

INFORMACIÓ

Horari del Sopar: 19.45h - 22.30h
Lloc: Restaurant La Lluna
Carrer Santa Anna, 20
(cantonada carreró Sant Bonaventura)
Barcelona

Aportació: 36 euros
Cal fer prèvia transferència
al compte Caixa Bank
ES47 2100 3317 1122 0006 6494

Àmbit Maria Corral

Carrer de l'Avenir, 40, entl. 1a
08021 Barcelona
Telèfon: 619 575 027

www.ambitmariacorral.org
info@ambitmariacorral.org



261 Sopar Hora Europea

Dijous 29 d'octubre del 2026
a les 19.45 hores

En un món accelerat, la capacitat d'aturar-se

PONENTS:

Cori De Dalmau

Llicenciada en Farmàcia

Xavier Guix

Psicòleg i escriptor

Marta Montcada

Artista. Sòcia cofundadora
de l'Associació Salvem el Jardí 2014

MODERADORA:

Assumpta Sendra Mestre

En un món accelerat, la capacitat d'aturar-se

Tot va de pressa i s'exigeix immediatesa en qualsevol fet. Tot sembla efímer que no permet gaudir-ne i tenim la percepció que ens falta temps. Es viu de forma accelerada i es desitja viure amb més calma, de forma serena i tranquil·la per donar sentit a allò que es viu. Sembla que no hi ha temps per assaborir res i si algú afluixa el ritme en el seu caminar o en expressar-se no hi ha la suficient paciència.

Es vol reduir el ritme de vida tan vertiginós i estressant que com a resultat porta a un cansament i provoca certa angoixa i, fins i tot, en alguns casos s'arriba a estats depressius. Es vol viure d'una manera més coherent i autèntica per valorar els sentits humans, la força de la mirada, l'escolta activa... Això demana una actitud desperta i atenta per saber escoltar el cos, el cor i el cap de forma cognitiva i emocional.

Cada vegada hi ha més demanda de silenci per tranquil·litzar-nos tant dels sorolls externs, que no permeten sentir pau com dels sorolls interns que desestabilitzen. Cada moment vital demana diferent manera de percebre aquest silenci i exercitar la pròpia dimensió humana de la interioritat per connectar amb un mateix de forma més profunda. Aquesta percepció no és igual per a un infant, adolescent, jove o ancià. A més, depèn del context i de l'entorn.

Sovint, el cos es queixa i demana fer descans. És necessari aturar-se, saber badar, prendre consciència del moment, de l'ara i aquí i fer silencis. Cada vegada hi ha més propostes per facilitar aquest benestar humà

necessari i saludable, com la meditació, el ioga, el *mindfulness*, etc. per nodrir-nos de silenci. També és freqüent oferir espais preparats per practicar la quietud i el recolliment per escoltar el propi bàtec del cor i escoltar amb més serenitat els altres.

A més a més es constata que vivim en una època de distracció constant que no permet la concentració necessària per a la reflexió ni per conversar de forma tranquil·la. Més que mai ens podem comunicar i sorprenentment estem més incomunicats. Per percebre la presència de l'altre cal posar atenció a allò que es viu i ser conscient d'allò que ens envolta. Constatem que estar atents i observar contribueix a disminuir la indiferència humana tan freqüent en la realitat quotidiana. Sabem que hi ha silencis no volguts i no desitjats a causa de l'aïllament i de la marginació, aquests preocupen i cal trobar solucions.

Hi ha molts matisos a tenir en compte, ja que a l'esser humà que viu accelerat se li escapa el temps. Per tant, aturem-nos per preguntar-nos: Som conscients del que vivim? Què passa quan ens aturem? Com sentim el silenci interior? On volem posar la nostra atenció? En aquest Sopar podem reflexionar i dialogar en allò que dona sentit i enforteix la realitat que ens envolta.

Assumpta Sendra Mestre