Un gesto pequeño… con una profundidad infinita

Pocas preguntas aparentemente “simples” revelan tanto sobre nuestra fe como esta: **¿se puede masticar la Hostia consagrada?**
Algunos la plantean con pudor, otros con inquietud, otros incluso con cierta culpa. Y no es para menos: estamos hablando del **Santísimo Sacramento del Altar**, del Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad de Nuestro Señor Jesucristo.

Este artículo quiere **educar, iluminar la conciencia y ofrecer una guía espiritual clara**, sin moralismos, sin miedo, pero con toda la **seriedad teológica y amor reverente** que el tema exige. Porque no se trata solo de “cómo” comulgamos, sino de **a Quién recibimos**.

---

1. El núcleo de la cuestión: ¿qué es realmente la Hostia consagrada?

Antes de responder *si se puede masticar*, debemos responder algo previo:

¿Qué es la Hostia consagrada?

La fe católica enseña —y esto no es simbólico, ni poético, ni metafórico— que tras la consagración:

> ***La sustancia del pan deja de existir***
> ***y se convierte verdaderamente en Cristo mismo.***

Este misterio se llama **Transubstanciación**, definido solemnemente por el Concilio de Trento.

Aunque permanezcan las **apariencias sensibles** (sabor, textura, forma), lo que recibimos es **Cristo vivo y glorioso**.

Por eso San Pablo advierte con palabras durísimas:

> *“Quien come el pan o bebe el cáliz del Señor indignamente, será reo del Cuerpo y de la Sangre del Señor”*
> *(1 Corintios 11,27)*

---

2. ¿Qué hizo Jesús en la Última Cena? El verbo clave en griego

Aquí entramos en un punto fascinante —y poco conocido— del texto bíblico original.

En los Evangelios, Jesús dice:

> *“Tomad y comed”*
> *(Mateo 26,26)*

En griego, el verbo utilizado es:

φάγετε (phágete)

Imperativo del verbo **φαγεῖν (phageîn)**

Este verbo **significa literalmente “comer”**, no “tragar sin masticar”.
Es el mismo verbo que se usa para comer pan, pescado o cualquier alimento ordinario.

Pero hay más.

En el discurso del Pan de Vida (Juan 6), Jesús va aún más lejos. Cuando muchos se escandalizan, Él no suaviza el lenguaje, sino que lo **radicaliza**:

> *“El que come mi carne y bebe mi sangre tiene vida eterna” (Jn 6,54)*

Aquí el verbo cambia:

τρώγω (trógō)

Que significa **“masticar, roer, triturar”**

No es un verbo elegante. Es **crudo, físico, realista**.

 Jesús elige conscientemente un verbo que implica masticar.

Esto desmonta de raíz la idea de que masticar la Hostia sea, en sí mismo, algo irrespetuoso.

---

3. Entonces… ¿sí o no? Respuesta clara de la teología católica

Sí, se puede masticar la Hostia consagrada.

No es pecado.
No es irreverente *per se*.
No invalida la comunión.

La Iglesia **nunca ha enseñado** que la Hostia deba tragarse sin masticar.

De hecho:

- Desde los primeros siglos se comulgaba como se comía cualquier pan.
- Los Padres de la Iglesia jamás prohibieron la masticación.
- No existe ningún documento magisterial que lo condene.

 El problema no es la masticación,
 sino la actitud interior y exterior con la que se comulga.

---

4. ¿Por qué entonces muchos piensan que “no se debe”?

Aquí entramos en el terreno pastoral y espiritual.

Con el paso de los siglos, para **subrayar la reverencia**, surgieron prácticas devocionales muy cuidadosas:

- Hostias cada vez más pequeñas
- Comunión en la boca
- Evitar cualquier fragmento
- Silencio absoluto

Todo esto nace de un **amor profundo al Santísimo**, no de una norma dogmática.

Pero ocurrió algo importante:
 La práctica devocional se confundió con obligación moral.

Y así, muchos fieles crecieron pensando:

> *"Si mastico, es falta de respeto"*

No lo es.
Lo que sí sería irreverente es:

- Comulgar distraído
- Comulgar sin fe en la Presencia Real
- Comulgar en pecado grave
- Comulgar como quien recibe "algo"

---

5. Una verdad clave que pocos conocen

Santo Tomás de Aquino explica algo esencial:

 Cristo está presente mientras permanecen las especies sacramentales.

Cuando la Hostia deja de tener apariencia de pan (tras la digestión), **ya no hay presencia sacramental**, aunque el efecto espiritual permanece.

Esto significa algo muy importante:

 Masticar **no “daña” a Cristo**
 No lo “rompe”
 No lo “destruye”

Cristo glorioso **no sufre**, no es frágil, no está sometido a procesos físicos como un cuerpo mortal.

---

6. Guía práctica rigurosa: cómo comulgar con reverencia hoy

Aquí entramos en la parte más importante: **la aplicación pastoral**.

1. Antes de comulgar

- Examen de conciencia serio
- Confesión si hay pecado grave
- Ayuno eucarístico (al menos una hora)
- Acto interior de fe:
  “Señor, no soy digno…”

2. En el momento de comulgar

- Sea en la boca o en la mano (donde esté permitido)
- Con recogimiento
- Sin prisas
- Sin gestos automáticos

3. ¿Masticar o no?

- **Puedes masticar suavemente**, sin exageración
- Evita gestos bruscos o descuidados
- Hazlo con conciencia de **Quién está entrando en ti**

Un gesto exterior sereno educa el corazón.

4. Después de comulgar

Aquí está el gran olvidado.

Los minutos después de la comunión son oro puro.

San Juan Pablo II decía:

> *“Es el momento más íntimo de unión con Cristo en toda la Misa”*

Silencio.
Acción de gracias.
Adoración interior.

---

7. El verdadero escándalo no es masticar… es olvidar a Quién recibimos

En nuestro contexto actual —rápido, ruidoso, superficial— el problema no es si se mastica o no la Hostia.

El verdadero drama es:

- Comulgar sin fe
- Comulgar sin confesión
- Comulgar sin amor
- Comulgar como un derecho automático

Jesús no dijo:

> *“Tomad y consumid un símbolo”*

Dijo:

> ***“Esto es mi Cuerpo”***

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

---

8. Para terminar: una invitación espiritual

La próxima vez que comulgues, recuerda esto:

No estás “haciendo algo”.
Estás **recibiendo a Alguien**.

Puedes masticar la Hostia.
Pero hazlo como quien recibe:

- a su Rey,
- a su Dios,
- a su Salvador,
- al Amigo que se hace Pan.

Porque al final, **no es la boca la que debe ser delicada**,
sino el **corazón el que debe arder de fe**.

> *“El que come este Pan vivirá para siempre”*
> *(Juan 6,58)*