



Serie Mujeres Cristianas



Belleza de Mujer



*Lecciones de la vida
de Ester*



Evelyn Saint



CAPÍTULOS

1. Historia de Ester
2. ¿Qué es la belleza de una mujer?
3. La belleza interior
4. La mujer de Proverbios 31.
5. La belleza como frasco de alabastro
6. Virtudes de la mujer hermosa
7. Crecimiento en proyectos y sueños
8. Creadas a imagen y semejanza de Dios
9. Cómo vestirnos espiritualmente
10. Hermosas con el paso de los años



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

Prólogo

La belleza es ciertamente motivo de interés, preocupación y dilema para la mujer. ¡Hay tantas voces, tantas propuestas, tantas exigencias al respecto!

Sin embargo, el aprendizaje es sencillo: descubrir que cada mujer es bella a su manera, y es capaz de ser única y valiosa como es; sí, claro, mejorando, creciendo cada día, pero siempre recordando que su primera belleza es interna: su valor como persona, sus dones y talentos que la hacen especial y diferente, creada por Dios con gran estima. Y luego, claro, está la belleza externa, que siempre puede reflejarse con buen gusto, atención y una buena salud.

Te invito a que leas este libro para ampliar tu mundo, y tal vez descubrir que Dios tiene mucho más para tu vida.

Evelyn Saint



CAPÍTULO 1

HISTORIA DE ESTER

La historia de Ester ocurre después del Exilio, entre 460 y 350 AC.

Se abre el telón en la historia de los judíos de la diáspora (judíos que vivían fuera de Israel). Esta diáspora (dispersión) había comenzado con la destrucción de Jerusalén en mano de los babilónicos en 586 AC, y muchos fueron llevados al cautiverio. Luego el imperio babilonio cayó, y los persas tomaron el poder.

Los judíos habían recibido permiso a volver a tu tierra durante el reinado de los persas, y miles lo hicieron bajo el mando de Zorobabel. Pero durante los 70 años que duró el cautiverio, muchos prefirieron permanecer allí, como en el caso de Mardoqueo y Ester. El bisabuelo de Mardoqueo había sido traído en cautiverio años atrás.

En 597 AC se realizó la primera deportación de judíos bajo el rey Nabucodonosor. Luego, en la sucesión de reyes, quedó el rey persa, Asuero (Jerjes I), quien era un monarca absoluto, manipulado por sus propios consejeros. El nombre Asuero era un título de monarquía, era su nombre en hebreo.

Los judíos ya habían vivido muchos años en exilio en Babilonia, aún cuando el poder cambiaba de manos.

Un poco de historia:

La historia de Ester ocurre 100 años después del tiempo de Daniel, cuando el profeta sirvió a Nabucodonosor, el rey babilónico.

En 538 AC se realiza el primer regreso de judíos desde Babilonia (Esdras 1-6).

La historia de Ester ocurre entre el primer y segundo regreso: en 483 AC.

En 457 AC ocurre el segundo regreso de los judíos a Israel (Esdras 7-10).

Y en el 444 AC, en el tiempo de Nehemías, ocurre el tercer regreso. El profeta Nehemías sirvió al siguiente rey, Artajerjes I (también llamado Ciro, quien fue hijo de Jerjes. Este nombre Jerjes, era como lo llamaban los griegos).

Lo llamativo del libro de Ester es que en ningún momento se menciona el nombre de Dios. (Tampoco se menciona el nombre de Dios en el libro Cantar de los Cantares).



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

Sólo hay dos libros en la Biblia con nombre de mujer; Ester y Rut. Rut fue una gentil que se casó con un judío, mientras que Ester fue una judía que se casó con gentil.

Se hizo un gran banquete en la corte del rey en la ciudad de Susa, la gran ciudad en donde se encontraba el palacio invernal del rey. (Hoy la ciudad ya no existe). A la vez, había otro banquete para la reina Vasti y las mujeres de la corte y la nobleza. Al séptimo día de las celebraciones, en un momento “alegre del vino”, el rey Asuero mandó enviar a que Vasti apareciera en el banquete. Era una mujer hermosa y él quería lucirla delante de los hombres.

Es un momento clave cuando la reina Vasti, cuyo nombre significa “querida” o “la amada”, se niega a obedecer las órdenes de su marido el rey Asuero, por lo que él se enojó grandemente y la despojó de su título. Después de consultar con sus consejeros, se propuso buscar una nueva reina. El mal ejemplo de Vasti llegarían “a oídos de todas las mujeres, y ellas tendrían en poca estima a sus maridos.” Esto no era bueno para el reino, decidieron los consejeros, habría que buscar una nueva reina.

Esta nueva reina debía ser la más hermosa de toda la tierra. Los consejeros le sugirieron hacer un gran concurso de belleza, en la cual mujeres hermosas de todo el país vivirían en el palacio y serían preparadas durante 12 meses, en donde por seis meses serían tratadas con aceite y mirra y seis meses con perfumes y cosméticos.

En Susa vivía un judío exiliado de la tribu de Benjamín, (descendiente del rey Saúl) llamado Mardoqueo, que tenía una prima llamada Hadasa, una joven también conocida como Ester, huérfana de padre y madre, y adoptada por él, de unos 20 años aproximadamente. Ella era “de hermosa figura y de buen parecer.” Cuando el rey había autorizado a los judíos exiliados a regresar a Jerusalén, Ester eligió quedarse con su primo. Los judíos que permanecían no vivían como esclavos.

Cuando se publicó el edicto, Ester y muchas jóvenes más fueron al palacio y puestas al cuidado de Hegai, eunuco y guarda de las mujeres del rey. Ester ganó el corazón y el consejo de Hegai, quien “se apresuró a darle el tratamiento de belleza y los alimentos especiales, y la trasladó con sus doncellas al mejor lugar del harén.” En el décimo mes, Ester fue llevada al palacio real para ser presentada ante el rey. Ella le agradó al rey de modo tal que él colocó la corona real sobre su cabeza, y fue nombrada reina en lugar de Vasti. “El rey amó a Ester más que a todas las otras mujeres, y halló ella gracia y benevolencia delante de él...” La historia de Ester nos muestra a dos mujeres: Vasti,



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

que teniéndolo todo, perdió todo; a Ester, huérfana y criada en el exilio, llegó a una posición de poder y honra.

Poco después de ser reina, el tío de Ester, Mardoqueo, descubrió un complot contra el rey. Él se lo advirtió a ella, y ella le advirtió al rey, que mandó ahorcar a los conspiradores.

Después de esto, el rey Asuero honró a uno de sus funcionarios, Amán, asignándolo el puesto más alto entre los demás, y todos debían rendirle homenaje, como había ordenado el rey. Pero Mardoqueo, que se sentaba a la puerta del rey, se negaba a arrodillarse delante de él y rendirle homenaje. Viendo esto, Amán no sólo enfocó su furia en Mardoqueo, sino que buscó la manera de exterminar a los judíos.

Amán era un agagueo (3:1), lo cual indicaba que probablemente era de ascendencia amalecita, quienes habían sido los primeros en atacar al pueblo israelita cuando salieron de Egipto (Éxodo 17:8-16). Siglos después, el rey Saúl, antepasado de Mardoqueo, recibió el mandamiento de Dios de matar a los amalecitas, pero él desobedeció a Dios, y dejó vivir a su rey Agag, hasta que profeta Samuel finalmente lo ejecutó él mismo. Es posible que esta antigua historia fuera el motivo del odio de Amán hacia el pueblo judío.

Amán fue entonces ante el rey con un plan de destruir a los judíos, y Asuero firmó un decreto para aniquilarlos. Este poder absoluto era común en aquellos tiempos, en donde el rey se consideraba un dios viviente, una persona sagrada. (En el caso de los israelitas, sus propios reyes en Israel eran humanos y estaban más cercanos al pueblo).

