

INTRODUCCIÓN

Hace veinte años que el Papa Juan Pablo II escribió: “CONTRA EL HAMBRE, CAMBIA LA VIDA”. Estas palabras hoy siguen teniendo sentido y vigencia. Cambiar la vida significa muchas cosas, empezando por los comportamientos cotidianos:

- Cambiar los productos que adquirimos por otros más respetuosos con otros pueblos y con el medio ambiente.
- Cambiar el uso que hacemos de los recursos, ahorrando energía.
- Cambiar nuestra mentalidad de usar y tirar, de ir a por lo más barato, de comprar compulsivamente, preguntándonos por las consecuencias de nuestros actos de consumo.
- Cambiar la manera de participar en la sociedad, buscando cauces donde aportar nuestro granito de arena.

Cambiar nuestra vida en todo esto y en muchos más aspectos no sólo es bueno para nosotros, para nuestra salud, para nuestra conciencia. También lo es para el resto del mundo, en especial para los pobres y hambrientos.

Hace tiempo que sabemos, como nos ha recordado Cáritas recientemente, que hemos de VIVIR SENCILLAMENTE PARA QUE OTROS, SENCILLAMENTE, PUEDAN VIVIR. Y no sólo en los aspectos materiales: también hemos de vivir con decencia para que otros puedan vivir decentemente, hemos de vivir con integridad ética para que otros puedan crecer íntegramente. Para que todos tengamos vida y vida en plenitud, nosotros no podemos vivir de cualquier manera.

Todo esto ya lo sabemos desde hace tiempo, y vamos dando pasos en este aprender a vivir de otra manera más consciente y consecuente, más íntegra. Pero todos los aspectos no se pueden abarcar de una vez, y puesto que estamos hablando del hambre y de los hambrientos, vamos a centrarnos en un aspecto de nuestra vida que tiene importantes consecuencias en este terreno: nuestra manera de comer.

Seguimos afirmando: contra el hambre, cambia tu vida. Contra el hambre en el mundo, cambia la forma que tienes de comer, siendo consciente de que comes.

SÉ CONSCIENTE DE QUE COMES

La alimentación es una de las necesidades más básicas del ser humano. Cuando falta el alimento, el cuerpo se debilita, la mente flaquea y el organismo va dejando de funcionar. Lo saben muy bien los más de mil millones de personas “severamente desnutridas”, que según Naciones Unidas hay en el mundo. Lo experimentan en sus propias carnes, hasta el final, las 40.000 personas que mueren cada día por causas directamente relacionadas con la desnutrición.

¿No se nos clavan en el alma estas cifras? Un tercio de esos 40.000 seres humanos son niños. No vamos a ahondar en ello, pero una humanidad que deja morir de hambre a tantas personas, mientras acapara y derrocha dinero en otras cosas, tiene muy poco de humanidad.

Y tú, que comes todos los días (y seguramente varias veces), al menos sé consciente del privilegio que vives. Por favor, cada vez que comas, date cuenta de la suerte que tienes. No dejes de dar gracias a Dios por vivir donde vives, por tener lo que tienes y por comer lo que comes. Siempre.

Bendecir la mesa

Tal vez tengas costumbre de bendecir la mesa antes de comer. Es una buena costumbre que has de mantener. Pero además de pedir a Dios que bendiga (que “diga bien”) de los alimentos que vas a tomar, no olvides acompañar siempre la plegaria con una acción de gracias, junto con la petición de ser sensible al drama de quienes hoy no tienen qué comer.

Haciéndolo así, ¿estarás evitando el hambre en el mundo? Desde luego. Estarás contribuyendo a ser más sensible y más consciente de la existencia de los hambrientos. Y ése es un primer paso imprescindible para todo cambio posterior. Contra el hambre, da gracias a Dios cada vez que comas.

¿Comer o tragarse?

Por lo que más quieras, no comas deprisa. ¡Y por favor, nunca comas viendo la televisión o entretenido en otros asuntos! En todo caso, compartiendo con otras personas la comida, ponderando su elaboración y dando siempre gracias a quien la ha preparado.

Más aún: cuando te lleves el alimento a la boca, no lo tragues deprisa. Saboréalo, gusta de su textura, temperatura y sabor, mastícalo, ensalívalo. Detente en la sensación que supone el paso del alimento por la garganta, por el esófago, por el estómago.

¿No te das cuenta de la maravilla que supone el comer? Estás introduciendo en tu cuerpo trozos de seres vivos que te comunican vida para que tú puedas vivir. ¿No es un milagro asombroso que acontece cada día en tu cuerpo? Somos seres vivos que necesitamos de otros seres vivos para seguir viviendo. ¿Y no vamos a darnos cuenta y a admirarnos ante esta maravilla y este misterio?

