



4º ENSINO DO MÊS – OUTUBRO - 2025

O 9º MANDAMENTO – " NÃO COBIÇAR A MULHER DO PRÓXIMO " (ÊXODO 20,17).

Neste ensino iremos refletir um pouquinho sobre o 9º mandamento, depois faça seu exame de consciência.

O 9º mandamento da Lei de Deus — *“Não cobiçar a mulher do próximo”* Ex 20,17; Dt 5, está intimamente ligado ao 6º mandamento (*“Não cometer adultério”*), mas vai além dos atos exteriores: ele nos chama a purificar os pensamentos e desejos interiores. A cobiça nasce no coração, e, quando alimentada, conduz ao pecado. Por isso, Jesus ensina no Evangelho: *“Todo aquele que lançar um olhar de cobiça para uma mulher, já adulterou com ela em seu coração”* (Mt 5,28). Assim, este mandamento não se limita ao comportamento visível, mas convida à conversão profunda do coração.

O Catecismo da Igreja Católica explica que este mandamento “proíbe o desejo desordenado do prazer carnal” (CIC §2514). Ele recorda que a verdadeira pureza é dom e esforço: exige vigilância dos sentidos, pureza de intenção, retidão do olhar e domínio de si mesmo (CIC §§2517-2520). A castidade, vivida de acordo com a vocação de cada pessoa, seja no matrimônio ou na vida consagrada, é caminho concreto para ordenar os afetos e viver o amor segundo o plano de Deus (CIC §2337).

Viver o 9º mandamento é também um chamado à santidade. Isso significa aprender a amar como Cristo ama, de modo livre, fiel e desinteressado. Para não cair na tentação da cobiça, o cristão deve cultivar a oração, a leitura da Palavra de Deus, a confissão frequente e a Eucaristia, que fortalecem a alma contra o pecado. O olhar limpo e o coração puro (Mt 5,8) são frutos da graça de Deus e do esforço humano em buscar a virtude. Além disso, é importante vigiar pensamentos, controlar os desejos desordenados e alimentar a mente e o coração com aquilo que edifica e conduz à pureza.

O 9º mandamento nos ensina que a santidade começa no interior do coração. A busca sincera por viver a castidade, o respeito ao matrimônio e o amor verdadeiro é o caminho para libertar-se da escravidão da cobiça e alcançar a alegria de um coração purificado, capaz de refletir a santidade de Deus na vida cotidiana.

Organizado por: Karina Foster – membro permanente da Com. Católica Boa Nova

Referência: Bíblia Sagrada, Catecismo da Igreja Católica

Para Partilhar: Quais atitudes concretas posso assumir no meu dia a dia para cultivar um coração puro e não me deixar levar pela cobiça dos pensamentos desordenados?



EXAME DE CONSCIÊNCIA – 9º MANDAMENTO

“Não cobiçarás a mulher do teu próximo” (Ex 20,17; Dt 5,21).

1. Pensamentos e Desejos

Tenho alimentado fantasias ou imaginações impuras de forma consciente?
Tenho invejado ou desejado pessoas casadas ou comprometidas?

2. Olhar e Intenções

Tenho buscado imagens, vídeos ou conteúdos que despertem a cobiça?
Tenho olhado os outros como objetos de prazer e não como filhos de Deus?

3. Respeito ao Matrimônio

Tenho respeitado a fidelidade matrimonial (minha e dos outros)?
Tenho invejado ou desejado o relacionamento de outras pessoas?

4. Castidade e Pureza

Vivo a castidade segundo meu estado de vida?
Procuro dominar os desejos desordenados e vigiar as ocasiões de pecado?

5. Vida Espiritual

Tenho rezado pedindo pureza de coração?
Tenho recorrido à Confissão e à Eucaristia como forças contra o pecado?

Senhor meu Deus, venho à vossa presença para pedir a graça de fazer uma boa confissão.

Iluminai minha mente com a luz do Espírito Santo, para que eu reconheça todos os meus pecados.

Tocai o meu coração, para que eu sinta verdadeiro arrependimento e dor de tê-los cometido, porque ofenderam a Vós, que sois tão bom e digno de todo amor.

Dai-me a firme decisão de mudar de vida, evitar as ocasiões de pecado e seguir sempre o vosso caminho de amor e santidade.

Amém.