Ante esta crisis, Mardoqueo fue a Ester, diciéndole las siguientes palabras: “Si ahora te quedas absolutamente callada, de otra parte vendrán el alivio y la liberación para los judíos... ¡Quién sabe si no has llegado al trono precisamente para un momento como éste!” (4:14). Ester contestó que ella se presentaría delante del rey en tres días, en los cuales ella y sus doncellas ayunarían, y así pidió que todos los judíos en Susa también lo hicieran. Y finalizó con estas palabras: “Cuando cumpla con esto, me presentaré ante el rey, por más que vaya en contra de la ley. ¡Y si perezco, que perezca!”

Y a un gran riesgo, Ester rompió con el protocolo y se presentó frente al rey “en su vestido real”. Ella “obtuvo gracia ante sus ojos; y el rey extendió a Ester el cetro de oro que tenía en la mano.” Ester lo invitó a un banquete ofrecido en su honor, y también fue invitado Amán. El rey y Amán fueron al banquete, y allí Ester nuevamente invitó



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

al rey y a Amán a asistir a un segundo banquete al otro día. Entre tanto, Amán regresó de muy buen humor, pero al ver nuevamente a Mardoqueo sentado a la puerta del rey, se fue a su casa lleno de ira. Frente a sus amigos y su esposa, habló de su gran riqueza y de cómo el rey lo había ascendido y honrado por sobre los demás funcionarios. Pero también confesó que nada tenía valor para él debido a que Mardoqueo seguía sentado a la puerta del rey. Sus amigos le sugirieron construir una estaca para poder empalar a Mardoqueo. Así fue que Amán ordenó su construcción.

Entretanto, el rey no pudo dormir aquella noche, y ordenó que le leyeran la historia de su reino. Allí estaba registrado el momento en que Mardoqueo descubrió la conspiración. El rey preguntó a sus ayudantes qué reconocimiento se le había dado a Mardoqueo por esto, y le contestaron que ninguno.

En ese momento, Amán entraba al palacio para pedir que se ahorcara a Mardoqueo en la estaca, y el rey lo hizo pasar. Asuero preguntó a Amán qué honor podría brindarse a un hombre que el rey deseaba honrar. Amán, pensando que era para sí el honor, respondió que a ese hombre habría que vestirlo de ropas reales, montarlo en un caballo, y pasearlo por la ciudad proclamando, “¡Así se trata al hombre a quien el rey desea honrar!” (Ester 6:9).

El rey ordenó entonces que Amán pasara a Mardoqueo por la ciudad proclamando: “¡Así se trata al hombre a quien el rey desea honrar!” Muy a pesar de sí mismo, Amán tuvo que cumplir con la desagradable tarea, volviendo a su casa “apesadumbrado y cubierta su cabeza”.

Mardoqueo luego regresó a la puerta del rey, y Amán volvió para contar su desgracia a su esposa y amigos. Entretanto, Amán asistió al segundo banquete ofrecido por Ester. En esta cena, el rey Asuero le preguntó a Ester cuál era su petición, a lo que ella contestó: “Si me he ganado el favor de Su Majestad, y si le parece bien, mi deseo es que me conceda la vida. Mi petición es que se compadezca de mi pueblo.” Cuando el rey preguntó quién había tramado semejante barbaridad, Ester denunció a Amán, y el rey se levantó enfurecido saliendo al jardín del palacio.

Al regresar, viendo al aterrorizado Amán inclinado sobre el diván de Ester implorando perdón, el rey exclamó: “¡Y todavía se atreve éste a violar a la reina en mi presencia y en mi casa!”

Y uno de los eunucos le contó al rey de la horca que Amán había construido para Mardoqueo. Fue así que el rey ordenó que Amán fuera ahorcado.



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

Luego el rey le dio el anillo que le había quitado a Amán a Mardoqueo, y lo designó administrador de las propiedades de Amán. Luego Ester volvió a interceder delante del rey, echándose a sus pies, para rogar por el pueblo judío. Así que el rey firmó un edicto que permitía a los judíos de cada ciudad a reunirse y defenderse. Y así fue. Y los judíos se reunieron para defenderse, y mataron a personas que los odiaban, pero no se apoderaron de sus bienes. Fueron capturados los diez hijos de Amán y fueron también ahorcados.

Mardoqueo registró todos estos eventos, y declaró que los judíos debían celebrar cada año el día del Purim, en donde festejarían la alegría de su salvación y compartirían alimentos unos con otros, dando regalos a los pobres, conmemorando el día en que el pueblo judío fue salvado por Ester. Esta celebración comenzó aproximadamente en el año 479 AC. En Ester 9:32 leemos que fue el mandato de la Reina Ester que dictó la práctica del Purim, “y que estos días serían recordados y celebrados por todas las generaciones...”

Los judíos hoy celebran el Purim todos los años, en los días 14 y 15 del mes de Adar. En el día 13, muchos judíos ayunan el “ayuno de Ester”. Estos dos días son festejos de alegría, en donde se lee el libro de Ester, se dan regalos a los amigos, se dan dádivas a los pobres, y se preparan comidas especiales para familiares y amigos.

Mardoqueo siguió teniendo preeminencia ante el rey y ante su pueblo. Ester fue reina sobre el imperio más grande que el mundo había visto hasta aquel momento. Hoy hay una tumba en Irán en donde se creen están los restos de Ester y Mardoqueo.

La tarea valiente de Ester termina con un versículo (Ester 8:16): “Y los judíos tuvieron luz y alegría y gozo y honra.” Lo que ella hizo terminó en bendición y favor para su pueblo.

EL NOMBRE DE ESTER

El nombre judío de Ester, Hadassah (Jadasá, Hadasa), viene de la palabra “mirto”, una planta cuyo nombre en hebreo es *Hadas*, (o “estrella” en persa), un árbol pequeño con flores de gran aroma, cuyas flores eran trituradas para producir perfume. También tenía uso medicinal y era un de las cuatro plantas de la Fiesta de los Tabernáculos, y simbolizaba las buenas acciones. El nombre Ester quiere decir “escondida”. La verdadera identidad de Ester como judía fue “escondida” por años. El mirto es una



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

planta que tiene propiedades escondidas. Crece por todo Israel y el Medio Oriente, y también se conoce como el Árbol del Amor. La planta por sí sola es bastante común, y es una planta resistente a la sequía. Al triturar las hojas del mirto se desprende una fragancia dulce que se usa en perfumes.

El nombre Mardoqueo significa “hombre pequeño” o “amargura”. Lo interesante de Mardoqueo es que no se dejó llevar por su nombre, sino que fue todo lo contrario, terminó siendo un gran hombre lleno de fuerza.

En las prácticas antiguas, se utilizaban dos ramos de mirto para celebrar el *Shabbat* cada semana. El día *Shabbat* o *Shabat* significa el día de descanso, sábado, y representa parar de trabajar. La Torá llama al *Shabat* una señal eterna entre Dios e Israel. No es simplemente un día sin actividad, sino que es un día de reposo, de paz, entre Dios, el hombre y la naturaleza.

Se usaba el mirto en los casamientos, y en las celebraciones de bodas, aún hasta hoy. (El mirto se usó en el ramo de novia del casamiento de Kate Middleton con el Príncipe Guillermo de Inglaterra en 2011, entre otras flores). El mirto se usaba para el cuidado de la piel, para tratamientos respiratorios, y para fortalecer el sistema inmunológico.

Dios pudo usar una mujer joven para lograr sus planes para su pueblo. En el caso de Ester, ella fue una joven sencilla que pudo participar en el gran concurso para ser reina y participar en un gran evento histórico.

