zgodnego z sumieniem; pod wpływem gniewu człowiek potrafi znieważyć lub nawet zabić drugiego, naruszając przez to jego prawo do dobrego imienia i do życia.

### 2) Unikanie wojen

„Poszanowanie i rozwój życia ludzkiego domagają się pokoju.” Wojny są bezpośrednim zagrożeniem życia ludzkiego, dlatego moralnym obowiązkiem jest budowanie takiego świata, w którym nie będzie wojen. Katechizm szczegółowo omawia związaną z piątym przykazaniem problematykę troski o pokój i unikanie wojen. Poniżej zostaną przedstawione główne myśli dotyczące tego ważnego dla ludzkości zagadnienia. Do zachowania pokoju nie wystarczy polityczna równowaga sił, konieczne jest szanowanie się wzajemne narodów, stałe dążenie do braterstwa, szanowanie godności. Trwały pokój można osiągnąć dzięki Chrystusowi. „Pokój ziemski jest obrazem i owocem pokoju Chrystusa, który jest mesjańskim "Księciem Pokoju.” „On... jest naszym pokojem”. Każdy człowiek przez swoje działanie i modlitwę ma zrobić wszystko, by unikać wojen. „Tak długo jednak jak "będzie istniało niebezpieczeństwo wojny, a równocześnie brakować będzie międzynarodowej władzy posiadającej niezbędne kompetencje i wyposażonej w odpowiednią siłę... rządom nie można odmawiać prawa do koniecznej obrony, byle wyczerpały wpierw wszystkie środki pokojowych rokowań". Naród może się bronić w przypadku zagrożenia. Katechizm zaznacza jednak, że należy „ściśle wziąć pod uwagę dokładne warunki usprawiedliwiające uprawnioną obronę z użyciem siły militarnej. Powaga takiej decyzji jest podporządkowana ścisłym warunkom uprawnienia moralnego. Potrzeba jednocześnie w tym przypadku: aby szkoda wyrządzana przez napastnika narodowi lub wspólnocie narodów była długotrwała, poważna i niezaprzeczalna; aby wszystkie pozostałe środki zmierzające do położenia jej kresu okazały się nierealne lub nieskuteczne; aby były uzasadnione warunki powodzenia;
– aby użycie broni nie pociągnęło za sobą jeszcze poważniejszego zła i zamętu niż zło, które należy usunąć. W ocenie tego warunku należy uwzględnić potęgę współczesnych środków niszczenia. Są to elementy tradycyjnie wymieniane w teorii tzw. wojny sprawiedliwej.” „Ci, którzy poświęcają się sprawie ojczyzny, służąc w wojsku, są sługami bezpieczeństwa i wolności narodów. Jeżeli wywiązują się należycie ze swojego zadania, prawdziwie przyczyniają się do dobra wspólnego narodu i utrwalenia pokoju” . „Władze publiczne powinny uwzględnić przypadek tych, którzy z pobudek sumienia odmawiają użycia broni; są oni jednak zobowiązani w inny sposób służyć wspólnocie ludzkiej . Gdyby doszło do konfliktu zbrojnego, należy „szanować i traktować

humanitarnie ludność cywilną, rannych żołnierzy i jeńców.” „Działania w sposób zamierzony sprzeczne z prawem narodów i jego powszechnymi zasadami, podobnie jak nakazujące je zarządzenia, są zbrodniami. Nie wystarczy ślepe posłuszeństwo, by usprawiedliwić tych, którzy się im podporządkowują. Zagłada ludu, narodu czy mniejszości etnicznej powinna być potępiona jako grzech śmiertelny. Istnieje moralny obowiązek stawiania oporu rozkazom, które nakazują ludobójstwo. „Wszelkie działania wojenne, zmierzające bez żadnej różnicy do zniszczenia całych miast lub też większych połaci kraju z ich mieszkańcami, są zbrodnią przeciw Bogu i samemu człowiekowi, zasługującą na stanowcze i natychmiastowe potępienie” Ryzykiem nowoczesnej wojny jest stwarzanie okazji posiadaczom broni masowej zagłady, zwłaszcza atomowej, biologicznej lub chemicznej, do popełniania takich zbrodni.” „Gromadzenie broni wydaje się wielu ludziom paradoksalnym sposobem powstrzymania ewentualnych przeciwników od wojny. Widzą w tym najbardziej skuteczny ze środków zdolnych zapewnić pokój między narodami. Wobec takiego odstraszającego zabiegu powinno się wysunąć poważne zastrzeżenia moralne. Wyścig zbrojeń nie zapewnia pokoju. Nie tylko nie eliminuje przyczyn wojny, ale może je jeszcze nasilić. Wydawanie ogromnych sum na produkcję ciągle nowych rodzajów broni uniemożliwia przyjście z pomocą głodującej ludności , hamuje rozwój narodów. Nadmierne zbrojenia mnożą przyczyny konfliktów i zwiększają ryzyko ich rozprzestrzeniania się.” „Wyścig zbrojeń stanowi najgroźniejszą plagę ludzkości, a równocześnie nieznośną krzywdę dla ubogich". „Produkcja broni i handel nią dotykają wspólnego dobra narodów i wspólnoty międzynarodowej. Władze publiczne mają więc prawo i obowiązek ich ustawowego uregulowania. Dążenie do doraźnych interesów prywatnych lub zbiorowych nie może usprawiedliwić przedsięwzięć, które podsycają przemoc i konflikty między narodami oraz naruszają międzynarodowy porządek prawny.” Troska o pokój spoczywa na władzach państwowych a także na każdym człowieku, który ma usuwać ze swego życia to, co jest korzeniem wszelkich zatargów między ludźmi. Każdy powinien niszczyć w sobie to, co stanowi źródło konfliktów zbrojnych: nienawiść, niezdrową ambicję, pogardę dla człowieka, zazdrość, chęć zagarnięcia cudzego dobra itp. „Niesprawiedliwości, nadmierne nierówności w porządku gospodarczym lub społecznym, zazdrość, podejrzliwość i pycha, które szkodliwie szerzą się między ludźmi i narodami, wciąż zagrażają pokojowi i powodują wojny. Wszystko, co czyni się, by zlikwidować te nieporządki, przyczynia się do budowania pokoju i unikania wojny." Szczególnie gniew i nienawiść niszczą dobre – oparte na szacunku, sprawiedliwości i miłości – relacje między ludźmi. Grzechy te leżą u źródeł wojen. Usuwanie gniewu i nienawiści ze swojego życia jest więc obowiązkiem ucznia Chrystusa. „Nasz Pan, przypominając przykazanie: "Nie zabijaj!" , domaga się pokoju serca i piętnuje niemoralność zbrodniczego gniewu i nienawiści.” Gniew to pragnienie odwetu, zemszczenia się. Jeśli gniew posuwa się do dobrowolnego pragnienia zabójstwa lub ciężkiego zranienia bliźniego, stanowi poważne wykroczenie przeciw miłości; jest grzechem śmiertelnym. Pan mówi: "Każdy, kto się gniewa na swego brata, podlega sądowi". Przede wszystkim nienawiść niszczy pokój i prowadzi do wojen. Jest ona przeciwieństwem miłości. „Nienawiść do bliźniego jest grzechem, gdy człowiek dobrowolnie chce dla niego zła. Nienawiść jest grzechem ciężkim, gdy dobrowolnie życzy się bliźniemu poważnej szkody. "A Ja wam powiadam: Miłujcie waszych nieprzyjaciół i módlcie się za tych, którzy was prześladują; tak będziecie synami Ojca waszego, który jest w niebie..."

## 3) Troska o klimat pokoju i radości

Pokój może oznaczać brak wojny lub też atmosferę życzliwości, dobroci, miłości. Chrześcijanin ma starać się o to, by wszędzie istniał pokój w tym podwójnym znaczeniu, ma więc stać się również szerzycielem radości i pokoju. Uczeń Chrystusa ma przyczyniać się do budowania rodziny ludzkiej, w której zaistnieje atmosfera życzliwości, radości, zaufania i pokoju. Chrystus mówi: „Błogosławieni, którzy wprowadzają pokój, albowiem oni będą nazwani synami Bożymi”. Budzenie radości i pokoju w sercach ludzkich to jeden z przejawów miłości. Miłość bowiem to coś więcej niż powstrzymywanie się od krzywdzenia i zastraszania bliźniego, od zadawania mu bólu, od ranienia go lub pozbawiania go życia. Miłość pragnie uszczęśliwiać, wnosić pokój i radość. Dlatego też uczeń Chrystusa powinien troszczyć się o to, aby wytwarzać wszędzie klimat Bożej radości i pokoju. Chrześcijanin będzie budować środowisko sprzyjające rozwojowi człowieka, o ile będzie się kierować w życiu miłością, o

ile w jego życiu, działaniu, słowach i postawach ujawnią się takie owoce Ducha jak: radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, wierność, łagodność i opanowanie  Każdy z tych owoców ma on w sobie rozwijać i nie niszczyć go popełnianymi grzechami.

## a) Radość i pokój

Kiedy Duch Święty mieszka w człowieku i kiedy człowiek poddaje się Jego kierownictwu, wówczas pojawiają się w nim owoce Jego obecności, do których należy między innymi radość i pokój. Tym pokojem i radością można się dzielić z innymi. Przez samą swoją obecność, słowa, gesty i czyny można wnosić Boży pokój i radość w serca bliźnich. Radość pobudza człowieka do czynienia dobra, pesymizm zaś i zgorzknienie rodzi zniechęcenie i dlatego przynosi mu szkodę. Każdy dar Boży można jednak umniejszyć lub nawet zupełnie zniszczyć. Dotyczy to również pokoju i radości. Gdy tak się stanie, zamiast wewnętrznego spokoju w człowieku pojawi się niepokój, który będzie się udzielał innym. Doprowadza do niego uleganie swoim różnym złym skłonnościom. Wiele czynników może stłumić autentyczną radość i pokój w człowieku i tym samym przeszkodzić w ich szerzeniu. Przede wszystkim grzechy tłumią radość i pokój. Prawdziwa radość zabijana jest przez pychę. Ambicja rodzi silny głód wielkości, którego nic nie jest w stanie zaspokoić: ani wyobraźnia, ani domaganie się od otoczenia wyrazów szacunku i podziwu. Przewrażliwiony na punkcie swojej wielkości człowiek ciągle czuje się przez kogoś urażony, nie doceniony; ciągle obawia się utracenia swojej wielkości, zbudowanej na kruchych fundamentach. Lęka się, że utraci swoją wielkość, pozycję, znaczenie, wpływy, sławę itp. Radość i pokój znika również z życia człowieka zazdrosnego, gdyż widok szczęścia innych, dobra bliźnich, ich talentów, uzdolnień rodzi w nim smutek, przygnębienie i rozgoryczenie. Nie ma w sobie radości również człowiek chciwy, ciągle bowiem wydaje mu się, że czegoś mu brak, nawet gdy posiada wielkie bogactwa. Ponadto żyje on w ciągłej obawie, że może utracić to, co tak gorliwie zbierał przez całe życie, że straci pieniądze, że zbankrutuje. Radość ginie w chciwym człowieku z powodu uświadamiania sobie zbliżającej się śmierci, która zmusi go do rozstania się z tym, co dla niego najdroższe: z bogactwem. Nieczystość, pogoń za przeżyciami seksualnymi, zamiast spodziewanego szczęścia, rodzi przesyt i znudzenie. Podobnie też pogoń za przyjemnościami smakowymi, za rozrywkami staje się przyczyną odczuwania głębokiej pustki wewnętrznej i nudy. Lenistwo i bezczynność zabijają w człowieku radość tworzenia czegoś wartościowego, działania dla dobra innych. Gniew i nienawiść zabijają w człowieku pokój i radość. Zamiast tych darów pojawia się oburzenie, żal do całego świata i złość. Popełniający grzechy człowiek niszczy radość i pokój nie tylko w sobie, lecz i w innych. Podobnie bowiem jak pokój również niepokój człowieka udziela się innym, np. rozgniewana osoba wprowadza wszędzie atmosferę rozdrażnienia. Nienawiść i kłótnie niszczą radość i atmosferę pokoju w każdym środowisku. Osoba pragnąca, aby wszyscy się nią zajmowali, może wprowadzać atmosferę nerwowości i niepokoju, bo ciągle wybucha gniewem, obmawia i krytykuje tych, którzy nie poświęcili jej swej uwagi. Złośliwy człowiek rozdrażnia innych przez swoje dokuczliwe uwagi, kpiny, wyśmiewanie się itp. Zarozumiały człowiek – chcący wykazać, że wszystko wie najlepiej – zanudza innych swoim przechwalaniem się. Awantury wywoływane przez chciwego ojca, którego zdaniem „nikt w domu nie oszczędza” mogą wytwarzać stałą atmosferę niepokoju, poczucie zagrożenia. Naszym zadaniem jest nie tylko unikanie rozdrażniania innych, lecz łagodzenie konfliktów, zatargów i sporów, jakie mogą się rodzić w naszym środowisku. Chrześcijanin powołany jest do stałej troski o to, by ludzie nie zadawali sobie bólu i nie zadręczali się wzajemnie. Uczeń Chrystusa ma ustawicznie dążyć do jedności, łagodzić spory i wszędzie wytwarzać atmosferę życzliwości i braterstwa. Nie każdy jednak chce leczyć trudną do zniesienia atmosferę, zrodzoną przez kłótnie i różne konflikty. Różne wady mogą przeszkadzać człowiekowi w angażowaniu się w dzieło łagodzenia sporów i jednoczenia ludzi. I tak np. człowiek pyszny, gardzący bliźnimi, cieszy się, gdy ludzie kłócą się i znieważają, ponieważ czuje wówczas swą przewagę nad nimi. Władczej jednostce kłótnie ułatwiają podporządkowywanie sobie ludzi, dlatego nie jest zainteresowana ich usuwaniem. Tak więc grzech niszczy pokój i rodzi różne formy niepokoju w tym, który go popełnia i w jego otoczeniu, dlatego powinien być ciągle usuwany. Jeśli więc ktoś szczerze pragnie posiadać w sobie pochodzącą od Ducha Świętego radość i dzielić się

nią z innymi, powinien prosić Dawcę tego daru o udzielenie mu go w obfitości i równocześnie usuwać ze swojego życia wszelki grzech.

