



AYUNAR DE DOPAMINA *FAST FOOD*

Muchas veces, cuando pensamos en la Cuaresma y en vivir una vida más austera nos proponemos cosas como no comer chocolate, no tomar postre durante unos días, o ayunar un día a pan y agua.

El sentido del ayuno es **ganar libertad** interior y crecer en autodominio y, desde la libertad, **poder escoger vivir más cerca del Señor**. Sabemos que vivimos en una época histórica muy regalada. Las personas que vivían en Sant Cugat hace 100 años, pasaban mucho más frío que nosotros, no tenían tantos alimentos al alcance, ni ropa tan cómoda, tenían que caminar mucho más que nosotros y no tenían tantos medicamentos para anestesiar el dolor... En cambio, nosotros vivimos en un tiempo de mucha abundancia y confort. También sabemos que cuando estamos más acomodados, nos cuesta más activarnos y todo nos da más pereza. Por eso, el ayuno y todo lo que hacemos para vivir con más austeridad nos puede ayudar a ganar libertad.

Actualmente, hay una dependencia escondida que quizás es la que nos tiene más enganchados a todos: la dopamina de recompensa inmediata, como si fuera comida rápida.

La dopamina -conocida como la neurohormona de la felicidad- es un neurotransmisor relacionado con el sistema de recompensa del cerebro. Cuando hay algo que nos gusta o nos produce placer, **nuestro cerebro la segrega, generándonos una sensación agradable**, con diferentes grados de intensidad. Es un mecanismo biológico muy beneficioso para el hombre, puesto que nos ayuda a experimentar el gozo.

Ahora bien, la dopamina *fast food* es la que nos viene en cierta manera "impuesta" a través, por ejemplo, del consumo digital. **¿Por qué creéis que estamos tan enganchados a los móviles?** Pues porque los algoritmos de las aplicaciones más utilizadas (YouTube, Instagram, TikTok, Facebook...) están pensados precisamente para captar nuestra atención. Saben qué tipo de vídeos o contenidos nos gustan y nos los muestran continuamente para que los veamos. Esto provoca **pequeñas**

descargas de dopamina rápida varias veces al día.

Como pasa con todas las adicciones, cuanto más las tomamos, más dopamina segregamos y más la necesitamos. Esto hace crecer nuestro umbral de tolerancia y que **cada vez necesitamos más intensidad o dedicarle más tiempo para sentir el mismo placer**, la misma satisfacción.

Este dinamismo tiene **consecuencias en nuestro cerebro, ya que se acostumbra** a estar constantemente estimulado con imágenes, sonidos u otro tipo de mensajes, y provoca que **cada vez nos cueste más hacer actividades que piden silencio y atención** como leer un libro, estudiar, rezar... Estas acciones son muy beneficiosas para nosotros, también nos producen dopamina, pero no de forma inmediata, **y por eso se nos pueden hacer aburridas**. Sabemos que su beneficio a largo plazo es muy grande, y que son cosas que dejan un impacto muy positivo en nuestra vida.

Por eso creo que durante esta Cuaresma **tendríamos que "ayunar de la dopamina fast food" y hacer más silencio interior** para poder escuchar la voz de Dios. Os propongo algunas ideas para conseguirlo:

1- Reservar momentos del día sin móvil (especialmente por la mañana y antes de ir a dormir).

2- Hacer comidas sin pantallas, viviéndolas como un espacio de encuentro con los demás.

3- Salir a caminar sin auriculares, simplemente en silencio o rezando.

4- Dedicar cada día un rato a la oración personal (si puede ser, de 30' o más).

Al comienzo puede parecer difícil, pero con el tiempo experimentamos una gran libertad interior. Descubrimos que **no necesitamos estar constantemente estimulados para estar bien**, y que **el silencio nos abre a una presencia más profunda: la de Dios**.

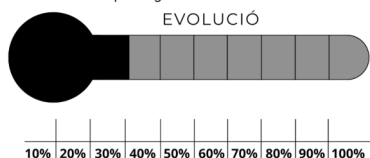
Pidámosle al Espíritu Santo el don de poder liberarnos de esta dependencia y experimentar la plenitud de vivir en continua comunión con Él.

Mn. Emili Marlés

Actividades Parroquia

- » Hoy damos a **las familias con niños pequeños un caminito de Cuaresma** para vivir unidos este tiempo de conversión y preparación para la Semana Santa y la Pascua.
- » A partir de hoy podréis adquirir del **libro de las catequesis jubilares del papa León sobre "Jesús, nuestra esperanza"**. Es la lectura cuaresmal que os proponemos en la parroquia. Una primicia que nos ha editado la editorial CPL. Su **precio es de 5€**.
- » **De lunes a sábado, a las 8:15 h, Laudes de Cuaresma.**
- » **Plegarias de Adoración**, el lunes, 23, y jueves, 26, a las 20:35 h.
- » **Miércoles, 25, a las 20:35 h. Bistec** de formación sobre **El sacrificio, según la Biblia**. A cargo de Mn. Emili Marlés.
- » **Viernes, 27, Viacrucis de Cuaresma** a las 19 h.

Campanya santa Escolàstica
EVOLUCIÓ



Evolución de la campaña

Apadrina el retablo de Santa Escolástica

3 de los santos del Retablo ya están apadrinados: san Benito, santa Escolástica y san Mauro.

Hasta ahora llevamos recaudados 11.800 €, lo que supone un 31% del objetivo. ¡Muchas gracias padrinos y madrinas por vuestro apoyo! Seguimos haciendo camino hacia el 100%.



Matrimonios

28 Febrero

PABLO CANELA JULIÀ & LUCIA ARGERICH MANZANARES



Exequias

RECEMOS POR NUESTROS HERMANOS DIFUNTOS:

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

El martes celebraremos la Santa Misa por ellos



Intenciones de Misa

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

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

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

Martes, 24, 9:00 Francisco Javier Capel // Vicens, Josep, M. Carme y Montserrat Viñeta. **20:00** Misa difuntos.

Miércoles, 25, 9:00 José Maria, José Antonio, Antonio y Dolores // Manuel Pintado. **20:00***

Jueves, 26, 9:00* 20.00 José Elias Darwich y Ana Olimpia Osorio.

Viernes, 27, 9:00 Antonio, Marina y Maria Pilar. **20:00***