En el caso de Ester, ella “heredó” un buen nombre, y lo hizo valer. Pero muchas mujeres, como Mardoqueo, han cargado un nombre de dolor, tristeza, falta de amor, abandono... Si ha sido así tu historia personal, ¿cómo vas a revertirlo, así como lo hizo Mardoqueo?

Ester fue protagonista de su propia historia. ¿Te animas a hacer lo mismo?

LA VESTIMENTA EN TIEMPOS BÍBLICOS

Para entender un poco más a Ester, es útil analizar la vestimenta en los tiempos bíblicos. Las telas eran básicamente dos: o lana (de origen animal), o lino (de origen vegetal), tomada de la planta del lino. Las mujeres eran quienes fabricaban la mayoría



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

de la producción de telas, ya que cuidaban los animales, cultivaban el lino, preparaban la lana después de trasquilar ovejas o cabras, y luego las preparaban en telares. Las tinturas se producían con madera, granada, mirto, entre otras.

Mujeres y hombres usaban esta tela como ropa interior, pero la túnica principal era el *halug*, la túnica que se hacía con dos pedazos de tela unidos por los costados, y con un agujero en la parte superior para pasar la cabeza. Al costado también quedaban dos agujeros para los brazos. El *halug* se usaba con un cinturón, de tela, metal o cuero, para rodear la cintura, y su decoración reflejaba la riqueza del mismo. En el caso de haber frío, la túnica era cubierta por un tipo de manto-túnica, llamada *ketonet*, el cual generalmente tenía mangas largas y llegaba hasta los tobillos. Un manto se colocaba encima. Se usaban sandalias o botas en los pies.

En la construcción del tabernáculo, por ejemplo, las mujeres habilidosas en el telar hilaron lana con sus manos, y aún insertaron hilo de oro en los tejidos (Éxodo 35:25). El arte de telar fue muy desarrollado en Egipto y Mesopotamia, llegando a los demás países.

Cuando las mujeres salían a lugares públicos, envolvían su cabello en una tela, que servía de protección en el clima. (Rebeca, por ejemplo, tapó su rostro cuando conoció a Isaac por primera vez. Génesis 24:65). Para sus cabezas usaban dos partes: un especie de gorro, decorado con monedas, bordados y adornos, y luego estaba el velo, generalmente hecho de lino. El velo era la marca distintiva de ser mujer, usada por todas las mujeres, salvo algunas excepciones entre los siervos y mujeres muy pobres. (Las mujeres de la calle, por ejemplo, no usaban velos, y tenían una ropa distintiva). Pero aún en los tiempos bíblicos, la costumbre de taparse el rostro no era tan estricta.

Las mujeres se decoraban con joyas, lo cual reflejaba el nivel social de la persona. Usaban aros, pulseras, anillos y colgantes. En el caso de las novias, se vestían con elaborados adornos en oro y plata, perlas y piedras preciosas. Respecto a la dote, cuando una hija dejaba su familia para casarse, dejaba un vacío económico en el hogar paterno, ya que la mujer era valiosa en muchos aspectos de utilidad en la vida cotidiana. Por lo tanto, la dote que el varón ofrecía a la familia de la novia era una forma de compensación por su pérdida económica. La dote se podía pagar en dinero o en servicio, como hizo Jacob al trabajar para su suegro, Labán.

La gente pobre usaba telas más ásperas, como de pelo de cabra o camello, la cual también se llamaba cilicio, cuando se usaba como una señal de penitencia.



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

Encontramos al menos tres propósitos respecto a uso de vestimenta, según los conceptos bíblicos.

1. Cubre el cuerpo.
2. Identifica el género, hombre o mujer.
3. Identifica el rol.

Desde el comienzo, Dios tuvo la intención de cubrir la desnudez, desde el tiempo de la caída del hombre en el Edén. En Génesis 3:21 Dios mismo les fabricó túnicas de pieles. En Apocalipsis 3:18 habla de encubrir la desnudez. Adán y Eva se fabricaron “delantales” de higuera, pero lo que Dios les hace son “tapados”, o túnicas, en hebreo *ketonet*.

En cuanto a la distinción entre varón y mujer, vemos que Deuteronomio 22:5 nos habla de que la vestimenta no debe confundir el género. Y aunque a simple vista la ropa bíblica era similar, los adornos y la calidad de las joyas y colores marcaban la diferencia entre los sexos, como la cobertura de la cabeza. Y la calidad y variedad de la vestimenta señalaban también los roles, entre la gente de la nobleza, el sacerdocio, etc.

Los sacerdotes en tiempos bíblicos eran un grupo escogido de personas y apartados aún en su manera de vestir, lo cual hacía que fueran identificados al momento por su aspecto externo. En 1 Pedro 2:9 RV leemos: “Mas vosotros sois linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo adquirido por Dios, para que anunciéis las virtudes de aquel que os llamó de las tinieblas a su luz admirable.” Hoy como hijas de Dios tenemos la responsabilidad de reflejar en lo exterior lo que somos espiritualmente: linaje escogido, sacerdocio santo...

En cuanto a que la vestimenta identifica el rol, o grupo, o persona, nos hacemos la pregunta: ¿Nuestra vestimenta nos identifica como mujeres cristianas? ¿Nuestra vestimenta refleja realmente lo que somos?

CAPÍTULO 2

¿QUÉ ES LA BELLEZA DE UNA MUJER?

Definición de belleza: una cualidad encantadora asociada con la armonía de forma o color, excelencia de estética, verdad, originalidad, o alguna otra propiedad. Pero la



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

belleza no es tan solo algo físico, sino psicológico y espiritual. Es una combinación entre varios factores.

Pero, ¿cuál es la realidad hoy?

Hoy se enfatiza excesivamente la belleza exterior, la belleza física, y sensual. Los medios presentan a la mujer ideal como quien vive dependiente de su belleza exterior, al punto tal que su valor y su imagen delante de la sociedad radica enormemente de lo exterior. Los medios promocionan la juventud, y descartan la vejez. Los medios hoy dictan la gran mayoría de los parámetros respecto a lo que se espera que sea una mujer. Y si no estamos atentas, somos arrastradas a pensar y vivir de esta manera.

En una estadística sobre las mujeres argentinas, sólo el tres por ciento de las mujeres se sienten hermosas, y tan sólo el ocho por ciento se sienten atractivas. Esta encuesta surgió de de una marca de productos de higiene y cosmética femenina. En promedio, cuatro de cada diez mujeres admitió no estar cómoda describiéndose como hermosa. Es más, la psicóloga estadounidense Nancy Etcoff, de la Universidad de Harvard, fue la encargada de presentar esta investigación en la Argentina y calificó a nuestro país como “un caso interesante” de analizar “porque una de cada 25 adolescentes argentinas sufre anorexia o bulimia; porque una de cada diez sufre algún desorden alimentario y por el gran porcentaje de mujeres que se someterían a operaciones estéticas.” Entre las causas del disconformismo con la propia imagen está la presión social, el mandato de “ser bellas”. De hecho, el 52 por ciento de las encuestadas en este país cree que las mujeres lindas tienen mejores oportunidades en la vida y el 73 por ciento considera que debe mantener su estética corporal para satisfacer los deseos de la sociedad. La escritora Susan Sontag no condena el deseo de ser bellas, sino “la obligación de serlo o de intentarlo a toda costa.”(Revista Aquí Vivimos, Abril 2005).

Anorexia y bulimia:

En estos tiempos de exagerado énfasis en la delgadez y la imagen corporal, han surgido estas enfermedades que están realizando estragos, sobre todo en las adolescentes. Quienes sufren de anorexia, por ejemplo, tienen falta de autoestima, son perfeccionistas, inteligentes, pero con la errónea idea de creer que la felicidad está en la delgadez. Son personas ansiosas, irritables, tristes, depresivas y nerviosas. Los anoréxicos no son fáciles de reconocer, ya que la característica de esta enfermedad es la negación de la misma persona. Pero la mayor evidencia es el temor a engordar y el control sobre las comidas buscando disminuir las calorías. El 90% de los anoréxicos son mujeres, el 10% varones. Comienza en general desde la edad temprana de los 11 años.