## b) Cierpliwość

Cierpliwość jest kolejnym, rodzonym w nas przez Ducha Świętego owocem, który pomaga tworzyć atmosferę wspólnoty, życzliwości i miłości. Cierpliwość skłania do znoszenia przykrości i przeciwności losu i ułatwia łagodzenie wielu konfliktów. Przeciwieństwem cierpliwości jest niecierpliwość. Zniecierpliwienie jest pewną formą wzburzenia, rozdrażnienia. To wzburzenie pojawia się wówczas, gdy ktoś szybko chce zdobyć coś, na czym bardzo mu zależy, lecz nie udaje mu się tego natychmiast osiągnąć. Tym upragnionym celem może być nawet coś dobrego, np. gdy ktoś chce się stać doskonałym lub szybko ulepszyć cały świat. Niecierpliwe dążenie nawet do dobrego celu może przynosić wiele szkód. Przeanalizujmy niektóre z nich. Jednym ze szkodliwych następstw niecierpliwego dążenia do jakiegoś nawet dobrego celu jest rozdrażnienie, które niekorzystnie wpływa na otoczenie, gdyż niszczy klimat miłości, zaufania i braterstwa. Zniecierpliwienie udziela się otoczeniu i niszczy dobrą atmosferę. Np. ktoś pragnie w ciągu kilku dni nauczyć się języka obcego i denerwuje się, że mu to nie wychodzi; ktoś inny znów tłumaczy koledze jakieś trudne zagadnienie i z powodu niecierpliwego oczekiwania rezultatów swojego działania denerwuje się, że ten niczego szybko nie rozumie. Innym szkodliwym następstwem niecierpliwego dążenia do dobrego celu może być stosowanie niewłaściwych środków. I tak np. aby w krótkim czasie doprowadzić ludzi do pełnej doskonałości, ktoś wytyka im każdy ich błąd, każdą ich wadę, zastrasza, zmusza do czynienia dobra, narzuca im swoje "dobre rady", kontroluje i szpieguje, aby stwierdzić, czy stosują się do jego zaleceń itp. Stosowanie niewłaściwych środków może zniweczyć osiągnięcie zamierzonego celu, np. ktoś swoimi zbyt częstymi uwagami i wytykaniem błędów, zamiast spodziewanej zmiany w otoczeniu, wywołuje tylko zdenerwowanie i rozdrażnienie. Jeszcze innym szkodliwym owocem niecierpliwego dążenia do dobra może być zniechęcenie się i zaprzestanie szukania go, np. ktoś zniechęca się do pracy nad swoim charakterem, nie dąży do świętości, bo po kilku tygodniach walki ze swoimi grzechami stwierdził, że niewiele lub wcale się nie zmienił. Niecierpliwe dążenie do celu nieraz doprowadza do zrujnowania zdrowia własnego i bliźnich, np. ambitny dyrygent chóru, pragnący odnieść sukces, może przemęczyć śpiewaków zbyt długimi próbami, gdyż pragnie w jak najkrótszym czasie przygotować ich do występu. Kto chce w ciągu tygodnia wykonać pracę wymagającą na ukończenie przynajmniej miesiąca, ten nie tylko nie doprowadzi rozpoczętego dzieła do końca, lecz ponadto zniszczy swoje zdrowie. Tak więc jeśli człowiek zbyt szybko pragnie coś osiągnąć, to czasami w ogóle nie dochodzi do tego, co zamierzył zrealizować. Niecierpliwe dążenie do celu może też skłaniać do niedbałego wykonywania różnych prac i obowiązków. Powyżej zostały przedstawione szkodliwe skutki niecierpliwego dążenia do dobrego celu. Człowiek może też gorączkowo i z niecierpliwością dążyć do celu złego: do zaspokojenia swoich egoistycznych pragnień. Taka niecierpliwość przynosi wiele zła. Każda egoistyczna skłonność może spowodować swoiste zniecierpliwienie i rozdrażnienie. I tak np. ambicja może zrodzić gorączkowe dążenie do zaszczytów i sukcesów. Przekonanie o swej wyższości i prawie do różnych przywilejów może sprawić, iż ktoś niecierpliwi się i wybucha gniewem, bo nie został obsłużony poza kolejką. Władczy typ niecierpliwi się, gdy ktoś nie słucha go od razu, gdy odwleka wypełnienie jego poleceń, gdy nie zjawia się na każde jego zawołanie itp. Chciwy człowiek niecierpliwi się i denerwuje, gdy ktoś ze słusznego powodu opóźnia – choćby o jeden dzień – spłacenie długu lub gdy zbyt długo musi gościć u siebie jakiegoś krewnego. Zazdrosna osoba może się bardzo denerwować i niecierpliwić, że jej donos na bogatego sąsiada nie odniósł natychmiastowego skutku. Spragniony dobrego jedzenia i picia człowiek może się niecierpliwić i złościć, gdy zbyt długo musi czekać na to, by żona ugotowała mu wreszcie jego ulubioną potrawę. Osoba opanowana przez nieczystość może z niecierpliwością czekać na pożyczenie jej obiecanej kasety z filmem pornograficznym. Leniwy człowiek popada w zniecierpliwienie i w rozdrażnienie, gdy jakaś praca zbytnio się przedłuża, gdy trzeba długo kimś się opiekować, pielęgnować kogoś itp.Kiedy na egoistycznie nastawioną osobę spada jakieś cierpienie – np. choroba – może się pojawić u niej niecierpliwość bardzo dotkliwa dla otoczenia. W osobach takich może powstać przekonanie, że wszyscy powinni się nimi opiekować,

być przy nich i śpieszyć im z pomocą. I tak np. egocentrycznie nastawiony chory niecierpliwi się i denerwuje, gdy pielęgniarka nie przychodzi na każde zawołanie, gdy podchodzi najpierw do innego chorego. Niecierpliwość w cierpieniu potęguje się wskutek braku wiary w zbawczy sens krzyża.

## c) Uprzejmość

Inna postawa sprzyjająca wytwarzaniu klimatu ułatwiającego człowiekowi życie i rozwój to uprzejmość. Jest ona kolejnym owocem Ducha. Powstaje z głębokiego szacunku i miłości do drugiego człowieka. Uprzejmość ujawnia się w honorowaniu każdej osoby przez gesty, zachowanie i słowa, np. gościom daje się to, co najlepsze, traktuje się ich z szacunkiem i miłością. Wskutek ulegania przez człowieka różnym wadom może się pojawić nieuprzejme zachowanie. Postawa taka rodzi się głównie z pychy, gdyż przekonany o swej wyższości człowiek domaga się względów dla własnej osoby, przy równoczesnym lekceważeniu innych. Ambitny człowiek wymaga, aby inni zachowywali się uprzejmie wobec niego, aby mu ustępowali lepsze miejsca, wszędzie go przepuszczali, dawali we wszystkim pierwszeństwo, zawsze go honorowali. Sam zaś pomniejsza wartość innych ludzi, lekceważy ich, traktuje pogardliwie i wyniośle. Drażliwość na punkcie własnej osoby sprawia, że człowiek łatwo zapomina o potrzebie uprzejmości: w porywie złości – zamiast honorować – traktuje innych opryskliwie. Rodząca się z zazdrości niechęć do bliźnich również nie sprzyja autentycznej uprzejmości. Pragnienie osiągnięcia jakichś korzyści skłania niektóre osoby do uprzejmości fałszywej, przyjmującej postać pochlebiania, udawanej układności. Za taką postawą kryje się chęć zyskania czegoś, czego domagają się egoistyczne pragnienia, np. podwyżki płacy, otrzymania jakichś "godności" kościelnych, wpływowych stanowisk, pozyskania czyjejś sympatii, oszukania klienta itp. Swoistą formą zwodniczej uprzejmości jest uwodzenie drugiej osoby przy pomocy banalnych komplementów, wymuszanego uśmiechu i udawanego "zakochania się".

## d) Dobroć i łagodność

Duch Święty formuje w człowieku postawę dobroci i łagodności. Te dwie postawy mają wielki wpływ na przekształcanie otoczenia w świat bardziej ludzki, w królestwo miłości i pokoju. Egoizm może niszczyć i te dzieła Ducha Świętego. Zrodzona z pychy wyniosła postawa skłania bardziej do lekceważenia innych, niż do traktowania ich z dobrocią. Przewrażliwienie na punkcie swojego "ja" może ujawniać się w dokuczaniu za najmniejszą przykrość, zadaną nawet całkiem nieświadomie. Ambicja nie zna przebaczania innym, gdyż wyolbrzymia wszystkie doznane krzywdy.

## e) Wierność

Miłość – rozlana w sercach ludzkich przez Ducha Świętego – jest wierna. Człowiek kochający miłością stałą skutecznie przetwarza swoje środowisko, wprowadzając w nim porządek Królestwa Bożego. Przeciwieństwo wierności, niewierność, rodzi się z interesowności, z szukania swoich korzyści. Egoistycznie nastawiony człowiek interesuje się innymi ludźmi ze względu na spodziewane korzyści, kiedy zaś ich nie osiąga, znika też zainteresowanie bliźnim oraz okazywana mu pomoc. Np. ktoś opiekuje się chorą osobą aż do momentu, kiedy dowiaduje się, że nie odziedziczy po niej spadku; mąż porzuca żonę, gdy się zestarzała; ktoś przyjaźni się z jakąś osobą przez kilka miesięcy, następnie zrywa przyjaźń, gdyż nie znalazł oczekiwanego zainteresowania swoją osobą i znajomość przestała mu sprawiać przyjemność; jakaś osoba spotyka się z innymi, póki ci zapraszają na przyjęcia lub częstują alkoholem, rezygnuje natomiast ze znajomości, gdy hojni koledzy nie mają już za co "stawiać"; ktoś "chodzi z dziewczyną", gdyż może z nią potańczyć, iść do kina, udać się na dyskotekę, porzuca ją jednak, gdy ta przeżywa jakieś kłopoty i nie potrafi być wesoła jak dawniej; ktoś zrywa przyjaźń, gdyż nie chce mu się odpisywać na listy lub odwiedzać przyjaciela itp.

## f) Opanowanie

Do postaw sprzyjających wytwarzaniu właściwego klimatu we wspólnocie ludzkiej należy zaliczyć opanowanie, będące również owocem Ducha Świętego. Polega ono na zapanowaniu nad swoimi egoistycznymi odruchami, np. nad pragnieniem wywyższania się, poniżania innych, obmawiania, krytykowania, zagarniania wszystkiego dla siebie, zadawania innym cierpienia przez wybuchy

gniewu, nad pragnieniem bezczynności, nieumiarkowanego jedzenia, picia i korzystania z rozrywek itp.

## g) Zaufanie i wiara w człowieka

Św. Paweł wspomina, że miłość wszystkiemu wierzy. Bezpodstawna nieufność i podejrzliwość niszczy życie wspólnotowe. Roztropność nakazuje przewidywać niebezpieczeństwa i liczyć się ze zmiennością a nawet złą ludzką wolą. Obawa przed ewentualnym zagrożeniem musi jednak opierać się na realnych fundamentach, na faktach. Wady ludzkie mogą stać się powodem przesadnej nieufności. I tak np. spragniony władzy człowiek wszędzie widzi spiskowców i rywali usiłujących pozbawić go wpływów i znaczenia; chciwiec na każdym kroku wyczuwa złodziei i oszustów mogących umniejszyć jego majątek; przesadne pragnienie ludzkich uczuć rodzi posądzenie o niewrażliwość, obojętność i okrucieństwo; zazdrosna żona może ciągle posądzać swego męża o zdradę; alkoholik pomawia swojego przyjaciela o nieżyczliwość, gdy ten nie chce mu pożyczyć pieniędzy na wódkę; mąż posądza żonę o romans z innym mężczyzną, ponieważ odmawia mu ona współżycia niezgodnego z zasadami moralnymi. Przesadna podejrzliwość może skłaniać do nadmiernego kontrolowania innych, do szpiegowania ich na każdym kroku, co wytwarza atmosferę nieufności. Taka zaś atmosfera niszczy życie wspólnotowe, gdyż jeden boi się drugiego. Miłość "we wszystkim pokłada nadzieję" . Ten będzie właściwie traktował ludzi – a tym samym przyczyniał się do tworzenia wspólnoty – kto wierzy w dobro, jakiego może dokonać drugi człowiek. Choć bliźni posiada nieraz wiele wad, trzeba wierzyć, że – z pomocą łaski Bożej – może on stale poprawiać się i rozwijać. Łaska Chrystusa bowiem potężniejsza jest od zła. Kto wierzy w możliwość przemiany drugiego, ten będzie się starał dopomóc mu w tym, np. przez modlitwę, przez zachętę, pochwałę lub też przez zwrócenie mu uwagi na niewłaściwość postępowania. Pycha niszczy wiarę w możliwość przemiany drugiego człowieka. Wada ta potrafi bowiem tak umniejszyć w naszych oczach możliwości drugiego i równocześnie tak wyolbrzymić jego wady, że stracimy wiarę w możliwość jakiegokolwiek rozwoju bliźniego. Brak wiary w możliwość przemiany życia drugiej osoby powoduje, że nie próbuje się jej pomagać. I tak np. zamiast zrobić coś, co ułatwiłoby bliźniemu przemianę życia – np. pożyczyć mu jakąś dobrą książkę, porozmawiać z nim, pomodlić się za niego, ofiarować Bogu w jego intencji jakieś swoje wyrzeczenia, trudy i kłopoty itp. – zaczyna się go obmawiać, krytykować, wyśmiewać jego wady i poniżać go.

## h) Rozbudzanie nadziei na zwycięstwo dobra

Ogromne zniechęcenie i przygnębienie rodzi się z braku nadziei na zwycięstwo dobra. Dostrzegany ogrom zła może człowieka zniechęcać do walki z nim. Dlatego konieczne jest pielęgnowanie nadziei w sobie i budzenie jej w sercach bliźnich. Fundamentem nadziei jest niezłomna wiara w to, że ostatecznie zwycięży Bóg i dobro, że na wieki będzie istniała miłość, którą On zaszczepia w ludzkich sercach. Szatan i zło zostanie ostatecznie pokonane. Sąd ostateczny ujawni to. Okaże się wtedy, że każde, najmniejsze nawet dobro było tryumfem nad złem, bo rozpoczęło nowy łańcuch dobra, który – na przestrzeni dziejów ludzkich – ciągle wydłużał się o nowe ogniwa miłości i dobroci.

## 4) Usuwanie lub zmniejszanie ludzkiego cierpienia

Aby zapewnić człowiekowi warunki umożliwiające mu pełny rozwój, trzeba tworzyć świat, w którym jak najmniej będzie zła, cierpienia poczucia osamotnienia. Zapoczątkowane przez Chrystusa Królestwo przekształci się na końcu dziejów w Królestwo Ojca, w którym nie będzie najmniejszego nawet zła dręczącego człowieka. Swoją aktywnością uczeń Chrystusa powinien zmniejszać istniejące na ziemi cierpienie, np. przez pomoc ludziom biednym i krajom rozwijającym się, przez niesienie ulgi chorym itp. Dużo form cierpienia istnieje na ziemi z powodu grzesznych zaniedbań. I tak np. wielu ludzi na świecie głoduje, żyje w nędzy, choruje, bo inni posiadający nadmierne bogactwa nie pomagają im. Sam człowiek cierpi z powodu popełnianego przez siebie grzechu np. gdy przez alkoholizm, zażywanie narkotyków zrujnował swoje zdrowie lub przez lekceważenie wypoczynku doprowadził do osłabienia swój organizm. Swoim grzesznym sposobem postępowania wywołuje się też cierpienie innych np. kobieta zażywająca środki antykoncepcyjne, paląca papierosy, pijąca alkohol nie tylko niszczy swoje zdrowie, lecz może także spowodować, że jej dziecko będzie przez całe życie w jakiś sposób upośledzone i cierpiące. Wiele cierpień spada na

człowieka wskutek niewłaściwego postępowania innych, np. z powodu niewłaściwego traktowania go przez bliźnich, z powodu gniewu, złości, kłótni, zawiści, plotek itp. Skuteczną formą usuwania cierpienia jest ustawiczna praca nad rozwojem swojej miłości i miłosierdzia oraz niszczenie tego, co je ogranicza – każdej formy grzechu.

## 5) Wyzwalanie z poczucia osamotnienia

Osamotnienie jest jednym z najbardziej dotkliwych, a równocześnie jednym z ajpowszechniejszych cierpień. Chrześcijanin powinien starać się wyzwalać innych z tego przykrego odczucia. Niektórzy – zwłaszcza ludzie starsi i chorzy – czują się osamotnieni, ponieważ nikt się nimi nie zajmuje, nie odwiedza ich. Tego rodzaju ludziom można pomóc odwiedzając ich i opiekując się nimi. Lenistwo może przeszkodzić w odwiedzaniu ludzi osamotnionych. Wada ta powstrzymuje przed jakimkolwiek wysiłkiem, np. przed wyjściem z domu, by kogoś odwiedzić. Innym powodem zaniedbania tego rodzaju pomocy może być pycha. Zarozumiały człowiek uważa nieraz zajmowanie się biednymi, opuszczonymi i słabymi za coś poniżającego. Podobnie nieśmiałość – za którą kryje się nieraz nieokreślony lęk przed kompromitacją, ośmieszeniem się lub jakąś pomyłką – także może utrudniać niesienie pomocy ludziom osamotnionym. Czasami jednak osamotnione osoby same sobie są winne. Nieraz ich osamotnienie w późnym wieku jest wynikiem ich stylu życia, egoizmu, izolowania się od ludzi i zajmowania się wyłącznie sobą. Niektórzy ludzie użalają się nad swoim odosobnieniem, skarżą się, że ich nikt nie odwiedza, a nie przyjdzie im na myśl, że mogliby sami pójść do kogoś, napisać list, zatelefonować, udzielić pomocy jakiemuś choremu itp. Istnieje jednak poczucie osamotnienia, które nie wynika z braku kontaktu z drugim człowiekiem. Są bowiem osoby, które czują się osamotnione chociaż mieszkają z ludźmi i ciągle z nimi przebywają. Ten rodzaj poczucia osamotnienia pojawia się wtedy, gdy człowiek nie czuje się kochany i ma wrażenie, że nikt go nie rozumie. Aby człowiek nie czuł się osamotniony, potrzebna mu jest nie tylko czyjaś fizyczna obecność, lecz bliskość kogoś życzliwego, kto autentycznie kocha, umie wysłuchać i zrozumieć. Bardzo często, w czasie rozmów, brakuje autentycznego słuchania i troski o zrozumienie drugiego. Brak słuchania objawia się najczęściej w równoczesnym odzywaniu się, gdy ktoś inny mówi; w ciągłym narzucaniu i zmienianiu tematu rozmowy; w ustawicznym zasypywaniu innych potokiem słów, bez zastanawiania się, czy słuchacza to interesuje i czy przynosi mu to jakąś korzyść; w przerywaniu innym ich wypowiedzi; w ironicznym i kpiącym podchodzeniu do cudzych wypowiedzi; w braku odczuwania tego, co rozmówca przeżywa i co chce przekazać. Aby inni nie czuli się osamotnieni, muszę stać się ich życzliwym słuchaczem, usiłującym zrozumieć nie tylko wypowiadane do mnie słowa, lecz przeżywane przez niego troski i radości. Aby po rozmowie ze mną ktoś nadal nie czuł się nie zrozumiany, muszę dołożyć starań, by pojąć, co wywołuje radość mojego rozmówcy lub na czym polegają konflikty i dramaty, które przeżywa. Aby moi bliźni nie czuli się zagubieni w świecie i osamotnieni, muszę starać się zrozumieć nie tylko ich słowa, lecz ich samych, ich odczucia i przeżycia; muszę – jak mówi św. Paweł – radować się z weselącymi się i płakać z tymi, którzy płaczą. Jakie są powody braku słuchania? Przyczyną zamykania się na innych jest egoistyczne zaabsorbowanie swoją osobą. Nie słucha się innych, kiedy pragnie się, aby bliźni nas słuchali, nami się zajmowali, nam współczuli, nas rozumieli itd. Ktoś może do tego stopnia być pochłonięty swoimi problemami osobistymi, trudnościami życiowymi, chorobami, że nie dociera do niego to, iż inni także mają kłopoty i troski, że też cierpią i potrzebują kogoś słuchającego i współczującego. Bardzo duży wpływ na formowanie się postawy zamknięcia się na drugiego człowieka ma pycha. Zrodzona z poczucia wyższości postawa sprawia, że człowiek nie słucha wewnętrznie drugiego, nie usiłuje sobie "wyobrazić" jego przeżyć, odczuć, gdyż inni go nie interesują. Poczucie wyższości sprawia, że człowieka nie interesuje wewnętrzny świat drugiej osoby: jej myśli, odczucia, przeżycia. Pycha sprawia, że człowiek nie potrafi fascynować się drugą osobą. Zarozumiały człowiek oczarowany jest tylko sobą. Pycha powoduje, że drugiego traktuje się jak przedmiot, mogący być czasami bardzo użyteczny dla osiągnięcia własnych celów. Przecenianie siebie połączone z niedocenianiem innych powoduje, że przebywający obok siebie ludzie traktują się wzajemnie jak przedmioty, jak rzeczy, w których nie ma świata wewnętrznego, duchowego, psychicznego. Nie interesują się sobą wzajemnie, nie usiłują zrozumieć, wniknąć w wewnętrzny świat drugiej osoby. Brak miłości, pycha i egoistyczne

