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:

τρώγω (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)*