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

En la Argentina, por ejemplo, 1 de cada 25 adolescentes sufre de un desorden alimentario, y de ellas, el 10% padece bulimia y/o anorexia. (El 90% de los anoréxicos y bulímicos son jóvenes y adolescentes). La Argentina es el segundo país después de Japón con los índices más altos de casos de bulimia y anorexia en el mundo (gordos.com). En la Argentina, por ejemplo, la legislatura bonaerense aprobó la Ley de los Talles, que obliga a los comercios a ofrecer todas las medidas. Es más, también se ha presentado un proyecto en que los maniquíes no tengan un talle menor a 38. Según la Organización Mundial de la Salud, el 15% de las personas que padecen anorexia mueren por esta patología.

La bulimia, al contrario de la anorexia, significa “hambre voraz”, es decir, hay apetito desmedido por la comida, lo cual se busca compensar al hacer actividad física en forma abusiva, provocación de vómito o el uso de laxantes o diuréticos. Estas dos enfermedades buscan el cuerpo “ideal”, para alcanzar un “ideal” que no existe.

Y finalmente se suma lo que se llama el síndrome del “atacón” en donde se ingesta comida de manera exagerada en menos de dos horas, síndrome relacionado con personas con sobrepeso, ansiedad y depresión.

No debemos subestimar la realidad y la presión que vive la mujer hoy. Un estudio analizó que el 50% de las mujeres se harían una cirugía estética, en comparación con los hombres, con un 25%.

Los medios presentan mujeres extremadamente delgadas, lo cual indica que la mujer real no existe para los medios, sino tan sólo como consumidoras. La tragedia es que las mujeres reales se juzgan por los parámetros imposibles e irreales, se comparan con estos modelos mediáticos y enfocan excesivamente en este tipo de belleza. Algunas estadísticas indican que las modelos pesan un 20% menos de la talla promedio de mujer. Otra observación: hay muy poca gente mayor en los personajes de la televisión, y pocas veces se ven personas mayores en publicidades, dando un mensaje de que la vejez no es ni interesante ni productiva. La vejez a menudo se presenta como una etapa negativa y obsoleta, aunque las personas mayores sean quienes más ven televisión.

Por ejemplo, en los Estados Unidos, se gasta más en belleza que en educación. Se considera que ser atractivo trae más ventajas sociales, aumenta los ingresos, y aumenta las posibilidades de casarse. Durante la Segunda Guerra Mundial ese país intentó



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

quitar al lápiz labial de la lista de bienes esenciales, pero tuvo que revertir la decisión para prevenir una rebelión en las mujeres trabajadoras.

Aún los cuentos infantiles enfatizan la belleza y la riqueza como un modelo a seguir. Los cuentos de hadas, en su gran mayoría, postulan la apariencia y se olvida de los valores. Hay muchas historias de jóvenes que simplemente por su belleza llegan a ser princesas y reinas, caso contrario de Ester, quien si bien era bella, era inteligente, luchadora y valiente. Es tarea de los padres, entonces, equilibrar estas historias y cuentos infantiles con conversaciones sobre valores y conceptos. Es importante hablar con nuestros hijos que la belleza o la apariencia no lo es todo, y que hay otros valores que considerar en las personas: honestidad, valentía, emprendimiento, generosidad, amabilidad, etc. Estos mensajes confusos también se presentan en las publicidades, en donde la mujer es presentada con conceptos distorsionados. Las adolescentes reciben un fuerte impacto por los medios, y son influenciadas y manipuladas por la publicidad y los programas de televisión. Es más, las adolescentes son grandes consumidoras de publicidad.

Uno de los mayores problemas como mujeres es ¡compararnos con las demás! Pero para entender lo que realmente somos, debemos soltar las comparaciones. Fuimos hechas a imagen de Dios, pero cada persona tiene su personalidad. Al compararnos con otros, caemos en tentación, desánimo y depresión. Compararnos con otros tira abajo nuestra fe. Al compararnos estamos preguntándonos si la otra persona es más favorecida que nosotros. Y al compararnos caemos en la trampa de la injusticia: hay muchos aspectos de la belleza que son heredados, hay cosas que no podemos cambiar (como la edad y la predisposición genética), y compararnos con quien es más joven, más adinerada, más inteligente, o más... ¡De lo que sea! Somos injustas y nos castigamos innecesariamente. Seamos lo mejor de lo que podemos ser dadas las circunstancias y la realidad que nos ha tocado ser, y de allí procuremos al máximo nuestras posibilidades.

Filipenses 4:19-20 dice: “Mi Dios, pues, suplirá todo lo que os falta conforme á sus riquezas en gloria en Cristo Jesús. Al Dios pues y Padre nuestro sea gloria por los siglos de los siglos. Amén.” Esto nos habla de que Dios provee todo lo que necesitamos. Ni la belleza, ni lo que nos rodea puede proveer lo que Dios quiere darnos: amor, auto-aceptación.

ENCUESTA

¿Pasas demasiado tiempo preocupada con tu apariencia?



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

- ¿Pasas más tiempo en tu aspecto exterior más que en tu aspecto interior, es decir, leyendo la Biblia, buenos libros, tomando tiempo de reflexión y meditación?
- ¿Te sientes menos cuando te comparas con otras mujeres?
- ¿Te sientes imperfecta, y desconforme con tu apariencia exterior?
- ¿Te sientes desconforme con tu cuerpo?

¿SÚPER MUJERES?

¿Ser súper mujeres? Es grande la exigencia sobre la mujer moderna, en sus múltiples roles: líder, profesional, madre, esposa, hija, abuela...

Hay tres trampas de las cuales las súper mujeres pueden caer:

Primera trampa.

En estar demasiado ocupadas para Dios. Seamos sabias y tomemos tiempo para lo importante. Salmo 19:7-8: “La ley de Jehová es perfecta, que vuelve el alma: El testimonio de Jehová, fiel, que hace sabio al pequeño. Los mandamientos de Jehová son rectos, que alegran el corazón: El precepto de Jehová, puro, que alumbra los ojos.” En estos momentos podemos meditar, reflexionar y orar.

Segunda trampa.

En pensar que ella puede “salvar el planeta”, su familia, sus amigas, sus hijos. Prov. 14:12 dice: “Hay camino que al hombre parece derecho; Empero su fin son caminos de muerte.” Tenemos que saber qué podemos hacer, y qué no podemos hacer. En nuestro afán de “arreglar el mundo” terminamos sobrecargadas, haciendo cosas por los demás que los demás tienen que hacer, agotadas, y cargadas de culpa. Si ponemos a Dios en control de nuestras vidas, entenderemos que hay límites a lo que podemos hacer... y a lo que no podemos hacer. Y descansaremos de muchas cargas de culpabilidad y obligación.

Tercera trampa.

Es tratar de ser perfecta. ¡En tener todo en orden, todo el tiempo! Estar arreglada, bien vestida, con marido e hijos perfectos, casa perfecta... Cuando la Biblia habla de perfección se refiere a “máxima capacidad” o “máximo rendimiento acorde a la persona”, no “perfección” como la entendemos en cuanto a tener absolutamente todo bajo control, y en perfecto orden. La vida real no es así. La mujer de Dios examina sus tiempos, sus energías, y sus prioridades con sabiduría, y planea sus tiempos según sus prioridades y valores. Muchas cosas de la vida se desbordan porque hacemos



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

demasiadas cosas que no son importantes, o exigidas por el qué dirán o imposiciones culturales que no aportan valor.

