

# ¿Qué significa pasar hambre? El ayuno bahá'í y la empatía

DAVID LANGNESS



Las opiniones y puntos de vista expresados en este artículo pertenecen al autor únicamente, y no necesariamente reflejan la opinión de BahaiTeachings.org o de alguna institución de la Fe Bahá'í.

¿Interesado en otros temas?

Tenemos algo para todos

**JUSTICIA SERVICIO VIDA ESPIRITUALIDAD NOTICIAS RELIGIÓN CIENCIA CULTURA HISTORIA**

BUSCAR

No te pierdas ningún artículo

Regístrate a nuestro boletín para recibir nuestro contenido más reciente

**REGÍSTRATE**

¿Cuándo fue la última vez que pasaste hambre? Un estómago vacío, aquel intenso sentimiento físico que todos compartimos, tiende a enfocar la mente en una sola cosa: la comida.

Esta constante universal, el instinto más básico común a todos los seres y los sentimientos que la acompañan, todo esto se reduce a una cosa: la supervivencia.

Desafortunadamente, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación estima que aproximadamente 815 millones de personas de los 7,6 mil millones en el planeta sufrieron de desnutrición crónica en 2016. En términos más simples, pasaron hambre y su hambre amenazó su supervivencia. Casi la mitad (45%) de las muertes infantiles en el mundo ocurren como resultado del hambre.

En la actualidad, el mundo produce alimentos suficientes para alimentar a todos, pero las principales causas del hambre, la pobreza y la guerra, mantienen esos alimentos fuera del alcance de quienes lo necesitan desesperadamente.

Todos saben que la pobreza conduce al hambre, pero pocos entienden que el hambre también causa pobreza. Si sufres de hambre crónica, inevitablemente esto se traduce en una mala salud, un tamaño corporal pequeño, bajos niveles de energía y reducciones en el funcionamiento mental. El hambre puede generar una pobreza aún mayor al reducir la capacidad de una persona para trabajar y aprender, lo que conduce a un círculo vicioso de cada vez más hambre.

Como quiera llamarlo (inseguridad alimenticia, desnutrición, falta de sustento que amenaza la vida), sabemos que alrededor de una décima parte de la población mundial siente los dolores diarios del hambre crónica y sufre las consecuencias.

Quizás esta miseria humana en curso explica por qué tantas creencias y prácticas espirituales recomiendan el ayuno, por lo que podemos recordarnos, especialmente a los que tenemos el privilegio de tener suficiente para comer todos los días, lo que significa pasar hambre.

Los bahá'ís de todo el mundo ayunan una vez al año por ese mismo propósito. Bahá'u'lláh, el profeta y fundador de la Fe Bahá'í, escribió:

**Toda alabanza sea para Dios, Quien ha revelado la ley de la oración obligatoria como recordatorio para Sus siervos, y les ha impuesto el ayuno para que los que poseen medios sean informados de las penalidades y sufrimientos de los desposeídos. – Bahá'u'lláh, citado en «La Importancia de la Oración Obligatoria y el Ayuno», pág. 2.**

¿Sientes que estás «informado de los males y sufrimientos de los desposeídos»? En el mundo de hoy, eso parece cada vez menos común o incluso menos posible para la mayoría de las personas que viven en países desarrollados e industrializados. ¿Por qué? Debido a que se ha ampliado considerablemente la «brecha de riqueza» entre los que tienen y los que no tienen, los privilegiados y los desvalidos, según el Informe de Desigualdad Mundial 2018:

El 1% de mayores ingresos a escala global, recibió el doble de ingresos que el 50% más pobre. – Informe sobre la desigualdad mundial 2018.

Solo el 1% de los adultos más ricos poseía el 40% de los activos globales en el año 2000, y ... el 10% de los adultos más ricos representaba el 85% del total mundial. La mitad inferior de la población adulta mundial poseía el 1% de la riqueza mundial. – Instituto Mundial de Investigaciones de Economía del Desarrollo

¿Qué puede hacer una persona con estas estadísticas alarmantes sobre la desigualdad de la riqueza?  
¿Cómo podemos comenzar cada uno a lograr algo significativo para aliviar el hambre y la pobreza en el mundo?

Las enseñanzas bahá'ís abordan esta desigualdad de muchas maneras diferentes, incluyendo un conjunto de principios macroeconómicos diseñados para reducir los extremos de la riqueza y la pobreza; sin embargo, lo primero que se menciona es que el ayuno anual puede darnos a todos algo de la empatía y el ímpetu que necesitamos para entender cómo es pasar hambre:

**Éstos son los días del ayuno. Bienaventurado quien mediante el calor generado por el ayuno aumenta su amor, y quien, alegre y radiante, se levanta a realizar acciones dignas. Verdaderamente, Él guía a quien le place al camino recto. – Bahá'u'lláh, citado en *La Importancia de la Oración Obligatoria y el Ayuno*.**

**Verdaderamente, afirmo que el ayuno es el remedio supremo y la más grande curación para la enfermedad del egoísmo y la pasión. – Ibid.**

La conciencia, el despertar y el desprendimiento generoso producido por el ayuno pueden darnos una visión de lo que es pasar hambre, y ayudar a despertar el altruismo espiritual interno necesario para actuar. Las enseñanzas bahá'ís dicen que este tipo de altruismo voluntario puede despertarse mejor cultivando «una inteligencia compasiva», lo cual el ayuno puede lograr más que cualquier conjunto de estadísticas:

**No debería existir un financiero con una colosal riqueza mientras cerca de él haya alguien en extrema necesidad. Cuando vemos que la pobreza alcanza los límites del hambre, es un signo seguro de que en alguna parte existe tiranía. La humanidad debe implicarse de lleno en este asunto, y no demorar por más tiempo la modificación de las condiciones que causan la miseria de la tiranía de la pobreza a un gran número de personas. Los ricos deben dar una parte de su abundancia, deben enternecer su corazón y cultivar una inteligencia compasiva, pensando en aquellos infelices que carecen de lo más necesario para la vida. – Abdu'l-Bahá, *La Sabiduría de Abdu'l-Bahá*, pág. 189.**