



“No consentirás pensamientos ni deseos impuros”

1. Introducción: un mandamiento del corazón

El **Noveno Mandamiento** suele ser uno de los más **olvidados, minimizados o mal comprendidos**, incluso entre católicos practicantes. Quizá porque no habla de actos visibles, sino de algo más profundo, más íntimo, más silencioso: **el corazón humano**.

“Habéis oído que se dijo: no cometerás adulterio. Pero yo os digo: el que mira a una mujer deseándola, ya cometió adulterio con ella en su corazón” (Mt 5,27-28).

Con estas palabras, **Cristo eleva la moral** y nos recuerda que **el pecado no comienza en las manos, sino en el corazón**, en la mente, en los deseos consentidos. El Noveno Mandamiento no es una simple “repetición” del Sexto; es su **profundización interior**.

Este mandamiento nos llama a la **pureza del corazón**, a la **ordenación de los deseos**, a vivir la sexualidad según el plan de Dios, incluso en el pensamiento.

2. ¿Qué enseña la Iglesia sobre el Noveno Mandamiento?

El Catecismo de la Iglesia Católica (nn. 2514-2533) explica que este mandamiento:

- Prohíbe **los deseos impuros voluntariamente consentidos**
- Llama a la **castidad interior**
- Invita a combatir la **concupiscencia**
- Exige una **educación de la mirada, del pensamiento y del corazón**

La **concupiscencia** es esa inclinación desordenada que queda en el ser humano tras el pecado original. No es pecado en sí misma, pero **se convierte en pecado cuando se consiente libremente**.

- ☐ **Tentación no es pecado.**
- ☐ **El consentimiento deliberado sí lo es.**



3. Un mandamiento profundamente actual

Vivimos en una época marcada por:

- Hipersexualización constante
- Pornografía omnipresente
- Redes sociales diseñadas para provocar deseo
- Normalización del pensamiento impuro
- Relativización del pecado interior

Hoy más que nunca, **guardar el Noveno Mandamiento es un acto de resistencia espiritual**, de libertad interior y de amor verdadero a Dios y al prójimo.

La cultura dice: *“Pensar no hace daño”*.

Cristo dice: *“El corazón importa”*.

4. ¿Por qué son graves los pecados contra el Noveno Mandamiento?

Porque:

- **Corrompen el corazón**
- **Preparan el terreno para el pecado exterior**
- **Deshumanizan al otro**, reduciéndolo a objeto
- **Debilitan la vida espiritual**
- **Apagan el amor auténtico**

El deseo impuro no es amor; es **posesión, uso, consumo**. Y donde hay uso, no hay donación.



5. Pecados concretos contra el Noveno Mandamiento

(Examen de conciencia detallado y minucioso)

A continuación, una **lista extensa y concreta**, pensada especialmente para un **católico tradicional** que desea confesarse bien y con sinceridad.

A. Pecados de pensamiento impuro consentido

- Consentir voluntariamente **pensamientos sexuales desordenados**
 - Recrearse en **fantasías sexuales**, aunque no se lleven a cabo
 - Mantener pensamientos impuros **de forma deliberada**
 - Volver conscientemente a un pensamiento impuro tras haberlo rechazado
 - Alimentar recuerdos impuros del pasado
 - Imaginar situaciones sexuales por placer
 - Consentir pensamientos impuros durante la oración
 - Justificar interiormente pensamientos impuros
 - Decidir no luchar contra pensamientos impuros
-

B. Pecados de deseo impuro

- Desear sexualmente a una persona que no es el propio cónyuge
 - Desear relaciones sexuales fuera del matrimonio
 - Desear adulterio
 - Desear actos sexuales contrarios a la ley natural
 - Desear experiencias sexuales ilícitas
 - Desear utilizar al otro solo para el placer
 - Desear dominar o poseer sexualmente
 - Desear prácticas sexuales moralmente desordenadas
 - Desear el cuerpo de otra persona como objeto
-

C. Pecados de la mirada

- Mirar voluntariamente con intención impura
- Detener la mirada de forma consciente para excitarse



- Buscar imágenes provocativas
 - No apartar la vista cuando se sabe que provoca deseo
 - Mirar de manera lasciva
 - Consumir imágenes sugestivas aunque no sean explícitas
 - Mirar con intención de imaginar
 - Normalizar la mirada impura
-

D. Pecados relacionados con la pornografía y contenidos sexuales

- Buscar pornografía voluntariamente
 - Ver pornografía con consentimiento pleno
 - Mantener suscripciones o archivos pornográficos
 - Justificar el consumo de pornografía
 - Consumir contenido erótico “suave” con intención impura
 - Ver series, películas o vídeos buscando excitación sexual
 - Seguir cuentas provocativas en redes sociales
 - No evitar ocasiones próximas de pecado digital
-

E. Pecados de complacencia interior

- Disfrutar interiormente de pensamientos impuros
 - Aceptar el placer que producen los deseos desordenados
 - No resistir voluntariamente el deseo impuro
 - Repetir mentalmente escenas o imágenes
 - Deleitarse en la imaginación
 - Buscar excusas para no combatir el deseo
-

F. Pecados contra la castidad del corazón

- Rechazar conscientemente la lucha por la pureza
- Despreciar la virtud de la castidad
- Burlarse interiormente de la moral sexual cristiana
- Considerar normal el deseo desordenado



- Negarse a educar el corazón
 - Vivir en una disposición habitual de impureza
 - Justificar el pecado interior por “no hacer daño a nadie”
-

G. Pecados de omisión

- No evitar ocasiones próximas de pecado
 - No huir de situaciones que provocan pensamientos impuros
 - No corregir hábitos que alimentan el deseo
 - No rezar cuando aparece la tentación
 - No confesarse con regularidad
 - No luchar por crecer en pureza
 - No buscar ayuda espiritual cuando es necesario
-

6. La llamada a la pureza: un camino de libertad

La **pureza cristiana** no es represión, sino **orden del amor**. No es negar el deseo, sino **orientarlo hacia el bien verdadero**.

El corazón puro:

- Ama sin usar
- Mira sin poseer
- Desea sin dominar
- Vive la sexualidad como don

“*Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios*” (Mt 5,8).



7. Medios espirituales para vivir el Noveno Mandamiento

- Confesión frecuente
 - Oración diaria
 - Custodia de los sentidos
 - Ayuno y penitencia
 - Rosario
 - Dirección espiritual
 - Sacramentos
 - Vida sacramental coherente
 - Huida de las ocasiones de pecado
-

8. Conclusión: Dios no pide imposibles

Dios no pide un corazón sin lucha, sino **un corazón sincero**. Caer no es lo mismo que rendirse. El Noveno Mandamiento no es una carga, sino una **promesa de libertad interior**.

Cristo no vino a condenar al pecador, sino a **sanar el corazón**.

Que este mandamiento no sea motivo de miedo, sino de **conversión, esperanza y confianza en la gracia**.

| *“Señor, crea en mí un corazón puro” (Sal 51).*