¿Cómo debe ser la belleza de una mujer cristiana? Una mujer cristiana puede (y debe) ser hermosa, ya que Dios la diseñó única, especial. Su cuerpo fue diseñado de manera maravillosa, no sólo en la posibilidad de tener hijos, sino en ser atractiva ante los demás. Pero no debe descuidar el énfasis de la belleza interior que marca la diferencia: un espíritu apacible, dulce, creativo, perdonador, y emprendedor. No todas las mujeres tienen cuerpos perfectos, ni rostros perfectos. Es fácil mirarnos en el espejo y encontrar defectos, arrugas, y quejas respecto a lo que somos.

Crea tu propia definición de belleza. Deja de compararte a los modelos mediáticos y de imposiciones que te han impuesto, aún tu propios padres y familiares. Recuerda siempre que eres un todo, y que tu atractivo consiste en un todo, de adentro para afuera. Es vivir la vida con alegría. Aprender a fortalecer tu persona interior, como escribe el Apóstol Pablo en Efesios 3:16-17 (NBLH) “Le ruego que El les conceda a ustedes, conforme a las riquezas de Su gloria, el ser fortalecidos con poder por Su Espíritu en el hombre interior, de manera que Cristo habite por la fe en sus corazones.”

Por otro lado, no te impongas expectativas irreales. Aprende a aceptar lo que eres, lo que no puedes cambiar, y lo que sí puedes cambiar o mejorar respecto a tu aspecto, tu salud y tu cuerpo.

Recuerda que eres una obra de arte “en proceso”, así como vemos en este pasaje de Filipenses 3:12 (NBLH): “No es que ya *lo* haya alcanzado o que ya haya llegado a ser perfecto, sino que sigo adelante, a fin de poder alcanzar aquello para lo cual también fui alcanzado por Cristo Jesús.” Más que un fin, nuestras vidas son procesos orientados hacia nuestras actitudes y acciones. Y en cada etapa de la vida hay procesos nuevos que aprender, y procesos que se acaban también, y debemos ser ágiles ante los cambios necesarios de la vida, como los cambios que elegimos.

Consejo final: Define por ti misma el significado de belleza.

La salud física es un área en donde muchas mujeres, sea por falta de tiempo, sabiduría o atención, no se atienden. Pero la salud física es quizás la segunda gran responsabilidad que tiene una persona después de su vida interior. Con buena salud,



Belleza *de* Mujer



Lecciones de la vida de Ester

tenemos mejor ánimo, con el peso en equilibrio podemos disfrutar más de la vida, con buena alimentación aumentamos el potencial de nuestro cuerpo de vivir a pleno, no importa la edad. Una dieta de alimentación balanceada y nutritiva nos da más energía y productividad.

Un área que podemos atender es nuestra feminidad. Una mujer tiene características distintivas por ser mujer, y es atrayente una mujer en donde se nota precisamente... que es mujer. Una mujer femenina viste con sencillez y elegancia; viste con los colores adecuados a su físico, y su corte de pelo es favorecedor. (¡Las peluquerías pueden ser lugares de buenos consejos para un buen corte de cabello!) Un corte de buen gusto hace mucho a la belleza de la mujer.

Es importante para una mujer casada recibir la aprobación de su marido, pero sin atarse a las exigencias de expectativas irreales sobre una mujer. Es bueno para una mujer arreglarse, pero es importante para el varón apreciar y valorar a su mujer cómo ya es, incentivándola a crecer y desarrollarse en todo aspecto de su vida personal, no tan solo en el aspecto exterior. Para el varón, la Biblia le pide: “Maridos, igualmente, vivid con ellas sabiamente, dando honor a la mujer como a vaso más frágil, y como a coherederas de la gracia de la vida, par que vuestras oraciones no tengan estorbo.” En el Lenguaje Actual dice: “En cuanto a ustedes, los esposos, sean comprensivos con sus esposas. Reconozcan que ellas no tienen la fuerza de ustedes, pero que también a ellas Dios les ha prometido la vida eterna. Si ustedes lo hacen así, Dios escuchará sus oraciones.” Para que un matrimonio decaiga, no hay que hacer nada. ¡Se cae solo! Pero si se quiere que un matrimonio se fortalezca y crezca, hay que invertir en tiempo, diálogo, esfuerzo.

Un escritor dijo: La belleza no es algo que te pones. La belleza es algo que eres. ¿Puedes llegar a creer esto? ¡Eres hermosa!

CAPÍTULO 3 LA BELLEZA INTERIOR

1 Samuel 16:7 dice que Dios mira al corazón. La mirada del mundo en general se enfoca en lo externo, mientras que Dios se enfoca en lo interno. Y si para Dios es lo más importante, lo debe ser también para nosotras.



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

La Biblia menciona la importancia de las cualidades de un espíritu hermoso en la mujer. Una mujer puede ser hermosa externamente, pero áspera y dura en su espíritu. A Dios le interesa que la mujer florezca en sus cualidades más importantes: su dulzura, su paciencia, su sabiduría. Una mujer hermosa tiene que ser amable, llena de gracia.

Un estudio para hombres analizó que aunque al varón le gusta una mujer arreglada, lo que más espera de ella es que sea amable y considerada. Hoy hay mujeres fuertemente competitivas y agresivas en sus lugares de trabajo. Muchas mujeres han tenido que luchar por sus puestos de trabajo, al punto tal de perder su identidad femenina. Han tomado roles agresivos debido a las presiones laborales, por luchar para sacar adelante a sus familias. Proverbios 11:22 habla de la mujer que es bella pero “apartada de razón”, que pierde su identidad. Mantengamos “cerca la razón” a la par de cuidar nuestro aspecto externo. Y no perder nuestra identidad femenina por las presiones externas.

En 1 Pedro 3:3-4 vemos la importancia que Dios pone en un espíritu quieto. Esto nos habla de una mujer reflexiva y sabia: no impulsiva, no arrebatada, no iracunda. Esto no significa que una mujer tiene que callar todo: pero sí es una mujer que calla en el momento oportuno y habla en el momento oportuno. No es tragarse las cosas: sino que sabe elegir el momento y la actitud correcta para expresarse. Una mujer ha sido creada inteligente y capaz, por lo que su capacidad es de gran valor para su marido, sus hijos, y en sus áreas de trabajo.

Una mujer sabia teme a Dios: es decir, sabe que vivir en los principios de Dios es la mayor sabiduría que ella puede tener. Es una señal de fe: ella vive bajo los principios de Dios confiada en que Dios obrará y abrirá puertas y caminos. Proverbios 31:30 dice que la mujer que teme (respeta) a Dios será alabada.

Como expresa 1 Pedro 3:3-4, nuestra verdadera belleza es lo que somos en nuestros corazones. “No piensen ustedes que se verán más bellas con peinados exagerados, o con joyas de oro y vestidos lujosos. La belleza no depende de las apariencias, sino de lo que hay en el corazón (LA)”, El apóstol Pedro escribe que es de gran valor un espíritu “afable y apacible” (v. 4).

Es decir, la regla de oro para la verdadera belleza tiene que ver con una actitud interior. Pedro se refiere a que cuando el Espíritu Santo está obrando en nosotros, produce una disposición de paz, de reposo, de fe. Acá el apóstol habla de una hija de



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

Dios que ha sido renovado en su espíritu por el Espíritu Santo. Esta renovación diaria en nosotros termina expresándose en manera evidente de manera externa. Cuando Pedro habla de mansedumbre y quietud no se refiere al temperamento natural, sino que es una gracia de Dios, que se manifiesta en el temperamento de la persona. Es decir, es algo espiritual y no natural.

