Matutina para Mujeres | SÃ¡bado 16 de Marzo de 2024 | Ã?sala o piÃ©rdela

DescripciÃ³n

Ã?sala o piÃ©rdela

â??Para que una parte del cerebro cambie, debemos activar esa parte del cerebroâ?•.**Bruce Perry**

Â¿Has oÃdo hablar de la neuroplasticidad? Es la capacidad de nuestro cerebro de reestructurarse y cambiar. Durante siglos se creyÃ³ que nuestro cerebro nos limitaba a ser de determinada manera, pero hoy se sabe que â??una de las cualidades mÃ¡s destacadas del cerebro es su capacidad de cambiar y adaptarse a nuestro mundo individual. Las neuronas y las redes neuronales hacen cambios fÃsicos cuando son estimuladas, y la manera de estimularlas es la experiencia prÃ¡ctica. [â?¦]

â??Un principio clave de la neuroplasticidad es la especificidad, es decir, que para que una parte de nuestro cerebro cambie, esa parte especÃfica debe ser usada y activada. Si quieres aprender a tocar el piano, no puedes limitarte a leer sobre cÃ³mo tocar el piano, o a ver a alguien en YouTube tocando el piano; debes poner tus manos en el teclado y tocar. Tienes que estimular las partes del cerebro implicadas en el acto de tocar el piano, si quieres que tu cerebro cambieâ?•[29]

Si queremos aprender a vivir una religiÃ³n verdadera, no podemos limitarnos a leer sobre religiÃ³n, o a ver a alguien predicando en YouTube; debemos estimular nuestra parte del cerebro asociada con la vivencia de la fe. Â¿CÃ³mo? Mediante la experiencia prÃ¡ctica de esa fe.

Â¿En quÃ© consiste la verdadera religiÃ³n? â??Cristo nos ha dicho que la religiÃ³n verdadera es el ejercicio de la compasiÃ³n, la simpatÃa y el amor en el hogar, en la iglesia y en el mundo. [â?¦] La verdadera religiÃ³n, libre de toda mancha delante del Padre, es esta: â??Visitar a los huÃ©rfanos y a las viudas en sus tribulaciones y guardarse sin mancha del mundoâ?• (Sant. 1:27). Las buenas obras son los frutos que Cristo quiere que produzcamos: palabras amables, actos de misericordia, de tierna solicitud para con los pobres, los necesitados, los afligidosâ?• (Elena de White,*El ministerio de la bondad*, p. 39).

Nuestro cerebro puede cambiar para que seamos cristianas de verdad. Pero hay un principio bÃ¡sico para lograrlo: pasar de la teorÃa a la prÃ¡ctica. Tenemos que estimular las partes de nuestro cerebro implicadas en la religiosidad. Â¿CÃ³mo? Practicando esos principios esenciales de la verdadera religiÃ³n: compasiÃ³n por el que sufre, actos de misericordia con el que no tiene, amor hacia el marginado, generosidad con el pobre, perdÃ³n a quien nos ha ofendido, palabras amablesâ?¦

> ***â??En el amor se cumple perfectamente la leyâ?• (Rom. 13:10).***

29 Bruce D. Perry, Oprah Winfrey, What happened to you? (Nueva York: Flatiron Books, 2021), p. 73.