

## ..... Appunti di spiritualità cristiana

### «Prendete e mangiatene tutti»: la Comunione

**1384** Il Signore ci rivolge un invito pressante a riceverlo nel sacramento dell'Eucaristia: «In verità, in verità vi dico: se non mangiate la Carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo Sangue, non avrete in voi la vita» (Gv 6,53).

**1385** Per rispondere a questo invito dobbiamo prepararci a questo momento così grande e così santo. San Paolo esorta a un esame di coscienza: « Chiunque in modo indegno mangia il pane o beve il calice del Signore, sarà reo del corpo e del sangue del Signore. Ciascuno, pertanto, esamini se stesso e poi mangi di questo pane e beva di questo calice; perché chi mangia e beve senza riconoscere il corpo del Signore, mangia e beve la propria condanna » (1 Cor 11,27-29). Chi è consapevole di aver commesso un peccato grave, deve ricevere il sacramento della Riconciliazione prima di accedere alla Comunione.

**1386** Davanti alla grandezza di questo sacramento, il fedele non può che fare sua con umiltà e fede ardente la supplica del centurione: «Domine, non sum dignus ut intres sub tectum meum: sed tantum dic verbo, et sanabitur anima mea» – «O Signore, non sono degno di partecipare alla tua mensa: ma di' soltanto una parola e io sarò salvato ». Nella divina liturgia di san Giovanni Crisostomo i fedeli pregano con lo stesso spirito: «O Figlio di Dio, fammi oggi partecipe del tuo mistico convito. Non svelerò il mistero ai tuoi nemici, e neppure ti darò il bacio di Giuda. Ma, come il ladrone, io ti dico: Ricordati di me, Signore, quando sarai nel tuo regno».

**1387** Per prepararsi in modo conveniente a ricevere questo sacramento, i fedeli osserveranno il digiuno prescritto nella loro Chiesa. L'atteggiamento del corpo (gesti, abiti) esprimerà il rispetto, la solennità, la gioia di questo momento in cui Cristo diventa nostro ospite.

**1388** È conforme al significato stesso dell'Eucaristia che i fedeli, se hanno le disposizioni richieste, si comunichino quando partecipano alla Messa: «Si raccomanda molto quella partecipazione più perfetta alla Messa, per la quale i fedeli, dopo la Comunione del sacerdote, ricevono il Corpo del Signore dal medesimo sacrificio».

**1389** La Chiesa fa obbligo ai fedeli di «partecipare alla divina liturgia la domenica e le feste» e di ricevere almeno una volta all'anno l'Eucaristia, possibilmente nel tempo pasquale, preparati dal sacramento della Riconciliazione. La Chiesa tuttavia raccomanda vivamente ai fedeli di ricevere la santa Eucaristia la domenica e i giorni festivi, o ancora più spesso, anche tutti i giorni.

**1390** In virtù della presenza sacramentale di Cristo sotto ciascuna specie, la Comunione con la sola specie del pane permette di ricevere tutto il frutto di grazia dell'Eucaristia. Per motivi pastorali questo modo di fare la Comunione si è legittimamente stabilito come il più abituale nel rito latino. Tuttavia «la santa Comunione esprime con maggior pienezza la sua forma di segno, se viene fatta sotto le due specie. In essa risulta infatti più evidente il segno del banchetto eucaristico ». Questa è la forma abituale di comunicarsi nei riti orientali.