Esta palabra “mansedumbre” (ser apacible) es usada en Mateo 5:5, y se usa dos veces en referencia al mismo Jesús. Jesús fue manso. En Mateo 11:28-30 vemos esta referencia, como también en Mateo 21:5, cuando Jesús entra a Jerusalén sobre un burro, con actitud de mansedumbre. Podemos ampliar la palabra mansedumbre como benignidad, como en Gálatas 5. Gálatas 6:1 enseña que debemos corregir a otro con espíritu de mansedumbre o benignidad. Una persona mansa no es atropellada, indiferente, ajena, pero tampoco débil de carácter. Moisés fue llamado el hombre más manso de todos, pero no era débil. Fue un líder fuerte, decidido. Pero era un hombre amable, considerado, respetuoso, dispuesto a ser guiado por Dios, y servir a otros.

La Biblia habla del buen enojo, en el contexto de pararse firme frente a un mal, oponerse a algo injusto. Es interesante analizar el uso bíblico de la palabra “enojo”. Hay veces que la palabra “enojo” es para el enojo justificado de Dios. En el caso de Saúl, se usa para su enojo injustificado cuando trató de matar a David (1 Sam. 19:10). En el Antiguo Testamento, la palabra enojo más común (se usa varios cientos de veces) es *aph*, que quiere decir enojo apropiado, como en el caso de Moisés cuando rompió las tablas de la ley contra la montaña. Se usa en el Salmo 37:8 como enojo apropiado. En el Nuevo Testamento se usa más la palabra *orge*, que originalmente significaba un impulso o deseo natural, que luego llegó a significar enojo.

Una manera de perder la mansedumbre es cuando nos enojamos de mal modo y podemos perder la cordura y amabilidad que propone la Biblia. En nuestro “mal” enojo agredimos, faltamos el respeto, destruimos con palabras, y ofendemos.

Los estudiosos analizan que el enojo puede ser neutral, negativo o positivo, según el propósito y el modo en que se expresa. Es claro que una persona tiene que conocer sus emociones, pero no quiere decir que actúa sobre las emociones dañinas. La advertencia bíblica de Efesios 4:26-27, y Hebreos 12:15 es que al estar enojados, somos más vulnerables al pecado, y podemos permitir que raíces de amargura crezcan y nos destruyan, alejándonos del perdón y la restauración que Dios ofrece.



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

El enojo se podría definir como una reacción automática a un insulto real o imaginario, frustración o injusticia, produciendo una agitación emocional. La persona madura puede determinar con exactitud la razón de sus sentimientos. Se da cuenta de su enojo. La persona madura tiene pleno control de sus acciones, ya que su respuesta es por decisión más que por reacción. Si esta persona se enoja, su enojo lo lleva a una acción positiva. Esta persona sabe gobernar sus emociones de tal manera que no daña a los que están a su alrededor ni tampoco se daña a sí mismo al almacenar enojo. Cuando estés enojada, recuerda que el enojo resulta del temor o el dolor. Si puedes descubrir la verdadera causa de tu enojo, podrás encontrar la manera apropiada de tratarlo. Comienza aceptando tus emociones como una realidad, y luego podrás evaluar qué hacer al respecto. Hoy los estudiosos están concluyendo que ventilar y explotar en ira no funciona; no disminuye la ira. Más bien la alimenta y la complica. O sea: reconoce tus sentimientos de ira, pero no actúes sobre ellas. Si es necesario y posible, aléjate de la situación de ira, enfría tus emociones, y luego busca respuestas que apunten a la solución, no a agraviar la situación. Piensa en esto: Cuanto menos tengas que defenderte, menos razones tendrás para enojarte.

Os Guinness escribe: *La clave es darse cuenta de que nadie es responsable primariamente por lo que otra gente ha hecho, sino que cada persona es responsable ante Dios por lo que ha hecho con lo que los otros le han hecho.*

Hay muchos factores para mantener la salud, como comer bien, hacer ejercicio, tener controles médicos, pero hoy las investigaciones están afirmando que administrar apropiadamente tus emociones es el factor único más importante respecto a tu salud. Los estudios indican que hay una correlación entre la ira y la habilidad del cuerpo de sanarse. La gente que trataba su enojo sanaba mucho más rápido que personas con problemas de enojo. Los investigadores de la Universidad de Duke se hicieron la pregunta: “¿Cuál es la característica personal específica que cause enfermedades físicas?” La respuesta es el enojo, la ira. La gente que no trata a su enojo tiene mayores niveles de cortisol, una hormona de estrés que aumenta la inflamación del cuerpo. La inflamación lleva a problemas cardíacos y otras enfermedades. Cuando los pacientes bajan su nivel de enojo y ansiedad, mejoran en su salud física.

Y el enojo continuo lleva a la amargura crónica. Una mujer amargada termina siendo como el refrán que dice: La belleza solo alcanza la piel, la fealdad va hasta los huesos. Toma tiempo todos los días de observar lo que piensas, para ver si has vuelto a pensamientos negativos sobre ti misma, o si estás creciendo en aumentar los pensamientos de fe y esperanza.



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

Cuando la Biblia habla de un espíritu “quieto” se no refiera al silencio, ni apatía, ni a la indiferencia, sino a la ausencia de turbulencia, irritación, ira. La persona con espíritu quieto no desborda en ansiedades ni descontrol. (Ni significa soportar abusos, desprecios y malos tratos). Es más, el espíritu apacible corrige, endereza, expresa, y tiene “voz”, una voz apropiada, respetuosa.

En versículo 4 de 1 Pedro 3, vemos que no hemos sido redimidas por cosas corruptibles como la plata y el oro, sino por el “incorruptible ornato de un espíritu afable”. Esta es la verdadera belleza de la mujer: una belleza que no envejece, que no se deteriora. Es una belleza que aumenta cada día más. Es una belleza que desafía los obstáculos.

CAPÍTULO 4 LA MUJER DE PROVERBIOS 31

El pastor y escritor alemán, Walter Trobisch, escribe: *De hecho, amarse a uno mismo es un prerrequisito para dar un paso en la dirección de dejar el egoísmo. No podemos dar lo que no poseemos. Solo cuando nos hemos aceptado a nosotros mismos es que podemos dejar el egoísmo y quedar libre de nosotros mismos. Si, por lo contrario, no nos hemos encontrado ni hemos descubierto nuestra propia identidad, entonces debemos continuamente buscarnos a nosotros mismos. Aquí la palabra auto-céntrico nos describe apropiadamente cuando solo giramos alrededor de nosotros mismos.*

Veamos cómo la mujer de Proverbios funciona con la libertad de aceptarse y amarse de manera apropiada, y a la vez, desarrollando una gran productividad.

En Proverbios 31 vemos a la mujer ideal según el escritor de Proverbios: una mujer con fuerza interior y con gran capacidad de ser productiva en su entorno social. Es una mujer que contribuye con sus dones y habilidades a quienes la rodean. En el versículo 10 encontramos que dice: “Mujer virtuosa, ¿quién la hallará? Porque su estima sobrepasa largamente a la de las piedras preciosas.” La palabra virtuosa en hebreo significa fortaleza y poder: una mujer capaz e inteligente. Rut 3:11 dice que Rut era una mujer virtuosa... que así era conocida por toda la gente del pueblo.



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

Cuando este pasaje de Proverbios menciona “piedras preciosas” se está refiriendo a un coral rojo, una perla roja que se encontraba en un molusco en el Mar Rojo, una piedra de gran valor que también se menciona en Job 28:18 y Proverbios 20:15.

Proverbios 31:11 dice “El corazón de su marido está en ella confiado, Y no carecerá de ganancias.” Esto nos habla de la mujer que sabe escuchar a su esposo y guardar con respeto las confidencias que de él recibe. Es una mujer que ha aprendido a escuchar.

