



«**Não consentirás pensamentos nem desejos impuros**»

1. Introdução: um mandamento do coração

O **Nono Mandamento** é frequentemente um dos **mais esquecidos, minimizados ou mal compreendidos**, mesmo entre católicos praticantes. Talvez porque não fale de atos visíveis, mas de algo mais profundo, mais íntimo, mais silencioso: **o coração humano**.

«Ouvistes que foi dito: Não cometerás adultério. Eu, porém, vos digo: todo aquele que olha para uma mulher com desejo já cometeu adultério com ela no seu coração» (Mt 5,27-28).

Com estas palavras, **Cristo eleva a moral** e recorda-nos que **o pecado não começa nas mãos, mas no coração**, na mente, nos desejos aos quais se consente. O Nono Mandamento não é uma simples “repetição” do Sexto; é o seu **aprofundamento interior**.

Este mandamento chama-nos à **pureza do coração**, à **ordenação dos desejos**, a viver a sexualidade segundo o plano de Deus, inclusive ao nível do pensamento.

2. O que ensina a Igreja sobre o Nono Mandamento?

O Catecismo da Igreja Católica (nn. 2514-2533) explica que este mandamento:

- Proíbe **os desejos impuros livremente consentidos**
- Chama à **castidade interior**
- Convida a combater a **concupiscência**
- Exige uma **educação do olhar, do pensamento e do coração**

A **concupiscência** é aquela inclinação desordenada que permanece no ser humano após o pecado original. Não é pecado em si mesma, mas **torna-se pecado quando a ela se consente livremente**.

- **A tentação não é pecado.**
- **O consentimento deliberado é.**



3. Um mandamento profundamente atual

Vivemos numa época marcada por:

- Uma hipersexualização constante
- Uma pornografia omnipresente
- Redes sociais concebidas para provocar o desejo
- A normalização dos pensamentos impuros
- A relativização do pecado interior

Hoje, mais do que nunca, **guardar o Nono Mandamento é um ato de resistência espiritual**, de liberdade interior e de verdadeiro amor a Deus e ao próximo.

A cultura diz: «*Pensar não faz mal.*»

Cristo diz: «*O coração importa.*»

4. Por que são graves os pecados contra o Nono Mandamento?

Porque:

- **Corrompem o coração**
- **Preparam o terreno para o pecado exterior**
- **Desumanizam o outro**, reduzindo-o a objeto
- **Enfraquecem a vida espiritual**
- **Apagam o amor autêntico**

O desejo impuro não é amor; é **posse, uso, consumo**. E onde há uso, não há dom.



5. Pecados concretos contra o Nono Mandamento

(Exame de consciência detalhado e minucioso)

Segue-se uma **lista extensa e concreta**, pensada especialmente para um **católico tradicional** que deseja preparar bem e com sinceridade a sua confissão.

A. Pecados de pensamento impuro consentido

- Consentir voluntariamente em **pensamentos sexuais desordenados**
 - Complacência em **fantasias sexuais**, mesmo que não sejam realizadas
 - Manter deliberadamente pensamentos impuros
 - Voltar conscientemente a um pensamento impuro após o ter rejeitado
 - Alimentar recordações impuras do passado
 - Imaginar situações sexuais por prazer
 - Consentir em pensamentos impuros durante a oração
 - Justificar interiormente pensamentos impuros
 - Decidir não lutar contra os pensamentos impuros
-

B. Pecados de desejo impuro

- Desejar sexualmente uma pessoa que não é o próprio cônjuge
 - Desejar relações sexuais fora do matrimónio
 - Desejar o adultério
 - Desejar atos sexuais contrários à lei natural
 - Desejar experiências sexuais ilícitas
 - Desejar usar o outro apenas para o prazer
 - Desejar dominar ou possuir sexualmente
 - Desejar práticas sexuais moralmente desordenadas
 - Desejar o corpo de outra pessoa como objeto
-

C. Pecados do olhar

- Olhar voluntariamente com intenção impura
- Fixar deliberadamente o olhar para se excitar



- Procurar imagens provocantes
 - Não desviar o olhar sabendo que provoca desejo
 - Olhar de maneira lasciva
 - Consumir imagens sugestivas mesmo que não explícitas
 - Olhar com a intenção de imaginar
 - Normalizar o olhar impuro
-

D. Pecados relacionados com a pornografia e conteúdos sexuais

- Procurar pornografia voluntariamente
 - Ver pornografia com pleno consentimento
 - Manter subscrições ou arquivos de material pornográfico
 - Justificar o consumo de pornografia
 - Consumir conteúdos eróticos “leves” com intenção impura
 - Ver séries, filmes ou vídeos procurando excitação sexual
 - Seguir contas provocantes nas redes sociais
 - Não evitar ocasiões próximas de pecado digital
-

E. Pecados de complacência interior

- Sentir prazer interior em pensamentos impuros
 - Aceitar o prazer produzido por desejos desordenados
 - Não resistir voluntariamente ao desejo impuro
 - Repetir mentalmente cenas ou imagens
 - Deleitar-se na imaginação
 - Procurar desculpas para não combater o desejo
-

F. Pecados contra a castidade do coração

- Rejeitar conscientemente a luta pela pureza
- Desprezar a virtude da castidade
- Zombar interiormente da moral sexual cristã
- Considerar normal o desejo desordenado



- Recusar-se a educar o coração
 - Viver numa disposição habitual de impureza
 - Justificar o pecado interior dizendo: «não faz mal a ninguém»
-

G. Pecados de omissão

- Não evitar as ocasiões próximas de pecado
 - Não fugir das situações que provocam pensamentos impuros
 - Não corrigir hábitos que alimentam o desejo
 - Não rezar quando surge a tentação
 - Não se confessar regularmente
 - Não procurar crescer na pureza
 - Não buscar ajuda espiritual quando é necessário
-

6. O chamado à pureza: um caminho de liberdade

A **pureza cristã** não é repressão, mas **ordem do amor**. Não é a negação do desejo, mas **a sua orientação para o verdadeiro bem**.

O coração puro:

- Ama sem usar
- Olha sem possuir
- Deseja sem dominar
- Vive a sexualidade como dom

«Bem-aventurados os puros de coração, porque verão a Deus» (Mt 5,8).



7. Meios espirituais para viver o Nono Mandamento

- Confissão frequente
- Oração diária
- Custódia dos sentidos
- Jejum e penitência
- O Rosário
- Direção espiritual
- Os sacramentos
- Uma vida sacramental coerente
- Fuga das ocasiões de pecado

8. Conclusão: Deus não pede o impossível

Deus não pede um coração sem luta, mas **um coração sincero**. Cair não é o mesmo que desistir. O Nono Mandamento não é um peso, mas uma **promessa de liberdade interior**.

Cristo não veio condenar o pecador, mas **curar o coração**.

Que este mandamento não seja motivo de medo, mas de **conversão**, de **esperança** e de **confiança na graça**.

▮ *«Cria em mim, ó Deus, um coração puro» (Sl 51).*