skoncentrowanie na własnej osobie sprawia, że to, co drugi mówi, myśli, czuje i przeżywa, wydaje się mało interesujące i niegodne uwagi. Rezultatem takiej postawy jest brak uważnego słuchania drugiego człowieka. Ponadto wada ta może skłaniać do szukania w drugim człowieku tego, co złe, do wyszukiwania w nim wad i ułomności. Postawa negatywnego patrzenia na bliźnich utrudni zainteresowanie się tym, co w nim najpiękniejsze. Często, w czasie rozmowy z drugim człowiekiem, zainteresowanie nim jest tylko częściowe. Ma to miejsce wówczas, gdy swoją uwagę koncentruje się jedynie na treści przekazywanych przez drugiego człowieka słów, a nie - na nim samym, na jego odczuciach, np. słucha się jego ciekawych opowiadań o podróżach lub o jego życiu prywatnym, bez nastawienia na jego radości i smutki. Poczucie osamotnienia i niezrozumienia rodzi się u drugiej osoby, gdy odczuwa ona brak naszej koncentracji na niej samej. Nie tylko pycha, lecz wszystkie pozostałe wady utrudniają autentyczne zainteresowanie się człowiekiem i jego przeżyciami. Każda bowiem wada zamyka nas na piękno osobowe drugiego człowieka i koncentruje naszą uwagę – zamiast na nim samym – na czymś, co nas interesuje lub może nam przynieść jakąś korzyść. Oto kilka przykładów. Chciwego człowieka nie interesuje osobowość bliźniego ani jego świat przeżyć, gdyż patrzy na niego pod kątem przydatności w robieniu interesów. W rozmowach zatem – zamiast wsłuchiwania się z zamiarem zrozumienia i udzielenia ewentualnej pomocy – może pojawić się np. wypytywanie o jego majątek, o to, jak go zdobył, o jego znaczących znajomych itp. Człowieka nieczystego nie interesuje dusza bliźniego, jego piękno duchowe, bogactwo jego przeżyć, radości i dramatów. Całą uwagę przykuwa wyłącznie ciało i przyjemności erotyczne, jakich może ono dostarczyć. To może stać się przedmiotem rozmów, w których nie będzie zainteresowania życiem drugiego człowieka, jego problemami, radościami i smutkami, jego zbawieniem. Zazdrość niszczy życzliwe nastawienie do człowieka, pragnienie pomagania mu w jego życiowych problemach. Może się to ujawnić również w czasie rozmowy z kimś, w formie braku zainteresowania kłopotami rozmówcy i chęci ich rozwiązania. Człowiek uniesiony gniewem, mający niechęć do bliźnich lub żywiący nienawiść do nich nie dostrzega ich duchowego piękna ani nie interesuje się ich przeżyciami, ich światem wewnętrznym. Rozgniewanego człowieka to nie interesuje, gdyż pragnie tylko dokuczyć bliźniemu i zemścić się za jakieś doznane lub wyobrażone sobie krzywdy. Skoncentrowanie swego życia na przyjemnościach, na jedzeniu i piciu czyni niewrażliwym na problemy ludzi, na ich cierpienia. Bliźni interesuje o tyle, o ile może być towarzyszem przy stole lub kimś, kto poczęstuje alkoholem itp. Lenistwo połączone z głodem rozrywek i przyjemności również może odwracać uwagę od życia duchowego innych, od tego, jakie mają kłopoty. Ludzi nastawionych na przyjemność nie interesują problemy innych. Wolą ich nie znać, gdyż musieliby zacząć pomagać, to zaś związane jest z wysiłkiem, którego nie chcą się podjąć z powodu lenistwa. Nie chcą poznawać trosk i cierpień bliźnich, zakłóciłoby to ich beztroski sposób życia, z którego nie chcą zrezygnować. Spragnioną rozrywek osobę drugi człowiek zainteresuje o tyle, o ile można się z nim zabawić, potańczyć, spędzić mile czas, przyjemnie porozmawiać, pójść do kina itp. Jego życie, troski i problemy nie budzą zainteresowania, gdyż ich poznanie rozbudzałoby sumienie, budziłoby nakaz udzielenia pomocy. Nastawiony na przyjemności człowiek nie interesuje się zazwyczaj zbyt długo swoim bliźnim. Kiedy bowiem nasyci swoje pragnienie ciągle nowych przyjemnych wrażeń, zacznie szukać nowych „interesujących" ludzi. Tak więc egoistyczne skłonności na różne sposoby zamykają nas na innych, na ich świat osobowy, na ich przeżycia, radości, bóle i utrapienia. To zaś wewnętrzne zamknięcie się na życie bliźniego ujawnia się między innymi w naszym sposobie prowadzenia rozmów, w których nie ma troski o pełne zrozumienie drugiego człowieka, jego przeżyć, jego ducha. Nie ma troski o poznanie i pełne zrozumienie, bo nie ma autentycznej miłości, chęci udzielenia pomocy przynajmniej przez rozmowę. Jeśli rozmawiający z nami człowiek wyczuje w nas taką postawę, będzie po rozmowie z nami miał nadal poczucie niezrozumienia i osamotnienia. Jeśli w czasie rozmów nie będziemy wykazywać troski o zrozumienie tego, czym żyje rozmówca, co go cieszy i co go martwi, wtedy po spotkaniu z nami odejdzie z odczuciem, że znowu nic został zrozumiany. Nie opuści go poczucie osamotnienia i niezrozumienia.

Modlitwa: Zbawicielu! Ty przyszedłeś na świat, aby doprowadzić człowieka do pełni szczęścia wiecznego: Ty wyzwalałeś z cierpienia, z grzechu i chorób. Pomóż mi otoczyć troską bliźnich, abym w miarę moich możliwości dostarczał im wszystkiego, co potrzebne im do życia, do ich

rozwoju i do zbawienia wiecznego. Ustrzeż mnie, Panie, bym pod wpływem egoizmu nie rujnował, życia, zdroswia i szczęścia braci. Pomagaj mi, Jezu, przezwyciężyć lenistwo i brak zaangażowania się w sprawy bliźnich, aby z mojego powodu nie trwali przez całe życie w nędzy, osamotnieniu i przygnębieniu. Naucz mnie angażować się wraz z Tobą i całym Kościołem w to, co rozwija człowieka, co przynosi mu szczęście nie tylko doczesne, ale i wieczne, w to, co wyzwala go z niewoli zła, grzechu i cierpienia. Naucz mnie szanować prawa drugiej osoby oraz walczyć, by inni też je respektowali. Spraw, abym wszędzie tworzył atmosferę radości i pokoju. Amen.

## 6) Ulepszanie świata przez pracę

Aby ułatwić człowiekowi życie i jego pełny rozwój, chrześcijanin powinien nie tylko przemieniać i ulepszać stosunki międzyludzkie, lecz ponadto ma tak przetwarzać świat materialny, aby ten służył każdemu i ułatwiał mu życie i realizowanie swojego powołania.
Chrześcijanin już teraz powołany jest do tego, by przez swoją pracę usuwać zło istniejące na ziemi i zagrażające człowiekowi, np. jako lekarz ma usuwać cierpienia chorych przez leczenie ich.
Człowiek ma tak przetwarzać ziemię, aby świat nie zagrażał człowiekowi, lecz służył mu, np. ma ujarzmiać żywioły, aby nie stanowiły zagrożenia dla człowieka. Bóg pragnie, aby świat tak był przetwarzany przez pracę ludzką, by służył człowiekowi oraz ułatwiał mu życie na ziemi i wypełnienie swojego powołania. Praca powinna być służbą człowiekowi, np. budowaniem dla niego domów, szpitali itp. Przez pracę fizyczną można tak przekształcać różne surowce materialne, by były bardziej użyteczne dla człowieka, np. z metalu można wykonać różne narzędzia, które bardziej są przydatne niż surowiec, z którego zostały one zrobione.
Kiedy człowiekiem zawładnie egoizm, wówczas praca przestanie być służbą, stając się środkiem do realizacji egoistycznych zamierzeń. Wady czynią z pracy narzędzie egoistycznego służenia samemu sobie, np. chciwość czyni z niej środek do zdobywania majątku, pycha – kariery. Nienawiść – połączona z chęcią panowania nad innymi oraz z pragnieniem zagarniania cudzego mienia – może skłaniać np. do "pracowitego" wytwarzania różnego rodzaju broni. Lenistwo powoduje, że – zamiast uczciwej pracy – pojawia się niedbalstwo. Jeśli człowiek kocha drugiego, będzie się starał służyć mu swoją pracą, będzie ją też wykonywał jak najstaranniej, aby przynosiła innym korzyść.

## E. Szanowanie ciała zmarłych

Nie tylko żyjącemu człowiekowi należy okazywać cześć i szacunek i troszczyć się o jego życie duchowe i fizyczne. Ten szacunek jest obowiązkiem także w odniesieniu do ciał zmarłych. Katechizm Kościoła Katolickiego przypomina to zobowiązanie słowami: „Ciała zmarłych powinny być traktowane z szacunkiem i miłością wypływającą z wiary i nadziei zmartwychwstania. Grzebanie zmarłych jest uczynkiem miłosierdzia względem ciała; jest uczczeniem dzieci Bożych, będących świątynią Ducha Świętego.” „Sekcja zwłok może być moralnie dopuszczalna dla celów dochodzenia sądowego lub badań naukowych. Bezpłatne przekazywanie narządów po śmierci jest dopuszczalne i może zasługiwać na uznanie. Kościół zezwala na kremację zwłok, jeśli nie jest ona przejawem podważania wiary w zmartwychwstanie ciała.”

Streszczenie: Piąte przykazanie stoi na straży życia, które jest wielkim darem otrzymanym od Boga. Człowiek powinien być wdzięczny Stwórcy za ten dar, rozwijać go i doskonalić. Grzechami przeciwko piątemu przykazanie jest: zabójstwo, narażanie siebie lub innych bez powodu na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia, eutanazja, zabójstwo dziecka w łonie matki, współdziałanie w przerywaniu ciąży, samobójstwo. Życie ludzkie nie ogranicza się jedynie do życia ciała. Człowiek posiada duszę nieśmiertelną, która może być ożywiana życiem Bożym, czyli łaską uświęcającą. Piąte przykazanie nakazuje troskę o życie duchowe i nadprzyrodzone. Mamy je rozwijać w sobie i w innych przez bezinteresowne czyny miłości, przez rozwój duchowy, uświęcanie siebie i bliźnich. Życie Boże nie może być zabijane w nas przez grzech ciężki. Nie należy też zabijać w sobie głosu sumienia, który pomaga nam się rozwijać duchowo. Piąte przykazanie zakazuje też zgorszenia, które może doprowadzić do zniszczenia życia Bożego w drugim człowieku, a więc jest duchowym „zabójstwem”. Ciało ludzkie i zdrowie jest darem Boga, dlatego człowiek powinien się troszczyć o ten dar środkami moralnie dobrymi. Może więc leczyć się i wskazane są badania naukowe mogące polepszyć zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Eksperymenty naukowe nie mogą jednak godzić w prawdziwe dobro człowieka, w jego godność i nie mogą być przeprowadzane wbrew jego woli. Piąte przykazanie zakazuje nieuzasadnionego niszczenia zdrowia, narkomanii, nadużywania alkoholu, okaleczania, torturowania człowieka. Sprzeczny z tym przykazaniem jest również terroryzm. Nie musi być niezgodne z piątym przykazaniem przeprowadzanie operacji i przeszczepianie narządów. W piątym przykazaniu Bóg nie tylko zakazuje człowiekowi niszczenia życia i zdrowia, lecz poleca mu tak przetwarzać społeczeństwo, w którym żyje, oraz materię, aby każda osoba ludzka mogła się właściwie rozwijać zarówno fizycznie, moralnie, jak i duchowo. Nakazana więc przez piąte przykazanie troska o dar życia ma skłaniać do tworzenia takich warunków, by człowiek mógł się w pełni rozwijać i osiągnąć wieczne zbawienie. Należy więc tworzyć klimat szanowania praw i godności ludzkiej, robić wszystko, by unikać wojen. Aby każdy człowiek mógł się rozwijać należy troszczyć się o wytwarzanie w swoim otoczeniu klimatu radości i pokoju przez ujawnianie w swoich postawach owoców Ducha, przez rozsądne ufanie i wierzenie człowiekowi oraz przez rozbudzanie nadziei na ostateczne i wieczne zwycięstwo dobra i prawdy. Chrześcijanin ma wytwarzać właściwy klimat zarówno w swojej rodzinie, jak i w społeczności, w której najczęściej przebywa. Wszędzie ma być budowany porządek Królestwa Bożego: królestwa sprawiedliwości, miłości i pokoju. Piąte przykazanie wzywa również do usuwania ludzkiego cierpienia, do wyzwalania człowieka z poczucia osamotnienia, do ulepszania świata przez pracę.
Ze względu na godność człowieka szacunkiem ma być otaczane również ciało zmarłego. https://www.teologia.pl/m_k/prz-06a.htm

# Łamiemy VII Przykazanie nie będąc tego świadomi.

**W jakich obszarach życia jesteśmy najbardziej narażeni na kradzież?**

**1) Praca:** Drukowanie prywatnych dokumentów przy użyciu firmowej drukarki, zabieranie do domu materiałów papierniczych, znaczków, długopisów to tylko kilka przykładów nieuczciwości względem pracodawcy. Okradamy pracodawcę, nie wykonując solidnie powierzonych nam zadań, przeglądając media społecznościowe, wyniki meczów czy robiąc zakupy, w czasie, gdy powinniśmy wypełniać obowiązki zawodowe. Boży ludzie powinni być uczciwi nawet w najmniejszych materiach, bo „kto w drobnej rzeczy jest wierny, ten i w wielkiej będzie wierny, a kto w drobnej rzeczy jest nieuczciwy, ten i w wielkiej nieuczciwy będzie" (Łk, 16, 10). Na pokusy nieuczciwości szczególnie narażeni są przedsiębiorcy prowadzący własną działalność gospodarczą. Chodzi tu o np. wykorzystywanie majątku firmy do własnych celów, wciąganie w koszty prowadzenia działalności prywatne wydatki czy wszelkiego rodzaju próby uniknięcia płacenia podatków. Można się niesłusznie usprawiedliwiać, twierdząc, że „to rząd nas oszukuje". Pragnąc jednak żyć zgodnie z nauczaniem Jezusa, należy iść za Jego słowami, które mówią: „Oddajcie więc Cezarowi to, co należy do Cezara, a Bogu to, co należy do Boga".