V. 13 dice que “con voluntad trabaja con sus manos”. La palabra voluntad aquí se refiere a deleitarse o tener placer. Ella disfrutaba de las tareas que le tocaban. ¡Qué mujer extraordinaria! Muchas mujeres nos casamos con la ilusión de tener un hogar impecable, hermoso, perfecto... pero terminamos siendo quejosas y amargadas con nuestros quehaceres. Que la actitud de la mujer de Proverbios 31 nos sirva de ejemplo

V. 17 dice: “Ciñe de fuerza sus lomos”. Ceñirse significaba literalmente atarse una faja a la cintura. Ella se ceñía de fuerza, de vigor. Se preparaba para hacer sus tareas con entusiasmo. ¿Cómo lo hacía? Preparándose espiritualmente. “Ceñir” en el concepto bíblico significa “estar listo para la acción”. En el Salmo 18:39, dice que Dios ceñó de fuerza a David para la batalla. Proverbios 21:31 dice: “El caballo se alista para el día de la batalla, más Jehová es el que da la victoria.” El secreto que encontramos acá es la preparación previa: es anticiparnos, es adelantarnos para lo que sabemos que puede venir. No esperamos que las cosas sucedan, sino que nosotras nos anticipamos y nos preparamos para nuestro futuro. Somos mujeres de acción, más que de reacción.

Esta mujer no estaba preocupada por el futuro porque estaba preparada.

Proverbios 31:26 dice: “Abre su boca con sabiduría, Y la ley de clemencia está en su lengua.” Esta mujer virtuosa era prudente y sabia para hablar. Ella tenía la sabiduría de Dios y sabía cuándo callar y cuándo hablar.

Y la ley de clemencia estaba en su lengua. Hay misericordia, paciencia en ella. La palabra “ley” es del vocablo hebreo *torah* que se refiere a la instrucción que se caracterizaba por su clemencia o bondad, fiel, amorosa, y llena de gracia. Según Proverbios 1:8; 6:20,23. La madre instruía [*torah*] a sus hijos. Una mujer virtuosa comienza con la ley de clemencia, la Palabra de Dios, para transmitirla a sus hijos y después a los demás.



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

Proverbios 31:27: “Considera los caminos de su casa, y no come el pan de balde.”
Es una mujer preparada, eficiente.

En Persia, la rosa era considerada la reina de las flores, al punto tal que se han transmitido fórmulas con fragancia de rosa a través de los siglos. La rosa y el jazmín eran flores que seguramente perfumaron los jardines por donde caminó la Reina Ester. En la rosa encontramos el símbolo del amor y la devoción: símbolo de amabilidad y buen trato.

Esta mujer hermosa brilla con sus ojos. “Los ojos son la ventana del alma”, dice un refrán popular. En Mateo 6:22 vemos que los ojos llenan al cuerpo de luz. Mateo 5:14-16 dice que somos la luz del mundo, que brilla ante los hombres. Proverbios 15:13 nos dice: “El corazón alegre hermosea el rostro: Mas por el dolor de corazón el espíritu se abate.” La paz interior de la mujer bella la hermosea.

La mujer de Proverbios 31 es realmente como una rosa, perfumando el lugar donde ella está. **Gálatas 6:9 (NVI) dice:** “No nos cansemos de hacer el bien, porque a su debido tiempo cosecharemos si no nos damos por vencidos.” Hacer el bien no es el camino más fácil, es el camino de mayor esfuerzo: significa renunciar a cosas por amor al otro, dar lugar al otro, sacrificar algo nuestro por el bien de otro. El pecado, la ira, el egoísmo, son el camino de la menor resistencia. Por eso, ¡no te canses de hacer el bien!

Ester hizo con valentía su tarea, asumió su responsabilidad y buscó el cambio. No buscó escapar de su desafío, ni alternativas. Y sus actos marcaron la diferencia para el bien.

CAPÍTULO 5

LA BELLEZA COMO UN FRASCO DE ALABASTRO

En Marcos 14:3 María unge a Jesús con un perfume precioso: éste es el perfume que ejemplifica la vida de una mujer. El perfume era nardo puro de gran precio. “Y quebrando el vaso de alabastro, se lo derramó sobre su cabeza.”. La Nueva Biblia de los Hispanos dice: “Entonces María, tomando unos 300 gramos de perfume de nardo puro que costaba mucho, ungió los pies de Jesús, y se los secó con los cabellos, y la casa se llenó con la fragancia del perfume.”



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

¡El efecto del perfume se extendió a toda la casa! El efecto del perfume de esta mujer tocó a todos los demás. En Proverbios 27:9 dice: “El ungüento y el perfume alegran el corazón.”

El nardo proviene de la planta del mismo nombre, de tallo simple, y flores blancas, agrupadas en largas espigas. El origen es de los Himalayas. Una vez que es procesada, el nardo se convierte en un costoso perfume. El aceite de nardo es extraordinariamente caro, porque para obtener un libro de esencia es necesario prensar más de 100 kilos de nardo.

Encontramos varias lecciones en este pasaje: la mujer trajo el perfume en un frasco de alabastro. La mujer no se acercó al Señor con sus manos vacías. Trajo un regalo importante (Éste ya es un gran principio espiritual). El médico y escritor suizo Paul Tournier escribe que al elegir un regalo, se nota rápidamente si el dador ha proyectado sus propias preferencias o si ha buscado agradar la preferencia del receptor. Continúa diciendo: “No, el amor no es algo abstracto. Necesita ser demostrado, tener expresión en regalos...” María, quizás sin entenderlo, estaba ofreciendo un regalo para Jesús en preparación a su muerte.

El alabastro era una piedra lisa, blanda y traslúcida; en Egipto es un carbonato de calcio, y en Palestina es un sulfato de calcio. Las vasijas de alabastro se usaban en particular para guardar perfumes. Se emplea en arquitectura y escultura. En el palacio de Asuero había alabastro (Ester 1:6). Seguramente Ester se perfumó con perfumes salidos de frascos de alabastro.

¿Qué hizo María? ¡Quebró el vaso de alabastro! La lección principal es que si no se rompe lo exterior, lo interior no sale. Y la siguiente lección es que... sale de lo que hay adentro. Santiago 3:11 dice “¿Acaso una fuente por la misma abertura echa agua dulce y amarga?” Jesús mismo dijo en Juan 7:38: “El que cree en mí, como dice la Escritura, de su interior correrán ríos de agua viva.”

La pregunta que nos hacemos es... ¿qué sale de nuestro interior cuando el frasco de alabastro se rompe? ¿Sale fragancia... o... qué...? Si somos mujeres de fe, saldrán ríos de aguas vivas de nuestro interior, aún en momentos difíciles.

El vaso de alabastro representa nuestras vidas, en que debemos “quebrarlo” para que el perfume maravilloso de Dios en nosotros llegue a los demás. Pero la pregunta irrumpió en los demás que estaban en el salón con Jesús: “¿Para qué se hizo este



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

desperdicio de perfume? Se podría haber vendido por 300 denarios.” Y murmuraban contra ella.

Pero Jesús les dijo: “Dejadla, ¿por qué la molestáis? Buena obra me ha hecho.” Jesús honra a María con las siguientes palabras, en Marcos 14:8: “De cierto os digo que dondequiera que se predique este evangelio, en todo el mundo, también se contará lo que ésta ha hecho, para memoria de ella.” Su acto de devoción y sencillez quedó documentado en la historia para ser de ejemplo.

En Lucas 8:2-3 vemos que Jesús sanó y ministró a las mujeres, de manera que fueron libradas de malos espíritus y enfermedades. El resultado de estas mujeres fue que siguieron a Jesús y le ministraron. Algunas de estas mujeres fueron a la tumba de Jesús para ungir su cuerpo. Es más. La primera aparición de Jesús después de su muerte fue ante una mujer, María Magdalena. Fue un mensaje maravilloso de redención para la mujer: ser la primera testigo de la resurrección del Señor.