SÉ CONSCIENTE DE QUÉ COMES

Comida basura

Pero ¿qué tiene que ver el que yo prescinda de la comida basura para que otros dejen de pasar hambre?

La respuesta a esta pregunta daría para mucho más de lo que aquí se puede explicar. La comida basura, los alimentos producidos de forma industrial, los productos precocinados, envasados en envoltorios de plástico, transportados desde largas distancias... todo eso normalmente está relacionado con una forma de producir y de consumir que tiene mucho que ver con el hambre en el mundo.

Alimentándonos de esa manera estamos contribuyendo a mantener un sistema perverso que está haciendo que los ricos sean cada vez más ricos mientras que los pobres son cada vez más pobres y los hambrientos siguen pasando hambre. Un puñado de multinacionales y de cadenas de distribución controlan el mercado mundial de la alimentación.

Estamos metidos en un sistema que hace que cada vez más estas empresas y sus filiales, abusando de su posición de dominio, estén comprando (o apropiándose de) terrenos en países del Sur, expulsando a poblaciones nativas y dedicando la tierra a cultivos de exportación, beneficiando a una élite local, mientras la gente malvive severamente desnutrida.

Unos cultivos intensivos que, con frecuencia, implican el uso de fertilizantes y pesticidas, cuando no de tecnología transgénica, con el deterioro medioambiental que eso supone. Y ya sabemos que quienes más sufren las consecuencias de la degradación medioambiental son los pobres. Por no hablar de la pérdida de biodiversidad, la desaparición de especies vegetales y animales, la contaminación de suelos y acuíferos, el cambio climático...

Ser agradecido

Sé consciente de que comes. ¿Y haciéndolo así estás haciendo que haya menos hambre en el mundo? Bueno, para empezar, estás disfrutando más y mejor de tu alimento y contribuyendo a tu propia salud. Cualquier médico o nutricionista te corroborará que comer despacio y masticando bien no sólo es más gratificante sino mucho más sano.

Pero además, ser consciente de que comes te llevará a ser agradecido ya no quejarte nunca de la comida. Y eso te ayudará a darte cuenta de todo lo bueno que recibes cada día y, consecuentemente, a tener una actitud agradecida y positiva ante la vida.

Y todo eso contribuirá a que te encuentres bien, en armonía y en paz. Y cuanta más paz y armonía tengas, serás más un instrumento de paz. Y allá donde haya discordia, podrás más fácilmente poner unión; donde haya desesperación, esperanza; y donde haya indiferencia por el sufrimiento ajeno, podrá poner compasión y compromiso. Y todo esto, nuevamente, es un paso previo fundamental para contribuir a acabar con el hambre en el mundo. Créelo.

CONCLUSIÓN

Contra el hambre, cambia tu manera de comer. Y esfuérzate para que otros también cambien. En tu familia, tu parroquia, tu colegio... Está muy bien que tú cambies, pero si, además, contribuyes a que otros lo hagan, estarás multiplicando las repercusiones positivas de tu actitud. Contra el hambre, cuantas más personas cambiemos nuestra manera de comer, más lejos llegará nuestra acción.

Piensa en ellos, en los hambrientos. No te quedes en la tranquilidad ética de tu comportamiento responsable. Hacen falta transformaciones efectivas y eso sólo será posible si somos muchos los que cambiamos.

Terminamos ya este rato de oración y reflexión. Seguramente no estarás de acuerdo con todo lo dicho, pero si algo de esto te ayuda a ser más consciente y consecuente con ello, eso habremos ganado.

SÉ CONSCIENTE DE QUE COMES TODOS LOS DÍAS.

Por favor. Y por justicia con quienes hoy están muriendo de hambre.

AMBIENTACIÓN:

Cartel de Manos Unidas.

Pantalla para proyectar el lema de la oración:
“Sé consciente de que comes, sé consciente de qué comes”.

DESARROLLO:

A medida que va avanzando la oración, se van proyectando diferentes imágenes:

- La primera parte del lema: “Sé consciente de que comes”.
- Bendecir la mesa – Imagen de una bendición.
- ¿Comer o tragarse? – Imagen de un trago y después de alguien disfrutando una comida.
- La segunda parte del lema: “Sé consciente de qué comes”.
- Comida basura – Imagen de hamburguesas, pizzas, platos precocinados...
- Ser agradecido – Imagen alusiva, quizás unas manos ayudando a otras.

Proyección del video de Manos Unidas.