



«**Non acconsentirai a pensieri né a desideri impuri**»

1. Introduzione: un comandamento del cuore

Il **Nono Comandamento** è spesso uno dei **più dimenticati, minimizzati o fraintesi**, persino tra i cattolici praticanti. Forse perché non parla di azioni visibili, ma di qualcosa di più profondo, più intimo, più silenzioso: **il cuore umano**.

«*Avete inteso che fu detto: Non commettere adulterio. Ma io vi dico: chiunque guarda una donna per desiderarla, ha già commesso adulterio con lei nel suo cuore*» (Mt 5,27-28).

Con queste parole, **Cristo eleva la morale** e ci ricorda che **il peccato non comincia nelle mani, ma nel cuore**, nella mente, nei desideri a cui si acconsente. Il Nono Comandamento non è una semplice “ripetizione” del Sesto; è il suo **approfondimento interiore**.

Questo comandamento ci chiama alla **purezza del cuore**, all'**ordinamento dei desideri**, a vivere la sessualità secondo il disegno di Dio, anche a livello del pensiero.

2. Che cosa insegna la Chiesa sul Nono Comandamento?

Il Catechismo della Chiesa Cattolica (nn. 2514-2533) spiega che questo comandamento:

- Proibisce i **desideri impuri liberamente consentiti**
- Chiama alla **castità interiore**
- Invita a combattere la **concupiscenza**
- Esige un'**educazione dello sguardo, del pensiero e del cuore**

La **concupiscenza** è quella inclinazione disordinata che rimane nell'essere umano dopo il peccato originale. Non è peccato in sé, ma **diventa peccato quando vi si acconsente liberamente**.

- **La tentazione non è peccato.**
- **Il consenso deliberato lo è.**



3. Un comandamento profondamente attuale

Viviamo in un'epoca segnata da:

- Una costante ipersessualizzazione
- Una pornografia onnipresente
- Social network progettati per provocare il desiderio
- La normalizzazione dei pensieri impuri
- La relativizzazione del peccato interiore

Oggi più che mai, **osservare il Nono Comandamento è un atto di resistenza spirituale**, di libertà interiore e di vero amore verso Dio e il prossimo.

La cultura dice: «*Pensare non fa male*».

Cristo dice: «*Il cuore conta*».

4. Perché i peccati contro il Nono Comandamento sono gravi?

Perché:

- **Corrompono il cuore**
- **Preparano il terreno al peccato esteriore**
- **Disumanizzano l'altro**, riducendolo a oggetto
- **Indeboliscono la vita spirituale**
- **Spengono l'amore autentico**

Il desiderio impuro non è amore; è **possesso, uso, consumo**. E dove c'è uso, non c'è dono.

5. Peccati concreti contro il Nono Comandamento



(Esame di coscienza dettagliato e minuzioso)

Di seguito una **lista ampia e concreta**, pensata soprattutto per un **cattolico tradizionale** che desidera confessarsi bene e con sincerità.

A. Peccati di pensiero impuro consentito

- Acconsentire volontariamente a **pensieri sessuali disordinati**
 - Compiacersi di **fantasie sessuali**, anche se non vengono messe in atto
 - Mantenere deliberatamente pensieri impuri
 - Tornare consapevolmente a un pensiero impuro dopo averlo respinto
 - Nutrire ricordi impuri del passato
 - Immaginare situazioni sessuali per piacere
 - Acconsentire a pensieri impuri durante la preghiera
 - Giustificare interiormente pensieri impuri
 - Decidere di non lottare contro i pensieri impuri
-

B. Peccati di desiderio impuro

- Desiderare sessualmente una persona che non è il proprio coniuge
 - Desiderare relazioni sessuali fuori dal matrimonio
 - Desiderare l'adulterio
 - Desiderare atti sessuali contrari alla legge naturale
 - Desiderare esperienze sessuali illecite
 - Desiderare usare l'altro solo per il piacere
 - Desiderare dominare o possedere sessualmente
 - Desiderare pratiche sessuali moralmente disordinate
 - Desiderare il corpo di un'altra persona come oggetto
-

C. Peccati dello sguardo

- Guardare volontariamente con intenzione impura
- Soffermare lo sguardo deliberatamente per eccitarsi
- Cercare immagini provocanti
- Non distogliere lo sguardo sapendo che provoca desiderio



- Guardare in modo lascivo
 - Consumare immagini suggestive anche se non esplicite
 - Guardare con l'intenzione di immaginare
 - Normalizzare lo sguardo impuro
-

D. Peccati legati alla pornografia e ai contenuti sessuali

- Cercare volontariamente pornografia
 - Guardare pornografia con pieno consenso
 - Mantenere abbonamenti o archivi di materiale pornografico
 - Giustificare il consumo di pornografia
 - Consumare contenuti erotici "leggeri" con intenzione impura
 - Guardare serie, film o video per cercare l'eccitazione sessuale
 - Seguire account provocanti sui social network
 - Non evitare le occasioni prossime di peccato digitale
-

E. Peccati di compiacenza interiore

- Provare piacere interiore nei pensieri impuri
 - Accettare il piacere prodotto dai desideri disordinati
 - Non resistere volontariamente al desiderio impuro
 - Ripetere mentalmente scene o immagini
 - Deliziarsi nell'immaginazione
 - Cercare scuse per non combattere il desiderio
-

F. Peccati contro la castità del cuore

- Rifiutare consapevolmente la lotta per la purezza
- Disprezzare la virtù della castità
- Deridere interiormente la morale sessuale cristiana
- Considerare normale il desiderio disordinato
- Rifiutarsi di educare il cuore
- Vivere in una disposizione abituale di impurità



- Giustificare il peccato interiore dicendo: «non fa male a nessuno»
-

G. Peccati di omissione

- Non evitare le occasioni prossime di peccato
 - Non fuggire le situazioni che provocano pensieri impuri
 - Non correggere abitudini che alimentano il desiderio
 - Non pregare quando sorge la tentazione
 - Non confessarsi regolarmente
 - Non impegnarsi a crescere nella purezza
 - Non cercare aiuto spirituale quando è necessario
-

6. La chiamata alla purezza: un cammino di libertà

La **purezza cristiana** non è repressione, ma **ordine dell'amore**. Non è la negazione del desiderio, ma **il suo orientamento verso il vero bene**.

Il cuore puro:

- Ama senza usare
- Guarda senza possedere
- Desidera senza dominare
- Vive la sessualità come dono

▮ *«Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio» (Mt 5,8).*

7. Mezzi spirituali per vivere il Nono Comandamento

- Confessione frequente
- Preghiera quotidiana



- Custodia dei sensi
- Digiuno e penitenza
- Il Rosario
- Direzione spirituale
- I sacramenti
- Una vita sacramentale coerente
- Fuga dalle occasioni di peccato

8. Conclusione: Dio non chiede l'impossibile

Dio non chiede un cuore senza lotta, ma **un cuore sincero**. Cadere non è lo stesso che arrendersi. Il Nono Comandamento non è un peso, ma una **promessa di libertà interiore**.

Cristo non è venuto a condannare il peccatore, ma a **guarire il cuore**.

Che questo comandamento non sia motivo di paura, ma di **conversione**, di **speranza** e di **fiducia nella grazia**.

| «Crea in me, o Dio, un cuore puro» (Sal 51).