



Un piccolo gesto... di profondità infinita

Poche domande apparentemente “semplici” rivelano tanto della nostra fede quanto questa:
si può masticare l'Ostia consacrata?

Alcuni la pongono con timidezza, altri con inquietudine, altri ancora persino con un senso di colpa. Ed è comprensibile: stiamo parlando del **Santissimo Sacramento dell'Altare**, del Corpo, Sangue, Anima e Divinità di Nostro Signore Gesù Cristo.

Questo articolo vuole **educare, illuminare la coscienza e offrire una guida spirituale chiara**, senza moralismi, senza paura, ma con tutta la **serietà teologica e l'amore reverente** che il tema richiede. Perché non si tratta solo di *come* facciamo la Comunione, ma di **Chi riceviamo**.

1. Il cuore della questione: che cos'è realmente l'Ostia consacrata?

Prima di rispondere alla domanda *se si possa masticare*, dobbiamo rispondere a qualcosa di precedente:

□ **Che cos'è l'Ostia consacrata?**

La fede cattolica insegna — e questo non è simbolico, né poetico, né metaforico — che dopo la consacrazione:

*la sostanza del pane cessa di esistere
e si trasforma realmente in Cristo stesso.*

Questo mistero si chiama **Transustanziazione**, definita solennemente dal Concilio di Trento.

Sebbene rimangano le **apparenze sensibili** (sapore, consistenza, forma), ciò che riceviamo è **Cristo vivo e glorioso**.

Per questo san Paolo ammonisce con parole di grande severità:



«*Chiunque mangia il pane o beve il calice del Signore indegnamente, sarà reo del Corpo e del Sangue del Signore.*»
(1 Corinzi 11,27)

2. Che cosa fece Gesù nell'Ultima Cena? Il verbo chiave in greco

Qui entriamo in un punto affascinante — e poco conosciuto — del testo biblico originale.

Nei Vangeli Gesù dice:

«*Prendete e mangiate.*»
(Matteo 26,26)

In greco, il verbo utilizzato è:

φάγετε (phágete)

Imperativo del verbo φαγεῖν (phageîn)

Questo verbo **significa letteralmente “mangiare”**, non “ingoiare senza masticare”. È lo stesso verbo usato per mangiare pane, pesce o qualsiasi altro cibo ordinario.

Ma c'è di più.

Nel discorso del Pane di Vita (Giovanni 6), quando molti si scandalizzano, Gesù non attenua il linguaggio, ma lo **rende ancora più radicale**:

«*Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna.*»
(Giovanni 6,54)



Qui il verbo cambia:

τρῶγω (trógō)

Che significa **“masticare, rodere, triturare”**.

Non è un verbo elegante. È **crudo, fisico, realistico**.

□ **Gesù sceglie consapevolmente un verbo che implica la masticazione.**

Questo smonta alla radice l'idea che masticare l'Ostia sia, di per sé, irriverente.

3. Allora... sì o no? Risposta chiara della teologia cattolica

Sì, si può masticare l'Ostia consacrata.

Non è peccato.

Non è irriverente *di per sé*.

Non rende invalida la Comunione.

La Chiesa **non ha mai insegnato** che l'Ostia debba essere inghiottita senza masticare.

Infatti:

- Fin dai primi secoli si comunicava come si mangia il pane.
- I Padri della Chiesa non hanno mai proibito la masticazione.
- Non esiste alcun documento del Magistero che la condanni.

□ **Il problema non è la masticazione,**

□ **ma l'atteggiamento interiore ed esteriore con cui si riceve la Comunione.**

4. Perché allora molti pensano che “non si debba fare”?

Qui entriamo nel campo pastorale e spirituale.



Nel corso dei secoli, per **sottolineare la riverenza**, si sono sviluppate pratiche devozionali molto attente:

- Ostie sempre più piccole
- Comunione sulla lingua
- Evitare ogni frammento
- Silenzio assoluto

Tutto questo nasce da un **amore profondo per il Santissimo Sacramento**, non da un obbligo dogmatico.

Ma è accaduto qualcosa di importante:

□ **La pratica devozionale è stata confusa con un obbligo morale.**

Così molti fedeli sono cresciuti pensando:

| *«Se mastico, è una mancanza di rispetto.»*

Non lo è.

Sarebbe invece irriverente:

- Comunicare distrattamente
- Comunicare senza fede nella Presenza Reale
- Comunicare in stato di peccato mortale
- Comunicare come se si ricevesse semplicemente “qualcosa”

5. Una verità chiave che pochi conoscono

San Tommaso d'Aquino spiega qualcosa di essenziale:

□ **Cristo è presente finché permangono le specie sacramentali.**

Quando l'Ostia non ha più l'apparenza del pane (dopo la digestione), **la presenza sacramentale cessa**, anche se l'effetto spirituale rimane.



Questo significa qualcosa di molto importante:

- Masticare **non “danneggia” Cristo**
- Non lo “spezza”
- Non lo “distrugge”

Cristo glorioso **non soffre**, non è fragile e non è soggetto ai processi fisici di un corpo mortale.

6. Guida pratica rigorosa: come comunicarsi con riverenza oggi

Arriviamo qui alla parte più importante: **l'applicazione pastorale.**

1. Prima della Comunione

- Un serio esame di coscienza
- La Confessione in caso di peccato mortale
- Il digiuno eucaristico (almeno un'ora)
- Un atto interiore di fede:
«*Signore, non sono degno...*»

2. Nel momento della Comunione

- Sulla lingua o sulla mano (dove è permesso)
- Con raccoglimento
- Senza fretta
- Senza gesti automatici

3. Masticare o non masticare?

- **Si può masticare delicatamente**, senza esagerare
- Evitare movimenti bruschi o trascurati
- Farlo con la consapevolezza di **Chi si sta ricevendo**

Un gesto esteriore sereno educa il cuore.



4. Dopo la Comunione

Questo è il grande momento dimenticato.

□ **I minuti dopo la Comunione sono oro puro.**

San Giovanni Paolo II diceva:

| *«È il momento più intimo di unione con Cristo in tutta la Messa.»*

Silenzio.

Ringraziamento.

Adorazione interiore.

7. Il vero scandalo non è masticare... ma dimenticare Chi riceviamo

Nel nostro contesto attuale — veloce, rumoroso, superficiale — il problema non è se si mastica o meno l'Ostia.

Il vero dramma è:

- Comunicare senza fede
- Comunicare senza Confessione
- Comunicare senza amore
- Comunicare come un diritto automatico

Gesù non ha detto:

| *«Prendete e consumate un simbolo.»*

Ha detto:



«*Questo è il mio Corpo.*»

(*Τοῦτό ἐστιν τὸ σῶμά μου - Toutó estin to sōmá mou*)

8. Per concludere: un invito spirituale

La prossima volta che ti comunicherai, ricordati di questo:

Non stai semplicemente “facendo qualcosa”.

Stai **ricevendo Qualcuno**.

Puoi masticare l'Ostia.

Ma fallo come chi riceve:

- il proprio Re,
- il proprio Dio,
- il proprio Salvatore,
- l'Amico che si fa Pane.

Perché, in fondo, **non è la bocca che deve essere delicata**,
ma il **cuore che deve ardere di fede**.

«*Chi mangia questo Pane vivrà in eterno.*»

(*Giovanni 6,58*)