**2) Życie rodzinne:** Czy zdajemy sobie sprawę, że nieoddawanie małżonkowi i dzieciom należnego im czasu też jest kradzieżą? Coś lub ktoś inny jest ważniejszy od rodziny. To jest nieuczciwość przysiędze małżeńskiej, nieuczciwość wobec stanu. Dlatego warto przyjrzeć się temu, jak spędzamy swój czas. Czy obowiązki domowe nie przyćmiewają relacji z pociechami? Czy nie przynosimy pracy do domu? Czy wolny czas spędzamy, podejmując wartościowe aktywności z członkami rodziny? Czy chodzimy z małżonkiem na randki, pielęgnując łączące nas uczucie?

**3) Cudza własność:** KKK (2409) mówi, że wszelkiego rodzaju przywłaszczanie i zatrzymywanie dobra drugiego człowieka sprzeciwia się VII przykazaniu. Dotyczy to umyślnego zatrzymywania rzeczy pożyczonych, ale także przedmiotów znalezionych, dlatego należy pamiętać, by zawsze oddawać to, co znaleźliśmy. Niestosowne jest też sprzedawanie dóbr po zawyżonych cenach. Z wielką nieuczciwością spotkaliśmy się w 2020 r., gdy w czasie wybuchu pandemii koronawirusa maseczki ochronne kosztowały dziesiątki złotych. Warto pamiętać, że za każdą kradzieżą stoi człowiek. Możemy usprawiedliwiać się, że traci firma lub urząd, ale ostatecznie uderzamy w kieszeń innych podatników: naszej rodziny, sąsiadów, współpracowników.

Jak temu zaradzić? – Być w relacji z Panem Bogiem. Jeśli żyję w bliskiej więzi z żoną, uważam na to, co mówię, nie chcę jej skrzywdzić. Podobnie jest z Bogiem. Jeśli wierzę, że jestem jego niewolnikiem, to bycie uczciwym przychodzi z trudem. Dlatego warto pogłębiać relację z Bogiem, uwrażliwiać swoje sumienie i sięgać po porady. Na przykład na kursach takich jak Crown mamy możliwość przyjrzenia się sobie, zainspirowania się innymi. Ważne też, by mieć spowiednika, mentora, wspólnotę.

Każde, nawet najmniejsze nieuczciwe zachowanie jest grzechem i może uczynić nasze sumienie mniej wrażliwym na zło.
Z kolei każda uczciwa decyzja pogłębia naszą przyjaźń z Jezusem i wzmacnia naszą wiarę! https://m.niedziela.pl/artykul/88584/Kazdy-z-nas-kradnie-i-nawet-o-tym-nie-wie

**Co katolikowi wolno w niedzielę**? Osobom, które mają siedzący tryb pracy, przyda się aktywny odpoczynek, czytaj dalej w: niedziela

**Czy pielęgnowanie kwiatów to grzech?** Jeżeli opieka nad ogrodem jest formą relaksu, to nie ma nic złego. https://opoka.org.pl/biblioteka/P/PR/echo201401-niedziela.html

**Małe prasowanie** (np. koszuli) trudno uznać za złamanie nakazu odpoczynku niedzielnego. Podobnie wypranie czegoś, co się poplamiło.

**Mówienie wyrazów wulgarnych:** Te słowa, pochodzą z j. łacińskiego i występują również w łacińskim Brewiarzu. Człowiek kulturalny, mówi pięknym językiem i takich słów nie używa. Na polityków - Ks. Schenck uczył nas: Ktoś się spowiada: Naklnąłem na Bismarcka. Ty się nie chwol, ty godoj grzychy! A więc, jeśli się źle dzieje i reagujemy, to czynimy dobrze. Mamy dobry uczynek. Mówienie wyrazów wulgarnych nie jest grzechem. Uczył nas Ks. Turowicz: Ktoś się spowiada: Naklnąłem koniowi. No to mu dobrze zrobiłeś, jak nie chciał słuchać.

**Pytanie: Post u chrześcijan: co Biblia mówi na temat postu?** Odpowiedź: Pismo Święte nie nakazuje chrześcijanom pościć. Post nie jest czymś, czego żąda Bóg, lub czego od nas wymaga. Jednocześnie Biblia ukazuje post jako coś dobrego, z czego są dla nas korzyści, i czego się on nas spodziewa. Dzieje Apostolskie mówią o tym, że wierzący pościli przed podjęciem ważnych decyzji (Dzieje Apostolskie 13:4; 14:23). Post i modlitwa często idą w parze (Ewangelia wg św. Łukasza 2:37; 5:33). Zbyt często koncentrujemy się na tym, by nie jeść w trakcie postu. Powinniśmy przestać patrzeć na rzeczy, które w tym świecie przyciągają naszą uwagę, i zwrócić swoją uwagę na Boga. Post jest próbą pokazania Bogu, i sobie samemu, że traktujemy swoją relację z Nim serio. Post pomaga nam uzyskać nową perspektywę i odnowić więzi z Bogiem. Choć post w Piśmie Świętym jest prawie zawsze postem, w którym się nie je, istnieją też inne rodzaje postu. Wyrzeczenie się czegokolwiek, co przeszkadza w większym skupieniu się na Bogu, jest pewnego rodzaju postem (1 List św. Pawła do Koryntian 7:1-5). Post powinien być ograniczony w czasie, zwłaszcza wtedy, kiedy dotyczy on wstrzymania się od jedzenia. Zbyt długi okres bez jedzenia jest szkodliwy dla zdrowia. Post nie ma na celu ukarania naszego ciała, ale ma pomóc skupić się na Bogu. Nie powinien on też być pewnego rodzaju dietą. Nie pość dlatego, by schudnąć, ale raczej staraj się o głębszą relację z Bogiem. Owszem, każdy może pościć. Niektórzy mogą nie być w stanie nie jeść (na przykład chorzy na cukrzycę), ale każdy może na pewien czas przestać coś robić, by skupić się na Bogu. Poprzez

oderwanie naszych oczu od tego, co dzieje się na tym świecie, możemy lepiej skupić się na Chrystusie. Post nie jest sposobem, by uzyskać od Boga to, czego chcemy. Post ma zmieniać nas, nie Boga. Nie jest on sposobem na to, by grać przed innymi bardziej duchowych, niż oni. Post ma być czasem pełnym pokory i radosnej postawy. Mt 6:16-18: „Kiedy pościcie, nie bądźcie posępni jak obłudnicy. Przybierają oni wygląd ponury, aby pokazać ludziom, że poszczą. Zaprawdę, powiadam wam: już odebrali swoją nagrodę. Ty zaś, gdy pościsz, namaść sobie głowę i umyj twarz, aby nie ludziom pokazać, że pościsz, ale Ojcu twemu, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie.”

Nie wolno pożywać mięsa, tj. tego wszystkiego, co z natury swej, ze zwyczaju lub z powszechnego mniemania ludzi zalicza się do mięsa; wolno natomiast jeść ryby oraz żyjątka o zimnej krwi, które zwykły przebywać w wodzie, np. żaby, ślimaki, żółwie itp.

Co się tyczy pożywania mięsa ptaków wodnych, opinie autorów są podzielone; wobec tego należy stosować się do zwyczaju danej okolicy. Pod pojęcie mięsa podpada także krew, mózg, szpik kości. Wolno używać jakichkolwiek przypraw do potraw, nawet z tłuszczów zwierzęcych, czyli tego wszystkiego, co się w małej ilości dodaje do głównej potrawy, by ją uczynić smaczniejszą. Dozwolone jest zatem używanie masła, łoju, sadła, smalcu, słoniny stopionej; drobne kawałeczki mięsa (skwarki), pozostałe po przetopieniu, wolno spożyć razem z tłuszczem.

# Ks. Giovanni Battista Proja: Zabobonne modlitwy

- piękna modlitwa ku czci Krzyża Świętego i Męki Jezusa została niestety skażona zapisem; „Odmawiana 33 razy w Wielki Piątek, uwalnia 33 dusze z czyśćca. Odmawiana 50 razy w jakikolwiek piątek, uwalnia 5 dusz". Jest tam jeszcze jedna notka, która potwierdza, że modlitwa ta wraz z obietnicami została zaakceptowana przez papieży: Hadriana VI (zmarłego w 1523 r.), Grzegorza XIII (zmarłego w 1585 r.), Pawła VI (zmarłego w 1978 r). Każdy historyk mógłby udowodnić nieautentyczność tego wyjaśnienia.

- To samo można powiedzieć o modlitwie za dusze przebywające w czyśćcu, przypisywanej papieżowi Grzegorzowi I (zmarłemu w 604 r.), z następującą, oczywiście nieprawdziwą, obietnicą: „Każdy, kto będzie odmawiał tę modlitwę przez 30 kolejnych dni, może dzięki temu uwolnić duszę przebywającą w czyśćcu, choćby nawet była skazana na przebywanie tam aż do dnia Sądu Ostatecznego". Ani teologicznie, ani ascetycznie nie można zaakceptować tego rodzaju przekonania o skuteczności modlitwy w odniesieniu do pokuty odbywana w czyśćcu. W wierze chrześcijańskiej nikt nie może określić dokładnie wpływu intencji modlitewnych – trzeba zawierzyć Miłosierdziu Bożemu. Zabobony i fałsz idą ramię w ramię i ułatwiają ingerencję diabelską. Praktyka 30 kolejnych Mszy Św. zwanych gregoriańskimi została przedyskutowana przez Kościół i świadomie przyjęta. Modlitwy z zapewnieniami określonych korzyści duchowych, a często także korzyści materialnych. Przez modlitwę chrześcijanin pogłębia wiarę w Boga prosząc o taką czy inna łaskę; ale pogłębianie wiary bazuje na nadziei, a nie na fakcie, że dana łaska rzeczywiście się ziści.

- Modlitwy składające się na Nabożeństwo Piętnastu Modlitw św. Brygidy nierzadko są odmawiane każdego dnia bez należytej pobożności, aby zapewnić sobie łaskawość Boga. Gdy któregoś dnia modlitwa zostanie przerwana, to uznaje się, że jest jakby unieważniona i trzeba rozpoczynać od nowa.
Takie rozumowanie jest przejawem zabobonności.

- Kopia listu znalezionego w Grobie Naszego Pana Jezusa Chrystusa w Jerozolimie, zachowanego w srebrnej szkatule Jego Świątobliwości. Święta Elżbieta, księżna węgierska (zmarła w 1231 r.), Św. Matylda (zmarła w 1299 r.], Św. Brygida (zmarła w 1373 r.) pragnąc poznać pewne wydarzenia z Męki Pańskiej, oddawały się szczególnym modlitwom. Objawił im się Jezus i tak powiedział: „Wiedzcie, że uzbrojonych żołnierzy było 150, tych, którzy mnie prowadzili związanego 23, wykonawców sprawiedliwości 83, ciosów, które otrzymałem w głowę 150, kopniaków w plecy 80. Byłem ciągnięty na sznurze i za włosy 23 razy, splunięć w twarz. było 180, uderzeń na moim ciele było 666, uderzeń w głowę 110, otrzymałem uderzenie w serce; byłem podnoszony za włosy 21 razy na godzinę, w jednym czasie wydałem 120 westchnień, byłem ciągnięty za brodę 23 razy; ran na głowie 100, cięć trzciną 72, ukłuć na głowie 100, kolce śmiertelne na czole 3. Po biczowaniu i ubraniu dla pośmiewiska w lśniący płaszcz, ran na ciele 1000". Kto będzie odmawiać te modlitwę otrzyma… itp. W domach gdzie tę modlitwę będzie się odmawiać, nie będzie zdrad ani przykrych wydarzeń i czterdzieści dni przed śmiercią, ten kto będzie miał ten list przed sobą. zobaczy Przenajświętszą Pannę Maryję, jak powiedział papież św. Grzegorz I Wielki (zmarły w 604 r.)".

List ten zakończony jest fałszywą adnotacją: „za zgodą władz kościelnych". Kto by przechowywał ten list. licząc, że czyni akt miłości, dopuszcza się grzechu zabobonu, ponieważ nie można czcić Boga fałszem. W takiej samej mierze popełnia grzech ten, kto rozpowszechnia podobne listy i je poleca. Istnieje ryzyko współpracy z demonem. Innymi przykładami są listy zwane łańcuszkami, Łańcuszek św. Antoniego i Rity Osoby otrzymujące takie listy muszą je skopiować i wysłać je do innych osób. Jeśli to uczynią, mogą się spodziewać bogactwa. Jeśli zaś adresaci nie zastosują się do wskazówek i zniszczą ten list, przydarzy im się jakieś nieszczęście. Zdarzają się również inne łańcuszki powiązane z zabobonami: „Odmawiaj trzy razy *Ojcze nasz* i trzy razy *Zdrowaś Maryjo* do Św. Antoniego. Ten list pochodzi z Wenezueli i musi obiec cały świat. Zrób 24 kopie tego listu i wyślij go do przyjaciół i znajomych. Zanim minie 8 dni, przydarzy ci się niespodzianka. W żadnym wypadku nie przerywaj łańcuszka. Zrób szybko kopie i wyślij je, a za 8 dni spotka cię niespodzianka…" https://wobroniewiaryitradycji.wordpress.com/2017/11/06/ks-giovanni-proja-zabobonne-modlitwy/

**Telefon-w-konfesjonale-jest-nadużyciem**

Kard. Piacenza: korzystanie z komórki w konfesjonale to „ateizm praktyczny”, który „ukazuje kruchość wiary ks. w to nadprzyrodzone wydarzenie łaski” dokonujące się podczas spowiedzi. Zwrócił uwagę, że nie może mieć miejsca sytuacja, w której ks.wchodzi do konfesjonału z włączonym telefonem.

---

Gdy używamy smartfona w kościele warto jednak pamiętać, by nie mieć cały czas włączonego Internetu. Wyszukajmy w sieci potrzebną nam informację – i od razu wyłączmy dostęp do sieci. Chodzi o to, by nie zalewały nas liczne powiadomienia przychodzące na komórki. Telefon w kościele nie ma służyć nam do sprawdzenia tego, co na Messengerze napisała nam przyjaciółka i czy pracodawca odpowiedział już na ważnego maila. Używanie smartfona ograniczajmy do modlitewnego minimum. I nie traktujmy go też jako przyrządu religijnego – choć znajdziemy w nim modlitwy, brewiarz itd. – to nadal jest to zwyczajny gadżet służący też do tysiąca innych, bardzo świeckich rzeczy. Telefon to nie różaniec. Choć i różaniec można odmówić z pomocą telefonu! https://misyjne.pl/jak-uzywac-smartfona-w-kosciele-nasz-poradnik/

## Tego nie wolno używać podczas Mszy, to niedopuszczalne.

Kapłan, który odprawia Mszę św.  mówi: "W górę serca?". Nie mówi: "w górę nasze telefony komórkowe!", żeby zrobić zdjęcie. Nie!  Ależ proszę was: Msza św. nie jest spektaklem! To wyjście na spotkanie z męką i zmartwychwstaniem Pana. Dlatego kapłan mówi: "W górę serca!". Co to znaczy?  Zapamiętajcie - żadnych telefonów komórkowych!" Franciszek podkreślił znaczenie odnowy liturgicznej dokonanej przez II Sobór Watykańskim, aby doprowadzić chrześcijan do zrozumienia wspaniałości wiary i piękna spotkania z Chrystusem. Dlatego Franciszek pragnie dopomóc wiernym w lepszym poznaniu wielkiego daru, który dał nam Bóg w Eucharystii, podkreślając, iż sakramenty są znakami Bożej miłości, uprzywilejowanymi drogami, aby spotkać się z Bogiem. "Jeśli dziś przyszedł by tutaj prezydent Republiki albo jakaś ważna osoba na świecie, możemy być pewni, że wszyscy bylibyśmy blisko tej osoby, chcielibyśmy ją pozdrowić. Ale pomyśl, kiedy idziemy na Mszę św. to jest tam obecny Pan. A ty jesteś rozproszony, kręcisz się. To jest Pan. Warto o tym pomyśleć. - "Ależ Ojcze, Msze św. są nudne!". - "Cóż mówisz: że Pan jest nudny?" - "Nie, Msza nie jest nudna, ale księża". Trzeba żeby księża się nawrócili. Ale Pan jest tutaj obecny! Czy to jasne? Nie zapominajcie o tym. Uczestnictwo we Mszy świętej to przeżywanie zbawczej śmierci Pana". "Poprzez te katechezy chciałbym wraz z wami na nowo odkryć piękno ukryte we Mszy Św., a które, gdy zostanie odsłonięte, nadaje pełny sens życiu każdego z nas". https://www.vaticannews.va/pl/papiez/news/2020-02/franciszek-audiencja-wielki-post.html

---

# Kiedy opuszczenie Mszy nie jest grzechem?

Opuszczenie mszy nie jest grzechem, jeśli skłania ku temu ważny powód, jak np. choroba, konieczność opieki nad osobą obłożnie chorą czy niemowlęciem, kiedy jesteśmy w podróży lub przebywamy w miejscu, w którym dotarcie do kościoła jest znacznie utrudnione lub niemożliwe.

