



DEJUNAR DE DOPAMINA *FAST FOOD*

Molts cops, quan pensem en la Quaresma i en viure una vida més austera ens proposem coses com no menjar xocolata, no prendre postres durant uns dies, o dejunar un dia a pa i aigua.

El sentit del dejuni és **guanyar llibertat interior** i créixer en autodomini i, des de la llibertat, **poder escollir viure més a prop del Senyor**. Sabem que vivim en una època històrica molt regalada. Les persones que vivien a Sant Cugat fa 100 anys, passaven molt més fred que nosaltres, no tenien tants aliments a l'abast, ni roba tan còmoda, havien de caminar molt més que nosaltres i no tenien tants medicaments per anestesiar el dolor... En canvi, nosaltres vivim en un temps de molta abundància i confort. També sabem que quan estem més acomodats, ens costa més activar-nos i tot ens fa més mandra. Per això, el dejuni i tot el que fem per viure amb més austeritat ens pot ajudar a guanyar llibertat.

Actualment hi ha una dependència amagada que potser és la que ens té més enganxats a tots: la dopamina de recompensa immediata, com el menjar ràpid.

La dopamina —coneguda com la neurohormona de la felicitat— és un neurotransmissor relacionat amb el sistema de recompensa del cervell. Quan hi ha alguna cosa que ens agrada o ens produeix plaer, el **nostre cervell en segrega, generant-nos una sensació agradable**, amb diferents graus d'intensitat. És un mecanisme biològic molt beneficiós per a l'home, ja que ens ajuda a experimentar el goig.

Ara bé, la dopamina *fast food* és la que ens ve en certa manera "imposada" a través, per exemple, del consum digital. **Per què creieu que estem tan enganxats als mòbils?** Doncs perquè els algorismes de les aplicacions més utilitzades (YouTube, Instagram, TikTok, Facebook...) estan pensats precisament per captar la nostra atenció. Saben quins tipus de vídeos o continguts ens agraden i ens en mostren continuament perquè els veiem. Això provoca **petites descàrregues**

de dopamina ràpida diverses vegades al dia.

Com passa amb totes les addiccions, com més les prenem, més dopamina segreguem i més en necessitem. Això fa créixer el nostre llindar de tolerància i que **cada vegada ens calgui més intensitat o dedicar-hi més temps per sentir el mateix plaer**, la mateixa satisfacció.

Aquest dinamisme té **conseqüències en el nostre cervell, ja que s'acostuma** a estar constantment estimulat amb imatges, sons i altres tipus de missatges, i provoca que **cada vegada ens costi més fer activitats que demanen silenci i atenció**: llegir un llibre, estudiar, pregar... Aquestes accions són molt beneficioses per a nosaltres, també ens produeixen dopamina, però no de forma immediata i **per això se'ns poden fer avorrides**. Sabem que el seu benefici a llarg termini és molt gran, i que són coses que deixen un impacte molt positiu en la nostra vida.

Per això crec que durant aquesta Quaresma hauríem de **"dejunar de la dopamina fast food" i fer més silenci interior** per poder escoltar la veu de Déu. Us proposo algunes idees per aconseguir-ho:

1- Reservar moments del dia sense mòbil (especialment al matí i abans d'anar a dormir).

2- Fer els àpats sense pantalles, vivint-los com un espai de trobada amb els altres.

3- Sortir a caminar sense auriculars, simplement en silenci o pregant.

4- Dedicar cada dia una estona a la pregària personal (si pot ser, de 30' o més).

Al començament pot semblar difícil, però amb el temps experimentem una gran llibertat interior. Descobrim que **no necessitem estar constantment estimulats per estar bé**, i que el **silenci ens obre a una presència més profunda: la de Déu**.

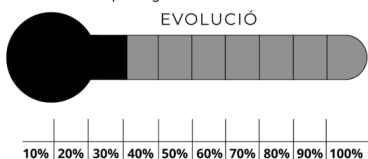
Demanam-li a l'Esperit Sant el do de poder alliberar-nos d'aquesta dependència i experimentar la plenitud de viure en contínua comunió amb Ell.

Mn. Emili Marlés

Activitats Parròquia

- >> Avui donem a **les famílies amb infants petits un caminet de Quaresma** per viure units aquest temps de conversió i preparació per a la Setmana Santa i la Pasqua.
- >> A partir d'avui podreu adquirir del **llibre de les catequesis jubilar del papa Lleó sobre "Jesús, la nostra esperança"**. És la lectura quaresmal que us proposem a la parròquia. Una primícia que ens ha editat l'editorial CPL. El seu preu és de 5€.
- >> **De dilluns a dissabte, a les 8:15 h, Laudes de Quaresma.**
- >> **Pregàries d'Adoració**, el dilluns, 23, i dijous, 26, a les 20:35 h.
- >> **Dimecres, 25, a les 20:35 h. Bistec de formació sobre El sacrifici, segons la Bíblia.** A càrrec de Mn. Emili Marlés.
- >> **Divendres, 27, Viacrucis de Quaresma** a les 19 h.

Campanya santa Escolàstica
EVOLUCIÓ



Evolució de la campanya

Apadrina el retaule de Santa Escolàstica

3 dels sants del Retaule ja estan apadrinats: Sant Benet, santa Escolàstica i sant Maur.

Fins ara portem recollits 11.800 €, el que suposa un 31% de l'objectiu. Moltes gràcies padrins i padrines pel vostre suport! Seguim fent camí cap al 100%.



Matrimonis

28 Febrer

PABLO CANELA JULIÀ & LUCIA ARGERICH MANZANARES



Exèquies

PREGUEM PELS NOSTRES GERMANS DIFUNTS:

† Antonio López Garcia (93) † Roser Pardos Roca (82)
† Rosa Ciruela Garcia (91) † M. Dolores Pamies Gatuellas (90)

Dimarts celebrarem la Santa Missa per ells



Intencions de Missa

Dissabte, 21, 9:00* 19:00 Rufin Estapé Casals

Diumenge, 22, 9:00* 11:00 Julio Martínez Seijas // Zenobia Rivera, Ivert Quiroga, Francisco Ramos i Genaro Vargas. **12:00** Albert Vela i Josepa Castellví // Ligia Ortiz de Vargas. **13:15** Iñaqüi Osinalde. **19:00** Felipe i Maria Gloria (esposos) // Difunts família Iorlano-Mariano i Fernandez-Mariano. **20.30***

Dilluns, 23, 9:00 Timoteo Masero. **20.00** Atenaida Sanchez // Francesc Busquets // Ramon Pascual (7è aniv).

Dimarts, 24, 9:00 Francisco Javier Capel // Vicens, Josep, M. Carme i Montserrat Viñeta. **20:00** Missa difunts.

Dimecres, 25, 9:00 José Maria, José Antonio, Antonio i Dolores // Manuel Pintado. **20:00***

Dijous, 26, 9:00* 20.00 José Elias Darwich i Ana Olimpia Osorio.

Divendres, 27, 9:00 Antonio, Marina i Maria Pilar. **20:00**