

Ejemplos de mortificación de la impureza:

Un principio que todo ser humano debe saber, que castidad es una ley natural que a todo hombre obliga sea católico o no.

1. Mortificación de los sentidos en el tacto: evitar comodidad en posturas, en el vestido y en lecho o cama.
2. No levantarse de la mesa sin hacer antes un pequeña mortificación, ya sea comer menos, evitar el postre, de bebida sólo agua etc.
3. Evitar las bebidas embriagantes para jóvenes y adultos, para niños evitar sodas o bebidas endulzadas o comidas chatarra.
4. Cerrar el oído a las conversaciones peligrosas. Ya que si nos consideramos personas decentes no se debe tener las que son descaradamente obscenas.
5. Debemos guardar los ojos, porque quien lo hace guarda limpia su alma: no ver TV, redes sociales e internet, sólo lo elementalmente necesario sobretodo cuidando la vista. En la calle nuestra modestia debe ser natural y sencilla que consista en ver sin mirar.
6. Evitar lecturas peligrosas y aún las frívolas.
7. Retirarse de las ocasiones, amistades, lugares y todo aquello que nos sea ocasión de pecar contra pureza.
8. Evitar familiaridades con el sexo distinto. Aún siendo novios.
9. El trato con el sexo distinto si se es hombre el trato debe ser serio y sobrio, caballeroso y decente; pero al mismo tiempo amable y Cortés, no adusto y despectivo.
10. Sobre todo en todo momento, ya con jaculatoria, rosarios y otras prácticas debemos, pedir a Dios, y a la Santísima Virgen María la pureza.

Las personas que tienen problemas para guardar la pureza, es necesario estar practicando regularmente estas penitencias.