- **Czy małe dzieci oraz osoby starsze są objęte obowiązkiem niedzielnej mszy?**

Zasadniczo obowiązkowi niedzielnej mszy podlegają wszyscy ochrzczeni w Kościele katolickim, którzy ukończyli siódmy rok życia.

- **Czy można niedzielną mszę zastąpić relacją w radiu czy telewizji?**

Do wypełnienia obowiązku uczestnictwa we mszy świętej konieczny jest nie tylko duchowy, ale i fizyczny udział w zgromadzeniu eucharystycznym. Zatem nie wypełnia tego obowiązku ten, kto bierze w niej udział za pośrednictwem mediów: radia, telewizji, transmisji internetowej.
Nic jednak nie zastąpi fizycznej obecności w kościele.

**Czy można pójść w sobotę na mszę zamiast w niedzielę?**

Tak, obowiązek niedzielny można wypełnić poprzez udział we mszy w sobotni wieczór: "Nakazowi uczestniczenia we Mszy świętej czyni zadość ten, kto bierze w niej udział, gdziekolwiek jest odprawiana w obrządku katolickim, bądź w sam dzień świąteczny, bądź też wieczorem dnia poprzedzającego" kan. 1248 §1).

- **Czy sobotnia msza wieczorna musi być odprawiona według niedzielnego formularza?**

Nie. Każda msza, czy to ślubna, czy pogrzebowa, czy każda inna sprawowana w sobotni wieczór spełnia wymóg niedzielnej mszy świętej. Nie musi więc być odprawiona według niedzielnego formularza liturgicznego i zawierać modlitwę "Chwała na wysokości", dwa czytania przed Ewangelią i Wyznanie wiary: "Wierzę w jednego Boga" (Credo). Niejednokrotnie księża starają się, by wieczorna msza sobotnia była odprawiana według formularza niedzielnego, tak, by uczestniczący w niej wierni mieli możliwość wysłuchania świątecznych czytań i homilii, a przez odmówienie modlitw "Chwała na wysokości" i "Wierzę w jednego Boga" mieli głębsze przekonanie, że uczestniczyli w mszy niedzielnej i nic nie tracą. Do skorzystania z formularza niedzielnego skłaniają więc przede wszystkim racje duszpasterskie.

- **Czy mszę sobotnią można wybrać tylko wtedy, gdy nie możemy pójść w niedzielę?** Kanon 1248 §1 Kodeksu Prawa Kanonicznego nie podaje w tym względzie żadnych ograniczeń. Można tę mszę wybrać ze zwykłej wygody, nie trzeba mieć żadnego ważnego powodu. Niektórzy wierni nieraz systematycznie uczestniczą w wieczornych mszach sobotnich jako niedzielnych, podobnie jak ci, co w niedzielę zawsze przychodzą na jedną i tą samą godzinę.

- **Czy opuszczoną niedzielną mszę trzeba nadrobić?** Oczywiście, nie trzeba "nadrabiać" opuszczonej mszy świętej. Choroba lub inny wyżej wymieniony ważny powód jest uzasadnionym zwolnieniem i opuszczenie niedzielnej Mszy nie powoduje wtedy grzechu ciężkiego. Zdarza się jednak, że osoby wierzące odczuwają potrzebę pójścia na Eucharystię w tygodniu w zamian za tę "opuszczoną". Świadczy to o chrześcijańskiej gorliwości i głębokiej więzi z Chrystusem, ale nie jest obowiązkiem.

- **Czy te zasady dotyczą także tzw. świąt nakazanych?**

Tak, te same zasady, co do uczestnictwa w mszy niedzielnej, dotyczą świąt nakazanych. W Polsce obowiązuje sześć świąt nakazanych w ciągu roku, poza tymi, które przypadają w niedzielę. Są to następujące święta:

• Uroczystość Świętej Bożej Rodzicielki Maryi – 1 stycznia (Nowy Rok);
• Uroczystość Objawienia Pańskiego (Święto Trzech Króli) – 6 stycznia;
• Uroczystość Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa (Boże Ciało) – święto obchodzone w czwartek po uroczystości Trójcy Przenajświętszej (jest to święto ruchome, które wypada w maju lub w czerwcu);
• Uroczystość Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny – 15 sierpnia;
• Uroczystość Wszystkich Świętych – 1 listopada;
• Uroczystość Narodzenia Pańskiego (pierwszy dzień) – 25 grudnia. Wypełnieniem obowiązku jest też udział w nocnej Pasterce, odprawianej czasem także nie o północy, ale nieco wcześniej, wieczorem w wigilię święta Bożego Narodzenia.

# Córka zamieszkała z chłopakiem

Od wielu lat należymy do Domowego Kościoła. Jesteśmy rodzicami trójki dorosłych już dzieci. Z naszą średnią córką przeżyliśmy bardzo trudny czas. Zamieszkała ze swoim chłopakiem bez zawarcia małżeństwa. Wyprowadziła się podczas naszej nieobecności, gdy byliśmy na procesji Bożego Ciała. Wcześniej nie uprzedzała nas, że zamierza się wyprowadzić.
Początkowo rozmawialiśmy z nią. Jednak nasze tłumaczenia, które z czasem przerodziły się w ostre przygany, nic nie pomogły. Zastanawialiśmy się, co robić. Ksiądz, którego się radziliśmy, stwierdził, że skoro córka uważa się za dorosłą, to powinniśmy pozwolić jej skosztować tej dorosłości i zerwać z nią wszelkie kontakty, dopóki nie zmieni swojego postępowania. Tak zrobiliśmy. Odcięliśmy się od córki.
W żaden sposób nie wpłynęło to na zmianę postępowania córki. Uzyskaliśmy tylko taki efekt, że dziecko przyjeżdżało do domu, aby zobaczyć się z rodzeństwem, kiedy nas nie było, bo wyjeżdżaliśmy na ORAR.
W końcu powiedzieliśmy sobie, że tak dłużej być nie może. Być rodzicem wtedy, gdy wszystko jest cacy, każdy potrafi, ale trzeba być przy dziecku także wówczas, gdy ono się pogubi.
Zadzwoniłam do córki i poprosiłam, aby przyjechała. Powiedziałam, że to co robi, jest grzeszne, niegodziwe, ale to nie zmienia naszej miłości do niej. Powiedziałam, że tu jest jej dom, do którego zawsze może wrócić. Bez względu na to, co ze swoim życiem robi, jesteśmy przy niej, choć jest to dla nas bardzo bolesne i nie zgadzamy się na to.

Odzyskaliśmy dziecko. Zaczęła nas odwiedzać, dzwonić do nas, dzielić się problemami. Odwiedzała nas również ze swoim chłopakiem. Zgadzaliśmy się na to, nie pozwalaliśmy jednak, by on nocował u nas w domu.
Kiedy nasze relacje poprawiły się, zaprosili nas, byśmy ich odwiedzili tam, gdzie mieszkają. Z zaproszenia nie skorzystaliśmy. Powiedzieliśmy: "Nie ma żadnych «was»"! Lubiliśmy chłopaka córki, ale jasno mówiliśmy: "Nie jesteście małżeństwem, nie ma «was», nie możemy więc przyjąć zaproszenia".
Córka poprosiła mnie również o najpotrzebniejsze rzeczy do gospodarstwa domowego. Odmówiłam mówiąc, że wszystko w swoim czasie.
Nasz koszmar ciągle trwał. Ja nie miałam chwili wolnej w ciągu dnia, żebym nie szeptała "Pod Twoją obronę", "Święty Michale Archaniele" i modlitwy przez wstawiennictwo Ojca Franciszka. Pościłam w środę i piątek. Mąż ze względu na pracę nie mógł pościć, zrobił więc sobie krzyż z desek i modlił się z tym krzyżem na plecach nocą.
Kiedy wspominałam o załatwieniu tej sprawy w tę albo w tę stronę, córka mówiła, że zna takie przypadki, kiedy po ślubie związek się rozpadł. Pytała, jak to wytłumaczę. Powiedziałem: "Tłumaczenie jest bardzo proste. Teraz żyjecie w przymierzu z diabłem, więc już nic wam burzyć nie musi, a kiedy zawrzecie przymierze z Panem Bogiem, wtedy musi zawalczyć".
Bóg nas wysłuchał. Córka zdecydowała się na ślub. Od tej chwili minęło już dziewięć lat. Są szczęśliwym małżeństwem. My dalej ich Bogu polecamy.
Jesteśmy przekonani, że błędem było początkowe zerwanie kontaktów z córką. Bardziej mogliśmy wpłynąć na jej decyzję o ślubie okazując jej swoją miłość i zarazem konsekwentnie dając jasne świadectwo o naszym stosunku do jej postępowania. https://adonai.pl/rodzina/?id=247

Wiele osób powie: to nie moja sprawa, jeśli mam mieszkanie do wynajęcia, nie obchodzi mnie, co się w nim będzie działo. Jednak nauka Kościoła mówi trochę co innego o współodpowiedzialności i tzw. grzechu społecznym. Temat poruszyli na swoim kanale o. Bielecki i o. Chodkowski.

Jak wyjaśniają franciszkanie w nagraniu opublikowanym na kanale "Bez sloganu", dla części społeczeństwa taki dylemat może być zaskakujący: gdy ktoś, kto ma mieszkanie na wynajem, zastanawia się, czy może go wynająć studenckiej parze, która jasno mówi, że chcą mieszkać razem, bo szukają więcej intymności. Czy ktoś, kto wynajmuje im mieszkanie, wiedząc o ich celu, jest neutralny, czy ma w tym grzechu współudział?

- Człowiek zawsze jest odpowiedzialny za to, co robi , ale niektórzy myślą: moje życie, moja sprawa, mój grzech, nie interesuje mnie życie innych. Straciliśmy współodpowiedzialność za to, co robią inne osoby. Wydaje nam się, że nie jesteśmy kompletnie odpowiedzialni za to, co robią. Jednak co innego przeczytamy w Katechizmie Kościoła Katolickiego – zauważa o. Chodkowski. Katechizm mówi bowiem o grzechu społecznym następująco: grzech jest czynem osobistym, ale ponosimy odpowiedzialność za grzechy popełniane przez innych, gdy w nich współdziałamy, uczestnicząc w nich bezpośrednio i dobrowolnie, nakazując je, zalecając, pochwalając lub aprobując lub chroniąc tych, którzy popełniają zło.

- I to byłby ten moment: wynajęcie mieszkania osobom, o których wiem, że zamierzają żyć w grzechu, jest aprobatą tego stylu życia – wyjaśnia o. Chodkowski.

Jak dodaje o. Bielecki, problem polega na tym, że zmieniły się przestrzenie, w których grzech społeczny jest wyczuwany.

- Gdy mowa o ekologii, doskonale czujemy, że planeta to nie jest nasza prywatna sprawa, ale że mamy odpowiedzialność globalną: dlatego zależy nam na tym, żeby inni nie robili źle – wyjaśnia franciszkanin. – Jednak żyjemy w czasach, w których wiele rzeczy się tak się już rozmyło, że niektóre grzechy ma ogromne przyzwolenie społeczne. Świat mówi, że jesteśmy przewrażliwienie, a to on utracił swoją wrażliwość. Granica zła coraz bardziej się przesuwa, bo coraz częściej zgadzamy się na zło. https://deon.pl/wiara/wiara-i-spoleczenstwo/czy-wynajecie-mieszkania-parze-bez-slubu-to-grzech,2239790

# Jak wytłumaczyć mamie, że mogę wyjechać z chłopakiem?

Witam, mam 20 lat, mieszkam z mamą. Od półtora roku jestem z chłopakiem, także ma 20 lat. Moja mama zabrania mi jechać z nim na wakacje, lub zostać u niego na noc. Czepia się o wszystko, chce żeby było tak jak ona chce. Boje się jej przeciwstawić, w końcu u to moja mama i pewnie się o mnie boi. Nie ufa mi. Boi się że zajdę w ciążę, i co powiedzą sąsiedzi ze jest u chłopaka bez ślubu. Ja mam swój rozum i wiem co robić. Jego rodzice mnie wspierają i chcą dla nas najlepiej. Proszę o radę pomoc. https://pytania.abczdrowie.pl/pytania/jak-wytlumaczyc-mamie-ze-moge-wyjechac-z-chlopakiem

MGR EDYTA KOŁODZIEJ-SZMIDPsycholog, Gdańsk: Witam, wielu rodzicom niestety trudno zobaczyć w swoim 20 letnim dziecku człowieka dorosłego.W związku z tym wielu młodych, dorosłych już ludzi, wybiera drogę małych oszustw w relacji z rodzicami i zamiast mówić otwarcie "wyjeżdżam z chłopakiem" mówi "wyjeżdżamy paczką przyjaciół i będę nocować z koleżanką a on z kolegą". Historia stara jak świat :).Proszę próbować uświadomić mamie, że mówiąc jej prawdę, traktuje ją Pani z szacunkiem, a spotykając się z chłopakiem na co dzień macie równie dużo szans aby " narozrabiać" jak podczas wyjazdu. I że skoro mimo to nic "złego" nie stało się przez 1,5 roku waszego bycia razem, to może mogłaby mama trochę zaufać Pani. No i jeszcze przytulic mamę mówiąc, że wie pani jak bardzo mama ją kocha i jak bardzo chciałaby dla niej jak najlepiej, ale zamykając w domu na pewno nie uszczęśliwi córki.Pozdrawiam

Video: Wiele świadectw o masturbacji i pornografii: http://adonai.pl/czystosc . https://youtu.be/i2ut4D1lqcU
Video: Błąd popełniany przy rachunku sumienia: https://www.youtube.com/watch?v=-yR-WJ8BO9Y
Video: Największe błędy w rachunku sumienia: https://youtu.be/AQTx9putFMY

---

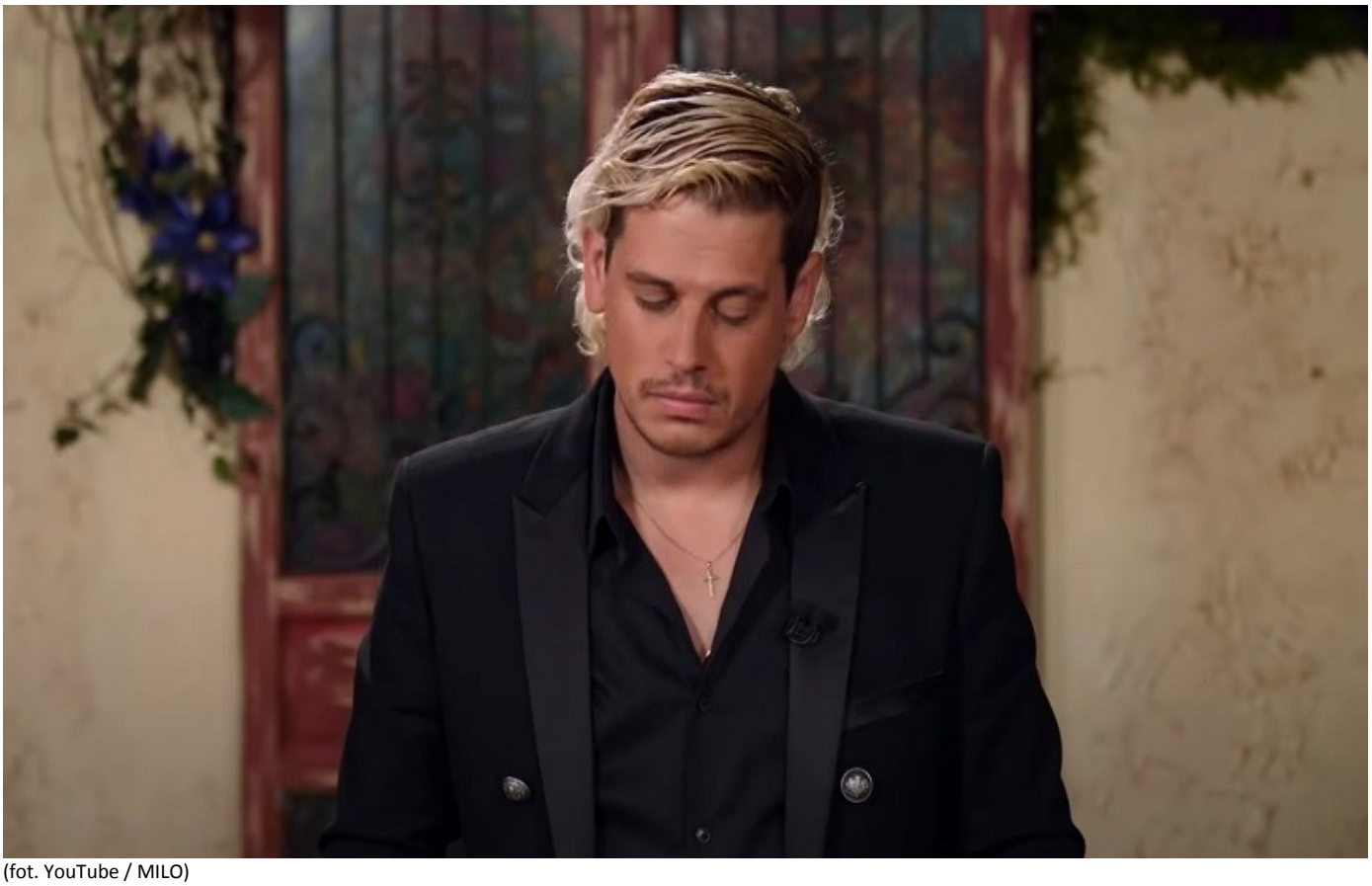
**Gwałt na mężczyźnie** – forma przemocy fizycznej dokonywanej na mężczyźnie. Gwałt na mężczyznach nadal stanowi tabu i ma negatywne konotacje wśród mężczyzn heteroseksualnych i homoseksualnych[2][3]. Społeczeństwa oraz pracownicy społeczni często wyszczególniają orientację seksualną mężczyzn będących ofiarami i płeć sprawców[4]. Męskie ofiary mogą się obawiać, że inni zakwestionują ich orientację seksualną, szczególnie jeżeli zostali zgwałceni przez mężczyznę lub że mogą być postrzegani jako niemęscy. Często ofiary płci męskiej próbują ukryć wiktymizację, podobnie jak ofiary płci żeńskiej, chyba że doznali poważnych obrażeń fizycznych. Swoje obrażenia - gdy korzystają z usług medycznych lub usług z zakresu zdrowia psychicznego[5]. https://pl.wikipedia.org/wiki/Gwa%C5%82t_na_m%C4%99%C5%BCczy%C5%BAnie

**Połowa mężczyzn doświadczyła niechcianych kontaktów seksualnych** na tle seksualnym na różnych etapach swojego życia. Gwałty na mężczyznach to problem, o którym się nie mówi, a padli ofiarami wykorzystywania seksualnego - przymuszanie do czynności seksualnych lub bezpośrednie atakowanie. 9% w wieku od 18 lat wzwyż, 14% było przymuszonych, a 21% brało udział w aktywnościach seksualnych z osobą dorosłą, gdy byli niepełnoletni.

Prawo nie traktowało gwałtu na mężczyźnie jako przestępstwo aż do 1994 roku, a kiedy wreszcie je uznało, zapis o przemocy seksualnej wobec mężczyzn został podkategorią rządowej strategii zatytułowanej (Koniec Przemocy wobec Kobiet i Dziewcząt). Wg ekspertów podejście odbierają mężczyznom i chłopcom odwagę, by dzielić się swoimi doświadczeniami oraz szukać wsparcia u innych osób lub organizacji. Mankind zapowiada dalsze badania na temat molestowania seksualnego mężczyzn, wskazując również na potrzebę przyjrzenia się psychologii powstawania krzywdzących mitów na temat gwałtów na mężczyznach...

https://www.focus.pl/artykul/wykorzystywanie-seksualne-spotkalo-polowe-mezczyzn-z-wielkiej-brytanii

# Były „gej” zachęca homoseksualistów do nawrócenia



(fot. YouTube / MILO)

Nie urodziłeś się homoseksualistą. To kłamstwo, które ma utrzymać ludzi w takim stanie i skazać ich na wieczne potępienie. Być może niektórzy rodzą się mając „jakąś predyspozycję lub słabość do czegoś, ale tak naprawdę mówimy tutaj o doświadczeniach z wczesnego dzieciństwa, które mogą sprawić, że ktoś staje się gejem” – podkreślił Milo Yiannopoulos prelegent, autor książek, który zerwał ze swoim homoseksualnym trybem życia w rozmowie z Michaelem Vorisem.

Opowiadając o swoim nawróceniu, Yiannopoulos mówił o „pękniętej osobowości”, która przez część aktywistów LGBT jest traktowana jako „rzecz pozytywna”. Tymczasem, by być w pełni sobą, człowiek powinien dążyć do integracji tych rozbitych kawałków. „Musiałem ponownie nauczyć się, kim jestem i zrobić to bardzo brutalnie i uczciwie” – stwierdził Yiannopoulos.

Za główny problem Yiannopoulos uznał tu kwestię ojcostwa i braku męstwa, które jego zdaniem przyczyniają się do powstania homoseksualizmu. Źródłem homoseksualizmu, oprócz takich rzeczy, jak molestowanie seksualne dzieci, są „mężczyźni, którzy nie czują się pewni siebie, nie czują swej wartości i godności”, ojcowie, którzy są tak naprawdę „mężczyzną-dzieckiem”, „kimś, kto jest biologicznie zdolny do reprodukcji, ale nie moralnie lub duchowo zdolny do pokierowania chłopca ku męskości, ponieważ sam nie odbył tej podróży”.

Za „klucz do zrozumienia upadku zachodniej cywilizacji” Yiannopoulos uznał kryzys męskości i powstanie agresywnego feminizmu. Idąc tropem myśli H. Belloca stwierdził, że „zachodnia cywilizacja to Kościół katolicki. Wszystko to ma źródło w Kościele katolickim”. Brak prawdziwej męskości i męstwa w Kościele ma swój wpływ także na cywilizację. To „efekt domina”.
https://pch24.pl/byly-gej-zacheca-homoseksualistow-do-nawrocenia/

**Adhortacja „ O pojednaniu i pokucie”:** Tajemnica Grzechu.
Video: Ojcowie Kościoła o homoseksualizmie: https://youtu.be/JpLqfhRqh_g
Video: Seksualne grzechy według Biblii: https://youtu.be/5gxrg4gkXHM
Nieczyste myśli, czy są grzechem? https://youtu.be/InJb_9Je-Wc , https://youtu.be/2-2qGGNszm0
Czy i kiedy myśli są grzechem? https://youtu.be/5lqjj-OVVNw
ks. Piotr Pawlukiewicz: https://youtu.be/kZL8MJ1YLMY
ks. Kaczkowski: https://youtu.be/EDz8O4RxOjA
Jak wyjść z nałogu? https://youtu.be/i8AYWI2lsZs
Nieczystość: https://youtu.be/WZ1jLRBf73g

Bóg stworzył płciowość i podarował ją człowiekowi jako skarb. Powinniśmy z niego umiejętnie korzystać, gdyż nie każdy przejaw naszej seksualności możemy traktować jako grzech. Myśli erotyczne i pociąg seksualny jest czymś całkowicie normalnym. Prowizoryczne sytuacje, jak to, że coś nam się przyśni lub ktoś się spodoba i pomyślimy, że chcielibyśmy obcować z nim płciowo, nie będzie jeszcze zaliczane do grzechów nieczystych. Jednakże, z teologicznego punktu widzenia rozważanie o nieczystych myślach jest kontrowersyjne i może być traktowane w różny sposób przez różne kościoły i wyznawców. W końcu sam fakt, że ktoś się spodoba, nie jest grzechem, ale to, co robimy lub jak reagujemy na te myśli, może być ocenione jako grzeszne lub nie. Ważne jest, aby pamiętać, że ludzka natura jest pełna pychy, grzechu, ale także miłosierdzia i przebaczenia, a każdy z nas musi szukać swojego własnego drogowskazu duchowego.

**Kiedy myśli erotyczne stają się grzechem?** Ma to miejsce w dwóch sytuacjach. Jeśli myśli erotyczne są przez kogoś w pełni świadomie i dobrowolnie prowokowane, aby wywołać podniecenie. Może to dotyczyć oglądania pornografii lub przywoływania wyobrażeń. Druga sytuacja ma miejsce, jeśli z pełną świadomością i dobrowolnością ktoś pragnie dokonać czynu grzesznego, ale z różnych powodów do tego nie dochodzi. Nie mamy wpływu na to, że pewne myśli się pojawiają, kluczowe znaczenie ma jednak to, jak na nie reagujemy. Powinniśmy jako katolicy odrzucić je, pomodlić się i wyspowiadać. Z pewnością to pomoże odsunąć od siebie takie myśli. Jeśli nasze myśli są grzechem, to zwykle jest to grzech ciężki i konieczna będzie spowiedź, aby móc przystąpić do komunii . Złe myśli i grzechy dotyczące nieczystości oddalają nas od Boga i uniemożliwiają pełne uczestnictwo we mszy świętej. Fantazje mogą być czymś, co od Złego pochodzi i czyni to, by oddalić nas od naszego Dobrego Ojca. Rzadko można zaliczyć je jako grzech lekki. Warto wiedzieć, że grzechem jest myśl nieczysta, na którą się zgadzamy, przyjmujemy ją, rozważamy i pragniemy ich realizacji. Może to być np. planowanie ich wypełnienia. Jeśli jednak takie myśli odrzucamy, nie chcemy ich, oddajemy Bogu, to nie będzie grzechu. One będą do nas przychodzić, chociażby po to, aby nas kusić, oddalać od Boga. Dlatego, jako katolicy powinniśmy nauczyć się z nimi odpowiednio walczyć.
https://blizejboga.pl/nieczyste-mysli-pokusa-i-grzech-dobrowolne-i-grzeszne/

Jezus mówi w Ewangeliach, że jeśli ktoś by popatrzył pożądliwie na kobietę, to grzeszy myślami. I tutaj się zaczynają subtelne różnice. Czasami mamy takie myśli, którymi my sterujemy, a czasami są myśli, uczucia, które same przychodzą. Na przykład osoby, które są w nerwicach, mają potok myśli, których nie są w stanie zatrzymać. Czasami bardzo szybko komuś pojawia się myśl na przykład wokół seksualności. Wspominam o tym, ponieważ często kontaktują się ze mną osoby, które cierpią na coś takiego. I te osoby są przekonane, że one grzeszą, kiedy odczuwają jakieś wewnętrzne przymusy, impulsy czy emocje. Są przekonani, że to już jest grzech. Taką kategorią, która pomaga to rozróżnić, jest odpowiedź na pytanie: **czy ja zaczynam coś planować?** Czasami ktoś może nie być w stanie zatrzymać myśli, wyobrażeń czy uczuć, które do niego przychodzą. Często są to po prostu konsekwencje jego wcześniejszych grzechów. I jest to pewne nieuporządkowanie, to nie jest normalne, że tak jest, ale nie ponosi za to winy moralnej. Czy myślenie o czymś złym, co moglibyśmy zrobić, obmyślenie planu, ale nie zrealizowanie go jest grzeszeniem myślą czy zasługą? Na przykład: ktoś obmyśla sobie plan, jaką historię opowie na swój temat, żeby ukazać siebie jako kogoś wyjątkowego. I ma już ułożony cały scenariusz, co komu powie, jak zaakcentuje, jaki gest przy tym wykona, ale ostatecznie tego nie robi. Ma grzech, czy nie ma grzechu? W momencie, kiedy ktoś zaczyna coś planować, myśli o tym, kiedy to zrobi. Zaczął z tym współpracować. Świadomie planuje i ma decyzję: ja to zrobię, zabiję, zdradzę żonę. Padła decyzja. Wtedy jest to grzech.

**Kiedy ktoś się naprawdę zdenerwuje, może pomyśleć: ja go zastrzelę, ale wcale nie chce tego zrobić i co wtedy?** Czasami młody człowiek, zwłaszcza taki, który doświadcza przemocy w domu, może mieć takie myślenie w emocjach: ja ją zabiję i sobie wyobraża jak to jej głowę odetnie. Ale trzeba wziąć pod uwagę to, że oni często nie znają innej formy odreagowania na przykład złości. Oczywiście to nie wpływa dobrze na takiego młodego człowieka, ale to nie jest jego decyzja: ja teraz planuję i to zrealizuję. To bardziej wyrażenie emocji. Ale nie można też powiedzieć tak, że jest to coś dobrego, że on o prostu wyraził swoje emocje i że wszystko w tym człowieku jest w porządku. **Nie możemy jednak powiedzieć, że jest winny grzechu.** Żeby zaistniał grzech ciężki, to musi to być fizycznie zrealizowane. Czyli wydaje się, że nie można ciężko zgrzeszyć myślą. Żeby był grzech ciężki, to musi być dokonany w wolności i musi mieć poważną materię. A jeśli grzech jest w myślach, to tej materii nie ma. Ale trzeba pamiętać, że jak ktoś nosi w sobie jakiś zamiar czy złość, to go i tak wewnętrznie zatruwa. I to jest jakoś grzeszne, w tym sensie, że odbiera mu życie z Bogiem, odbiera radość bycia z drugim człowiekiem. Więc kiedy patrzymy w kategoriach czy to jest wina, czy nie, trudno to rozpoznać i rozgraniczyć. Można popatrzeć na to tak: **zobacz, czy myśli, które masz, podtrzymują w tobie życie Boże.** Czy udrożniają ten kanał życia, czy raczej go zatrzymują? Wtedy staje się to jaśniejsze, bo wtedy grzeszne oznacza zatrzymujące życie. O tym właśnie mówi Jezus: nie dopuszczaj do siebie takich myśli, bo myśl nas kształtuje. To, o czym myślimy, rodzi w nas pragnienia. W ten sposób można zapalić się do czegoś dobrego, ale też do zła. https://misyjne.pl/jak-odroznic-pokuse-od-grzeszenia-mysla/

Video: **Czystość przedmałżeńska:** https://youtu.be/y37_5eRQ8aA
Video: **Onanizm w małżeństwie:** https://youtu.be/NFSEPOTDbTA
Video: **Grzech seksualny:** https://youtu.be/-WhmhTEMM20
Video: **Seksualność singli:** https://youtu.be/FPyofJVqVjc
Video: **Pornografia …** https://youtu.be/vKiJQgdNvGM
Video: **Nieczystość:** https://youtu.be/WZ1jLRBf73g
Video: **Seks oralny:** https://youtu.be/Yo3_F0ZAmFk
Video: **Zoofilia:** https://youtu.be/VXcLihO8prU

**Opresja i niewolnictwo seksualne zwierząt:** Seksualne wykorzystywanie zwierząt w dalszym ciągu stanowi tabu – mało się o nim mówi, a jeśli już to z niedowierzaniem. Temat wykorzystywania seksualnego zwierząt nie przewija się w podręcznikach weterynaryjnych, jest powszechnie przemilczany. Zoofilia występuje wszędzie – Polska również nie jest od niej wolna. Zwierzęta, które najczęściej padają jej ofiarą to **psy, koty, króliki, kury, owce, konie.** Istnieje mało badań określających skalę tego zjawiska. Jednym z nich są badania Alfreda Kinsey przeprowadzone w USA. Wynika z nich, że **około 8% męskiej populacji miało przynajmniej raz kontakt seksualny ze zwierzęciem.** W Niemczech funkcjonuje stowarzyszenie dążące do legalizacji zoofilii. Należy zdać sobie sprawę, że zoofilia nie jest niegroźną perwersją czy marginalnym zachowaniem w naszej kulturze. Jest okrutną eksploatacją zwierzęcia. Najbardziej narażone na śmierć są najmniejsze zwierzęta – kury, króliki, koty czy małe psy. W Niemczech zanotowano 1 035 przestępstw seksualnych popełnionych wobec koni. Wyjątkowo potwornym przejawem zoofilii są tzw. **crush videos**, na których maltretowane są małe zwierzęta – szczury, myszy, chomiki, małe króliki. Dopiero w 2010 roku udało się Barakowi Obamie przeforsować ustawę Animal Crush Video Prohibition Act, dzięki której można ścigać za realizację crush videos. Zdarza się, że zwierzęta stają się niewolnikami seksualnymi partnerów maltretowanych kobiet. Często też są używane do upokarzania i seksualnej eksploatacji kobiet. Według badań przeprowadzonych przez Lenore Walker aż 41% kobiet pozostających w przemocowych relacjach, w których dochodziło do przemocy fizycznej było również zmuszanych do odbywania kontaktów płciowych ze zwierzętami, 5% kobiet będących w relacjach bez przemocy fizycznej, ale z przemocą psychiczną, doświadczało tego samego. Przyszli inseminatorzy uczą się poprawnego przeprowadzenia zabiegów sztucznego zapłodnienia na krowach, które jeszcze tego samego dnia mają trafić do rzeźni. Dzieje się tak dlatego, że niedoświadczony inseminator może dotkliwie poranić zwierzę, zwłaszcza w odbyt, zwieracz i w obszarze układu rozrodczego. Właściciele nie kłopoczą się leczeniem zwierzęcia. W podobnie brutalny sposób pobiera się spermę od męskich osobników – używa się do tego celu sondy elektrycznej poddając zwierzę działaniu prądu aż do ejakulacji. W ten sam sposób odbywa się to ze zwierzętami w zoo. Powoduje to u zwierzęcia niewyobrażalny ból. 100% indyków hodowanych w Stanach Zjednoczonych, jak podaje Peter Singer i Jim Mason jest poddawanych takiej formie seksualnej przemocy.

Amerykańska organizacja PETA prowadziła tajne dochodzenia w rzeźniach i na fermach. Materiały udostępnione przez inspektorów są wstrząsające. **Aktywiści PETA udokumentowali seksualną przemoc wobec zwierząt – począwszy od świń, na indykach zakończywszy.** Na fermie świń w Iowa kierownik zmiany wsadził kij w waginę świni. Ten sam człowiek przyznał się, że wpychał metalowy pręt w odbyt świń, które go „denerwowały". Z kolei w rzeźni Butterball śledczy PETA widział, jak pracownik rzeźni wsadzał palce do waginy indyka. Inny pracownik gwałcił ptaka. Podobne rzeczy obserwowali śledczy w Aviagan Turkeys Inc. w Zachodniej Wirginii. Wszystko zostało nagrane, a pracownicy chwalili się, że robią to regularnie. Podobny obraz tego, co się dzieje ze zwierzętami przedstawiła w swojej książce Slaughterhouse amerykańska dziennikarka Gail Eisnitz, która przez rok pracowała na różnych fermach i dokumentowała przypadki maltretowania, zabijania i gwałcenia zwierząt. Jeszcze mniej osób wie, co się dzieje **podczas wytwarzania oleju palmowego, że jego efektem prócz wycinania lasów, w których bytują orangutany, zabijania orangutanów złapanych podczas wycinki drzew, jest również seksualne niewolnictwo orangutanów płci żeńskiej**. Doniesienia o nim pojawiły się m.in. na stronach internetowych wspólnego projektu etyka Petera Singera i włoskiej filozofki Paoli Cavalieri poświęconego prawom naczelnych – Great Ape Project. Symbolem wszystkich wykorzystywanych seksualnie i przetrzymywanych w domach publicznych m.in. na Sumatrze, Borneo, Tajlandii ale też w Holandii lub Niemczech orangutanów stała się Pony, uwolniona przez The Borneo Orangutan Survival Foundation. Pony została uprowadzona ze swojego naturalnego środowiska i zamknięta w domu publicznym w wiosce Kareng Pangi. Była tam zmuszana do prostytucji, codziennie golono całe jej ciało, by jak najbardziej przypominała człowieka. The Borneo Orangutan Foundation dowiedziało się o jej losie i razem z the Central Kalimantan Conservation and Natural Resources Authority, przy wsparciu policji i armii udało się w 2003 roku odebrać zwierzę. Miała wtedy 6 lat i nie wiadomo jak długo była przetrzymywana. W 2013 roku została przeniesiona na wyspę Kaja i wypuszczona na wolność razem z 7 innymi orangutanicami. Czytaj więcej w Książce o prawach zwierząt.

https://czarnaowca.org/zwierzeta/co-sie-dzieje-ze-zwierzetami/opresja-i-niewolnictwo-seksualne-zwierzat/

**Molestował mnie tata:** https://youtu.be/wQk7Fmqvh40 , https://youtu.be/c_Vu2bngEII , https://youtu.be/07PyUCOlaXU .
**10 rzeczy, które robią TOKSYCZNI RODZICE:** https://youtu.be/roUXYWHyT4o
**Poligamia, kazirodztwo, błędne decyzje, wolny związek, związek na próbę:** https://youtu.be/PL5hu2t3FnY
**VI Nie cudzołóż:** https://youtu.be/4Gh5t9oexWk , https://youtu.be/Cs_Ky6EzNNg , https://youtu.be/ZfeGd1GWTsg
**Jak spowiadać się z grzechów związanych z seksualnością?** https://youtu.be/uIt9E6liVVc

FAKT: Ci, którzy wykorzystują seksualnie dzieci wyglądają i zachowują się tak samo jak wszyscy inni. Sprawcy mogą być sąsiadami, przyjaciółmi i członkami rodzin. Ludzi którzy wykorzystują seksualnie dzieci, można spotkać w rodzinach, szkołach, kościołach, centrach rekreacyjnych, młodzieżowych klubach sportowych i jakichkolwiek innych miejscach gdzie spotyka się dzieci. Co gorsza, osobami, które wykorzystują dzieci mogą być i często są inne dzieci. Około 90% dzieci, które są ofiarami wykorzystania seksualnego znają swojego oprawcę. Tylko 10% wykorzystanych dzieci, padły ofiarą osoby przez siebie nieznanej. Około 30% dzieci wykorzystanych seksualnie, została nadużyta przez członka swojej rodziny. Im młodsza ofiara tym większe prawdopodobieństwo, że oprawcą jest członek rodziny. Wśród oprawców dzieci poniżej 6 roku życia, 50% była członkiem rodziny. Członkowie rodziny stanowili 23% tych, którzy nadużywają dzieci w wieku 12-17. Około 60% dzieci wykorzystanych seksualnie, padły ofiarą osób, którym ufały. Przeczytaj więcej: Wykorzystywanie seksualne dzieci, fakty i liczby https://emocje.pro/?p=26316
Nie wolno zapominać, że wszystkie statystyki pokazują, iż miejscem najbardziej niebezpiecznym dla dzieci jest rodzina. Do większości przypadków molestowania seksualnego nieletnich dochodzi właśnie w rodzinie. Według wielu statystyk dotyczy to od 85 do 90% wszystkich molestowanych nieletnich.

Przeczytaj więcej: https://wdrodze.pl/article/wstyd-i-skandal/

Czy można uzależniać udzielenie rozgrzeszenie od decyzji takiego penitenta o podjęciu terapii lub poinformowania przez sprawcę właściwych służb? Więcej: file:///C:/Users/User/Desktop/1649-502-PB.pdf

# jak-uwolnic-sie-od-pornografii-oto-trzy-skuteczne-sposoby

"Uzależnienie od pornografii to epidemia. Nie można inaczej tego ująć, skoro 40 000 000 Amerykanów regularnie ogląda pornografię, a co sekundę ogląda ją ponad dwadzieścia osiem tysięcy". Jak uwolnić się od tego nałogu? Sam Guzman w książce "Katolicki dżentelmen" mówi o trzech sposobach walki z pornografią.

**1. Odpowiedzialność przed drugą osobą:** Jedną z najlepszych rzeczy, jakie możemy zrobić w walce z pornografią, to odpowiadać przed kimś za realizację podjętych zobowiązań związanych z postanowieniem zerwania z uzależnieniem. Oczywiście opowiadanie komuś o swoich zmaganiach może być krępujące, ale równocześnie jest uwalniające i ogromnie pomocne. Przerywa cykl wstydu i osłabia siłę uzależnienia. Co więcej, osobiście jestem zdania, że uwolnienie się od pornografii bez bycia przed kimś odpowiedzialnym jest niemożliwe. Jednym z najłatwiejszych i najskuteczniejszych sposobów pozostawania odpowiedzialnym przed drugą osobą jest korzystanie z przeznaczonego do tego oprogramowania. Mając świadomość, że ktoś inny będzie widział, jakie odwiedzasz strony, mocno motywuje do pozostania czystym. Istnieje szereg dobrych programów, które do tego służą, ale jednym z najbardziej popularnych jest **Covenant Eyes**. Jeśli poważnie myślisz o pokonaniu uzależnienia od pornografii, zainstaluj to lub podobne oprogramowanie na swoich urządzeniach.

**2. Wyzwanie niebieskiej etykiety:** Mówiąc o motywacji, czasami potrzebujemy trochę negatywnego wzmocnienia, aby ją podtrzymać. To właśnie tutaj pojawia się Wyzwanie Niebieskiej Etykiety (**Blue Label Challenge**). To prosty konkurs rozgrywający się pomiędzy przyjaciółmi: rzucasz przyjacielowi wyzwanie, aby nie korzystał z pornografii, a jeśli mu się nie uda, kupuje ci coś na tyle drogiego, żeby go to zabolało. I odwrotnie - jeśli tobie nie uda się trzymać z dala od pornografii, ty musisz kupić coś przyjacielowi. Dla niektórych osób ewentualność bycia lżejszym o pięćdziesiąt dolarów jest wystarczającą motywacją, aby pozostać czystym. Dla innych może to być butelka whisky z niebieską etykietą, wartą kilkaset dolarów. Konsekwencje nie muszą być nawet finansowe. Może to być jakiś inny rodzaj fizycznego wysiłku, związany na przykład z bieganiem czy robieniem pompek. Chodzi o to, że kiedy wisi nad tobą taka dojmująca konsekwencja wyboru danego zachowania, istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że następnym razem, gdy będziesz kuszony do oglądania pornografii, ulegniesz. To świetne przypomnienie tego, że pornografia kosztuje - na krótszą i dłuższą metę.

**3. Zmuszanie mózgu do innego myślenia**

Jak wspomniałem wcześniej, neurobiologia dowodzi, że nasze mózgi są plastyczne i można je wyćwiczyć. Poprzez powtarzanie działań możemy nauczyć się postępować w określony sposób. Dobra wiadomość jest taka, że kilka grup wykorzystało już to nowe odkrycie w walce z pornografią. **Purity is Possible** (**www.purityispossible.com**) wykorzystuje neurobiologię, psychologię i filozofię do przerywania cyklu pożądania. Program **Fortify** (**www.joinfortify.com**) wykorzystuje techniki zaczerpnięte z neurobiologii, aby pomóc ludziom zerwać z pornografią. A jeśli szukasz bardziej osobistego podejścia, skorzystj z: **Freedom Coaching** (**www.freedom-coaching.net**), sesja pomagają w zrozumieniu nałogu oraz postrzeganiu innych w zdrowy sposób. **Fragmenty książki Sama Guzmana "Katolicki dżentelmen".**

CovenantEyes

Zapisać się

# Nie jesteś sam

*Od ponad 20 lat Covenant Eyes pomogło ponad milionowi ludzi wejść na ścieżkę życia wolnego od pornografii.* ***Zapoznaj się z poniższym scenariuszem*** *, który rezonuje z Tobą,* ***aby dowiedzieć się więcej.***

https://learn.covenanteyes.com/not-alone/?_ga=2.257093899.1873768455.1670608787-85076494.1670608787

*"Zmienił moje życie. Uzyskanie CE na moich urządzeniach było bardzo istotną częścią mojego powrotu do zdrowia po uzależnieniu od porno..."*

– Członek Przymierza Oczy

*„...Covenant Eyes pomogło mi pozostać na właściwej ścieżce i po raz pierwszy w naszym małżeństwie dało mojej żonie pewność siebie. To błogosławieństwo posiadania tego oprogramowania!"*

– Członek Przymierza Oczy

*„Uwielbiam tę aplikację... Covenant Eyes zapewnia mi odpowiedzialność, a to daje mi spokój. Dziękuję za to, co robisz; to najważniejsza aplikacja, jaką mam!"*

– Członek Przymierza Oczy

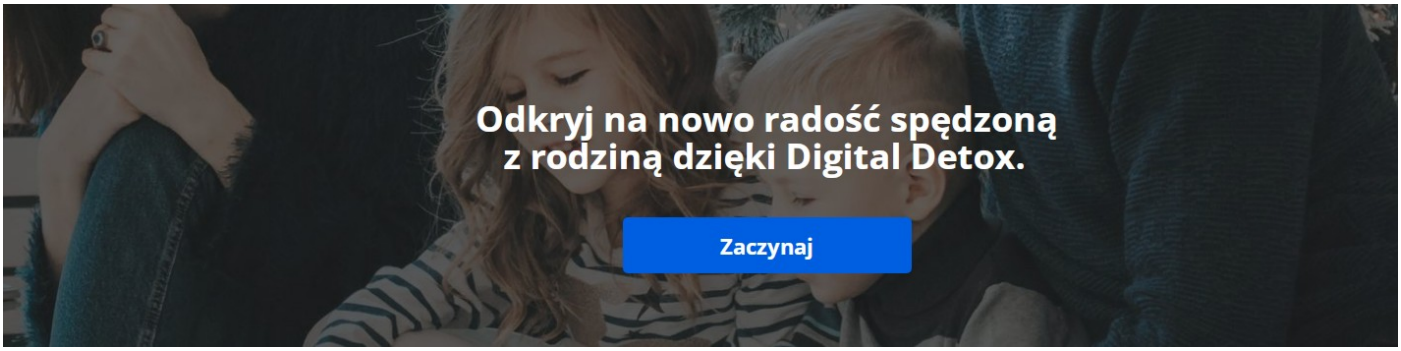
## Zostań członkiem teraz!

**100% poufne**
Wiemy, że to delikatna sprawa. Nie martw się, jedynymi osobami, które będą o tym wiedzieć, są osoby, które zaprosisz do wspólnej podróży.

**Bezpieczny i pewny**
Twoje zrzuty ekranu są szyfrowane przy użyciu 256-bitowego szyfrowania AES (to samo szyfrowanie co Twój bank) i wysyłane przez HTTPS. Nigdy nie wysyłamy niewyraźnych zrzutów ekranu.

**Gwarancja zwrotu pieniędzy**
Wierzymy, że nasza usługa pomoże Ci w drodze do uwolnienia się od pornografii, ale jeśli nie spodoba Ci się w ciągu 30 dni, zwrócimy Ci pełny zwrot pieniędzy. Dowiedz się więcej .

Zapisz się teraz




https://learn.covenanteyes.com/digital-detox-stay-home-edition/?_ga=2.84015641.1873768455.1670608787-85076494.1670608787

## Czy wiesz, że dzieci w wieku od 8 do 18 lat spędzają przed ekranami średnio 7,5 godziny dziennie?*

Technologia ma wiele zalet, ale może też powstrzymywać nas od prowadzenia zdrowych rozmów i tworzenia głębokich więzi z naszymi dziećmi. Dlatego stworzyliśmy **Digital Detox.** To 7 dni e-maili zaprojektowanych, aby pomóc Ci ponownie połączyć się jako rodzina w zabawny i łatwy sposób.

Oto, co otrzymasz...

### FAKTY TECHNICZNE

Każdego dnia będziesz otrzymywać istotne fakty, statystyki lub cytaty ekspertów, które pomogą Ci zrozumieć cyfrowy świat, z jakim stykają się Twoje dzieci, i pomóc im w dokonywaniu mądrych wyborów online.

### ROZPOCZĘCIE ROZMOWY

"Jak ci minął dzień?" "Dobrze." Wiemy, że czasami rozmowa z dziećmi może być niezręczna. Aby Ci pomóc, otrzymasz kilka zabawnych i łatwych wstępów do dyskusji, które pomogą Ci płynnie rozmawiać.

### ZAJĘCIA RODZINNE

Czas spędzony z rodziną powinien być przyjemnością dla wszystkich. Otrzymasz praktyczne pomysły na gry i zajęcia na świeżym powietrzu, które możesz robić jako rodzina, aby wspierać wartościowe kontakty.

**Dołącz do *wyzwania Bezpieczna cyfrowa rodzina*** . **Rozpocznij *Nowennę***

**Dołącz do *odnowionych ślubów*** . **Dołącz *do Overcome Porn***

**Pobierz „Sprzymierzeni”** .

### Czy korzystanie z pornografii będzie miało długoterminowy wpływ na moje życie?

Krótka odpowiedź brzmi: tak. Coraz więcej badań ujawnia, że pornografia szkodzi naszym mózgom, ciałom i związkom. Pornografia zmienia kształt naszych mózgów, zmniejsza motywację, hamuje koncentrację i zwiększa problemy ze zdrowiem psychicznym, takie jak depresja i lęk. Jest również stałym czynnikiem przyczyniającym się do rozwodów, hamuje intymność, ułatwia przemoc ze strony partnera i w inny sposób utrwala rozpad związku. Podsumowując, jakakolwiek krótkotrwała przyjemność, jaką może zaoferować pornografia, znacznie przeważa nad negatywnymi długoterminowymi skutkami dla naszego dobrego samopoczucia. To po prostu nie jest tego warte.

## Dlaczego tak trudno jest rzucić pornografię?

Pornografia jest trudna do rzucenia, ponieważ atakuje trzy główne domeny naszego życia: naszą biologię, naszą psychologię i nasze relacje społeczne. Z biologicznego punktu widzenia porno uwalnia silny koktajl neurochemikaliów związanych z przyjemnością, motywacją i połączeniem emocjonalnym, kiedy go oglądamy. Według psychiatry Normana Doidge'a „neurony, które odpalają razem, łączą się ze sobą", a badania pokazują, że powtarzająca się ekspozycja na pornografię szybko zmienia nasze ścieżki neuronowe 1. Nasze mózgi są przeprogramowane, by pragnąć więcej porno, i wkrótce uzależniamy się od następnego porno birbantka.

Z psychologicznego punktu widzenia porno ma jeden główny czynnik: wstyd. Wstyd, przekonanie, że nie jesteśmy godni miłości i przynależności, może doprowadzić nas do pornografii. Pornografia pomaga nam na chwilę zapomnieć o bólu, ale częste korzystanie z pornografii oznacza, że szukamy bardziej ekstremalnych treści i wkrótce oglądamy rzeczy, które wcześniej uważaliśmy za odrażające. Ta spirala w dół zwiększa nasz wstyd, a im gorzej się czujemy, tym bardziej prawdopodobne jest, że będziemy szukać pornografii. Tworzy się błędne koło.

Wreszcie pornografia wpływa na nasze relacje społeczne. Pornografia izoluje nas od związków, które są dla nas najważniejsze. Wycofujemy się z intymności z naszym partnerem, więzi z naszymi przyjaciółmi, a nawet izolujemy się od współpracowników. Im bardziej czujemy się samotni, tym bardziej prawdopodobne jest, że będziemy szukać pornografii, aby zapomnieć o naszej izolacji, a cykl trwa.

Jednak tak potężna jak pornografia, jest jednak nadzieja. Sięganie po pomoc może być jedną z najpotężniejszych rzeczy, jakie robisz, ponieważ przerywa cykl wstydu i izolacji oraz otwiera drzwi do uzdrowienia.

- **Co to są Oczy Przymierza?**

Covenant Eyes to najbardziej zaufana nazwa w Accountability. Czym jest odpowiedzialność? To potężny sposób, aby pomóc nam osiągnąć nasze cele, takie jak rzucenie pornografii. Odpowiedzialność oznacza zaproszenie zaufanego przyjaciela (lubimy nazywać go sprzymierzeńcem) do naszej walki i poprzez sensowne rozmowy uzdrowienie cyklu wstydu i izolacji, który sprawia, że wracamy do pornografii.

Praktycznie rzecz biorąc, Covenant Eyes monitoruje Twoje urządzenia i wysyła Twojemu sojusznikowi bezpieczny, poufny raport o aktywności na ekranie Twojego urządzenia. Gdy nasz potężny algorytm sztucznej inteligencji wykryje pornografię, zostanie to wyróżnione w raporcie. Następnie ty i twój sojusznik rozmawiacie o tym, co się stało, zapewniając zachętę i wsparcie, aby utrzymać cię wolnym od pornografii.

Odpowiedzialność może początkowo wydawać się przerażająca, ale w rzeczywistości jest to najbezpieczniejszy i najskuteczniejszy sposób na przezwyciężenie pornografii. Przeczytaj więcej o tym, jak działa odpowiedzialność tutaj . Zaufało nam ponad milion ludzi, którzy rzucili pornografię. Dlaczego nie ty?

- **Czy użycie Covenant Eyes nie ujawni mojego problemu innym?**

Covenant Eyes bardzo poważnie traktuje Twoją prywatność. Masz pełną kontrolę nad tym, komu udostępniasz raport odpowiedzialności. Ponadto każdy zrzut ekranu aktywności Twojego urządzenia jest rozmazany na Twoim urządzeniu i wysyłany na nasze serwery za pośrednictwem połączenia zabezpieczonego szyfrowaniem na poziomie banku. Żadne niezamazane zrzuty ekranu nie są nigdy wysyłane do nas ani do nikogo innego. Twój Sojusznik będzie mógł zobaczyć, czy oglądałeś pornografię i uzyskać ogólne pojęcie o Twojej aktywności w Internecie, ale nigdy nie będzie mógł czytać Twoich e-maili, sprawdzać wyciągów bankowych ani żadnych innych poufnych danych. Twoja prywatność jest chroniona od początku do końca!

Pobierz *Wyposażony* Pobierz *Pewny siebie* Pobierz *Połączony*

## nie-uwolnisz-sie-od-pornografii-jesli-nie-odpowiesz-sobie-na-to-pytanie

## uzaleznieni-od-pornografii-w-internecie

## porno-w-sieci-diagnozowac-czy-reagowac

## ogladanie-pornografii-prowadzi-do-zdrady

## filtrowanie-pornografii-w-sieci-sie-nie-uda

## seks-przedmalzenski

## inteligentne-zycie/dziecko/mity-a-prawda-o-wychowaniu-seksualnym

# narcyzm-i-narcystyczne-zaburzenie-osobowosci

1. Trudności związane z poczuciem „Ja”: silny egocentryzm, nadmierna potrzeba podziwu ze strony innych osób (i wahania samooceny zależne od ilości tego podziwu), częste fantazje dotyczące swojej wielkości i sukcesu, unikanie faktów sprzecznych z tymi fantazjami oraz napady niepewności na swój temat, zakłócające poczucie wielkości i uprzywilejowania.
2. Trudności w relacjach z innymi: brak empatii w stosunku do innych ludzi oraz powierzchowność relacji, przeżywanie silnej zazdrości oraz wiążące się z tym często dewaluowanie osiągnięć i wartości innych osób, poczucie bycia kimś lepszym, a także trudności związane z wchodzeniem w zależność w relacjach.
3. Trudności związane z systemem wartości: ograniczona zdolność do przeżywania smutku i żałoby, przewaga poczucia wstydu nad poczuciem winy oraz związane z tym poważne wahania nastroju; czasem również zachowania o charakterze antyspołecznym i pasożytniczym przy braku wyrzutów sumienia.
4. Stałe uczucie pustki i nudy: przewlekły stan nudy oraz wewnętrznej pustki prowadzący do poszukiwania silnych bodźców emocjonalnych, często wywoływanych także przez używanie substancji psychoaktywnych.

# narcyzm-sprzyja-uzaleznieniu

Zgodnie z najnowszą klasyfikacją Światowej Organizacji Zdrowia w podkategorii zaburzeń związanych z nałogowymi zachowaniami znalazły się dwa uzależnienia od czynności: zaburzenie związane z uprawnianiem hazardu oraz z graniem w gry. Jednak, jak tłumaczą autorzy omawianej publikacji, do pewnego stopnia kategoria ta została „otwarta” poprzez dodanie do niej podkategorii zatytułowanej „inne specyficzne zaburzenia związane z nałogowymi zachowaniami”. „Do tej grupy część ekspertów proponuje włączać dodatkowo uzależnienie od pornografii, od zakupów oraz od portali społecznościowych” - mówią PAP badacze z UG.

# Osoba narcystyczna w związku małżeńskim

**Typ osobowości narcystycznej może doprowadzić do tego, że osoba nie będzie w stanie tworzyć związku partnerskiego** i spełniać obowiązków małżeńskich wskazanych w prawie kanonicznym, zwłaszcza w zakresie budowania relacji na zasadzie równości i szacunku.

Osoba narcystyczna lekceważy i oszukuje partnera, wykazuje się brakiem lojalności i jest niegodna zaufania. To z kolei może stać się przyczyną tzw. rozwodu kościelnego.

# Zagadnienia istotne z punktu widzenia prawa kanonicznego

Istotny jest poziom zaburzenia. Lekkie dysfunkcje nie będą istotne z punktu widzenia prawa kanonicznego. Natomiast jeśli osoba boryka się z ciężkim zaburzeniem osobowości, może zaistnieć sytuacja, że małżeństwo zostanie uznane za nieważnie zawarte.

Demony współczesności: Narcyzm (Liturgia.pl): https://youtu.be/MOjktsZREVQ

**- Po co Narcyz Się Żeni:** https://youtu.be/w7Iwx9fkn1M . **Dyskusja z narcyzem:** https://youtu.be/7osXeGg6kyo

Alkoholik choruje na utratę kontroli nad piciem. W programie 12 kroków AA, który jest jednym z najlepszych od wielu lat, zaczyna się od kroku pierwszego, w którym człowiek uznaje swoją bezsilność wobec alkoholu. I żegna się z nim. Nie na całe życie, ale na jeden dzień! Codziennie rano alkoholik podejmuje decyzję, że dziś nie pije. A jutro? Nikt z nas nie wie, czy rano wstanie, co się wydarzy. Jeśli dostanę tę łaskę od Boga i wstanę następnego dnia, będę Mu wdzięczny. Powiem – dzisiaj znowu nie piję.

http://parafia.rabka.swmm.eu/wiadomosci/Wiadomosci_II_2022-09-04.pdf

FAS do końca życia . Z FAS nie da się wyleczyć

Alkohol to neurotoksyna, która uszkadza mózg płodu

Nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu w ciąży

Rozszczep podniebienia, deformacje stawów, zniekształcone narządy płciowe — to skutki FAS . Nie ma dwóch takich samych osób z FAS

Zespół Fas - Alkohol w ciąży: https://detoksfenix.pl/zespol-fas/
https://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego,mamie-zdarzalo-sie-wypic-alkohol-w-ciazy--bartek-do-dzis-zmaga-sie-z-fas,artykul,05868467.html

Wino: https://www.hellozdrowie.pl/wieczor-bez-wina-to-nie-wieczor-sprawdz-co-sie-dzieje-z-twoim-organizmem-gdy-po-kieliszek-siegasz-codziennie/

Piwo: https://portal.abczdrowie.pl/pijesz-codziennie-piwo-lekarz-ostrzega-narazasz-sie-na-wiele-groznych-chorob

# jak-poznac--ze-przekroczyles-prog-alkoholizmu--piec-wczesnych-sygnalow--jeden-kluczowy

Alkoholizm nie uderza bez ostrzeżenia, on potrzebuje czasu — czasami lat. W problemy alkoholowe ludzie wpadają z różnych przyczyn. Na ogół jednak zaczyna się tak samo — od okazjonalnego picia. Granica, która dzieli towarzyskie sięganie po kieliszek i uzależnienie jest bardzo cienka. Jak wobec tego rozpoznać wczesną fazę alkoholizmu? Oto pięć sygnałów ostrzegawczych, w tym jeden charakterystyczny.

**SPIS TREŚCI:**

1. Tak rozwija się uzależnienie od alkoholu. Cztery krytyczne etapy
2. Alkoholizm na wczesnym etapie — kiedy przekraczasz wrota nałogu
3. Jak rozpoznać ostrzegawczą fazę alkoholizmu? Ważne sygnały

Ludzie popadają w alkoholizm z różnych powodów. Dla niektórych alkohol to sposób na złagodzenie trudnych emocji, w tym dużego stresu i lęku. Dla innych kieliszek może być środkiem ułatwiającym nawiązywanie kontaktów z ludźmi. Wiadomo też, że na rozwój uzależnienia wpływa środowisko (zwłaszcza rodzina), geny (uwaga: predyspozycje genetyczne nie gwarantują, że rozwinie się uzależnienie), niektóre cechy osobowości. Wiadomo też, że ryzyko alkoholizmu rośnie u osób z zaburzeniami

zdrowia psychicznego (np. z depresją czy zespołem stresu pourazowego).

Można więc powiedzieć, że przyczyny alkoholizmu mają indywidualny charakter. Więcej, trudno jest (jeśli w ogóle) znaleźć osoby, które popadły w uzależnienie z identycznych powodów.

Choć źródła uzależnienia od alkoholu są tak różne (podobnie jak tempo, w jakim się rozwija), sama choroba przebiega według pewnego schematu. Mówi się o czterech etapach alkoholizmu (uwaga: nie są one regułą, przedstawiają raczej typowy przebieg tego nałogu). Są to faza przedalkoholowa, ostrzegawcza, krytyczna i przewlekła, w której pojawiają się już wielodniowe ciągi alkoholowe. Pokażemy, co dzieje się z człowiekiem, który wszedł w tę drugą fazę, czyli wczesne stadium alkoholizmu.

O wczesnym stadium alkoholizmu (zwanym też fazą zwiastunową lub ostrzegawczą) można mówić, gdy ludzie zaczynają regularnie upijać się, czasami do momentu aż "urwie im się film". Jak zauważają specjaliści ośrodka Peace Valley Recovery, "zachowanie takie może być oznaką zbyt daleko posuniętych eksperymentów z alkoholem, zwłaszcza w przypadku nastolatków lub młodych dorosłych". Jeśli jednak osoby te kontynuują to zachowanie i piją dalej, "przekraczają pewien punkt, wykazują oznaki wczesnego stadium alkoholizmu" — przestrzegają.

Czym tak naprawdę jest upijanie się? Peace Valley Recovery przypomina, że u kobiet stan ten charakteryzuje się spożyciem ok. czterech drinków w ciągu dwóch godzin, w przypadku mężczyzn to pięć drinków spożytych w tym samym czasie. Dodajmy jeszcze, że standardowy drink zwykle definiuje się jako:

1. 12 uncji (czyli 0,36 l) zwykłego piwa (5 proc. alkoholu)
2. 5 uncji (około 150 ml) wina (12 proc. alkoholu)
3. 1,5 uncji (45 ml) destylowanego spirytusu (około 40 proc. alkoholu)

"Jeśli jest to normalna ilość dla twoich bliskich, nadszedł czas, by poważnie przemyśleli swoje nawyki. Cieszenie się uczuciem nagłego upojenia alkoholowego i picie w celu jak najszybszego upicia się jest niebezpieczne i może wskazywać na głębszy problem" — ostrzegają eksperci Peace Valley Recovery.
Warto zauważyć, że osoby w ostrzegawczym stadium alkoholizmu wcale nie muszą pić codziennie, a nawet co tydzień. Nadal jednak często sięgają po alkohol (regularne picie w nadmiarze) i nie wyobrażają sobie dobrego

czy relaksującego wieczoru bez kieliszka w ręce. We wczesnym stadium alkoholizmu chodzi nie tylko o regularne upijanie się. Eksperci zwracają uwagę na dość typowy sygnał.
Uważa się, że ta ostrzegawcze stadium uzależnienia zaczyna się w momencie, gdy u spożywającego alkohol pojawiają się luki w pamięci (czyli wspomniany już "urwany film", czyli tzw. palimpsesty alkoholowe). Człowiek, nie może przypomnieć sobie, co wtedy robił ani co się działo.

Jak czytamy na psychologia.edu.pl, "dla diagnozy uzależnienia ważne jest powtarzanie się takich sytuacji oraz fakt pojawiania się ich nawet po spożyciu niewielkiej ilości alkoholu". Zdarza się, i to nierzadko, że pijące osoby, żartują sobie z tego, że "urwał im się film" i obiecują, że ograniczą spożycie trunków. Niedługo potem sytuacja się jednak powtarza.

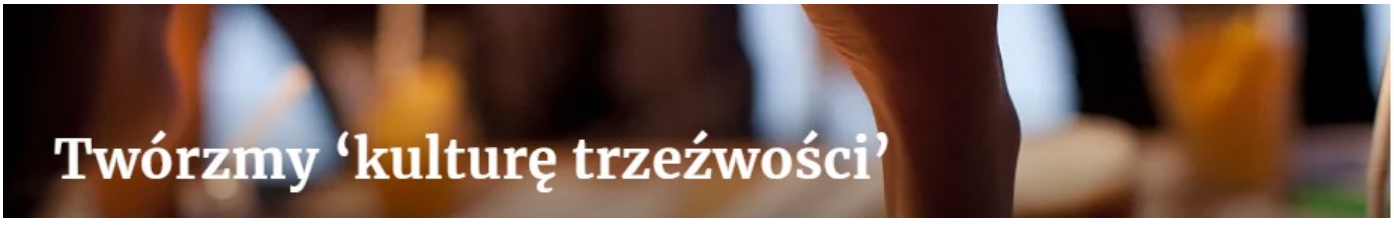
Podsumowując, oprócz luk w pamięci oznakami wczesnego stadium alkoholizmu są:

1. Regularne spożywanie trunków
2. Koncentracja na alkoholu/ szukanie i tworzenie sytuacji do wypicia/ picie po kryjomu
3. Trudności z kontrolowaniem ilości wypijanego alkoholu
4. Obietnice ograniczenia lub zaprzestania picia i problemy z ich dotrzymaniem (poczucie winy z powodu picia).

Pomoc możliwa jest na każdym etapie alkoholizmu. Jak przypominają specjaliści ośrodka leczenia uzależnień Peace Valley Recovery, "nie ma powodu, by czekać, aż poczujesz, że twoje picie jest wystarczająco problematyczne, aby rozpocząć leczenie. Możesz poprosić o pomoc zawsze, gdy zdasz sobie sprawę, że zaszło to za daleko".

znaki--ze-masz-osobowosc-nalogowca--cztery-ryzykowne-cechy,
jestes-osoba-odporna-psychicznie--12-pytan-ci-to-pokaze

## picie-w-czasie-ciazy-zmienia-strukture-mozgu-dziecka

## czy-osoba-uzalezniona-od-alkoholu-narkotykow-lub-pornografii-moze-zawrzec-wazny-sakrament-malzenstwa

## tworzmy-kulture-trzezwosci