En 2 Corintios 2:14-17 vemos que la presencia de Jesús en nuestras vidas se produce como una fragancia dulce del conocimiento. “Por medio de nosotros manifiesta en todo lugar el olor de su conocimiento.” También se refiere a nosotros: “Porque para Dios somos grato olor de Cristo.” En el Lenguaje Actual leemos: “Anunciar la buena noticia es como ir dejando por todas partes el suave aroma de un perfume. Y nosotros somos ese suave aroma que Cristo ofrece a Dios. Somos como un perfume que da vida a los que creen en Cristo.”

¡En Cristo somos un perfume para los demás! ¿Será esta la razón por la cual la mujer ama los perfumes?

CAPÍTULO 6 VIRTUDES DE LA MUJER HERMOSA

EL PERDÓN

Todas vivimos situaciones en que hemos sido heridas, lastimadas, dañadas. Pero la vida es demasiado corta para que la falta de perdón te robe tiempo, energía y vida. Tenemos que entender dos cosas: que el perdón es en primer lugar la herramienta para sanarnos nosotras mismas, y segundo, saber que la falta de perdón nos ata, nos daña y nos perjudica. El que no perdona, cava dos tumbas, dice el refrán.

Cuando no perdonamos...



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

Permitimos que la persona que nos ofendió siga teniendo poder sobre nosotras.
Seguiremos atadas al dolor y a la amargura.

Nuestra salud es afectada.

Perdemos nuestra habilidad de enfocarnos en lo que es importante. La amargura nos limita en nuestra manera de tomar decisiones, de continuar con la vida. La falta de perdón es un “salvavidas de plomo” que nos hunde y nos tira abajo.

Reduce tu progreso en la vida.

La semilla de la falta de perdón crecerá y se multiplicará en otras áreas de tu vida.

Echará raíces de amargura, odio y venganza.

El perdón es señal de una mujer fuerte.

Perdonar, entonces, **NO** es....

Absolver a la otra persona. Cuando absolvemos a otros, nos convertimos en jueces, y eso no nos corresponde.

Pasar por alto heridas e injusticias. Al perdonar no estamos aceptando ni tolerando conductas inapropiadas. Lo que hacemos es tener la actitud correcta frente al problema.

Un auto-sacrificio ni una disciplina. No es tolerar la gente que nos sigue ofendiendo.

No es poner una sonrisa de plástico en la cara cuando nos hieren.

Perdonar **SÍ** es...

El resultado de un proceso de sanidad. Cuando dejamos de esperar venganza, cuando dejamos de aferrarnos a nuestro dolor, estamos perdonando.

Más bien es un proceso que algo inmediato.

El proceso de sanidad involucra algunas cosas:

Reconocer que fuimos heridos, y qué cosas hicimos en reacción a ese dolor.

Eliminar las culpas y las vergüenzas, y dejar de asumir la culpa por todo lo que pasó.

Es aprender a repartir las responsabilidades.

Dejar de mantenerse en papel de víctima. ¡Salir de la apatía!

Aprender a descargar tu enojo de manera correcta.

Poner el pasado en el lugar correcto: ni vivir en el pasado, ni ignorarlo, sino ver el pasado por lo que es: una parte de lo que eres, pero que no es todo lo que eres. ¡Hay mucho más por delante!

El perdón es tomar la decisión de no permitir cargar una mochila de amargura y dolor a causa de los malos tratos recibidos o por circunstancias que se vivieron. Es una decisión de levantarse y volver a la vida.



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

EL GOZO

Ester no sólo se preparó en su aspecto físico, sino que ella obtuvo gracia delante de Hegai, el guarda de las mujeres, al punto tal que él le dio “prontamente atavíos y alimentos”. Su hermosura se reflejó en un carácter que llegaba al corazón de los demás. La alegría es contagiosa, que permite que los demás se acerquen a nosotras con confianza.

¡Qué expresión reflexiva! Porque sabemos como mujeres que podemos arreglarnos por fuera... mientras que por dentro explotamos de enojo, resentimiento y tristeza.

Toda mujer anhela ser hermosa. En realidad, la mujer desea sentirse hermosa. Gastamos millones en productos de belleza para mejorar nuestro aspecto exterior. Pero así como cuidamos lo externo, también tenemos que ocuparnos en lo interno: nuestros espíritus, nuestras almas. Nuestro espíritu es quien tiene comunión con Dios. Nuestro espíritu es donde decidimos acercarnos a la presencia de Dios, o alejarnos totalmente de Él.

Un corazón gozoso es un secreto de la mujer realmente hermosa, de adentro hacia fuera. Un corazón gozoso, alegre, lleno de humor y esperanza es el tratamiento fundamental a la belleza de toda mujer. Nehemías 8:10 nos dice: “El gozo de Jehová es vuestra fuerza.” La mujer que describe el Rey Salomón en Proverbios 31 nos indica una mujer con fuerza y entusiasmo (notemos que la palabra entusiasmo viene de “en Dios”, interesante, ¿verdad?)

Un consejito:

¡Sonríe! La sonrisa te rejuvenece, te acerca a las personas, y el mismo hecho de sonreír te levanta el ánimo. Al sonreír bajamos nuestros niveles de estrés, y contagiamos el buen ánimo a otros. La sonrisa también es una manera de comunicar nuestra fe en Jesús a los demás.

Como mujeres sabemos muy bien que no todos los días están llenos de sol y nubes. Hay días de tormentas, relámpagos, neblina... y en estos momentos es indispensable caminar con una actitud de fe y esperanza, aún cuando no veamos la salida a las cosas.

El buen humor es la medicina para estos momentos: dejemos de estar tan aferradas a nuestro dolor y mal humor para comenzar a reír, busquemos encontrarle la alegría a



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

las cosas, aunque tan solo sean las más pequeñas. El escritor Charles Dickens escribió que la alegría y el contentamiento son grandes embellecedores.

Cuando estamos cansadas, cuando los tiempos difíciles se prolongan, cuando hay enfermedad, es fácil caer en pozos de desánimo. El apóstol Pablo vivió muchas situaciones y tiempos difíciles, como en Hechos 27:14, donde el barco en el cual estaba parecía hundirse y en v. 20 leemos que se había perdido toda esperanza de salvarse las personas. Acá Pablo habla y alienta a los demás, diciendo en Hechos 27:25 lo siguiente: “Por tanto, oh varones, tened buen ánimo porque yo confío en Dios...”

Las oportunidades para el buen humor se descubren durante todo el día:

Cuando estamos en dificultades. Jesús dijo, en Juan 16:33: “Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo.”

Cuando estamos enfermos. Mateo 9:2.

Cuando estamos con miedo. Mateo 14:27.

Cuando damos con generosidad. 2 Corintios 9:7

Cuando queremos alegrarnos. Proverbios 15:30: “La luz de los ojos alegra el corazón, y la buena nueva conforta los huesos.”

Cada momento de nuestros días tenemos la oportunidad de practicar el buen humor y la simpatía. No es negar la realidad, sino que es, en medio de la realidad, poner lo mejor de nosotras.

¿Qué pequeños cambios puedes hacer hoy para tener una actitud de mayor alegría?

PREPARACIÓN EN LA PALABRA DE DIOS

En la parábola de las diez vírgenes (damas de honor) en Mateo 25:25, Jesús nos cuenta que ellas se habían quedado dormidas esperando al novio. Al acercarse el novio, cinco de las vírgenes se dieron cuenta que se habían quedado sin aceite en sus lámparas. Las otras cinco vírgenes, las sabias, habían preparado el aceite y tenían lo suficiente para continuar con la procesión de la fiesta de casamiento. Jesús termina diciendo, “¡Así que ustedes también deben estar alerta!”

Hay varias lecciones en esta parábola. Ester fue preparada meses para competir con otras mujeres, pero sobre todo, se preparó espiritual y emocionalmente.



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

Como hijas de Dios, entendemos que Su Palabra es una lámpara a nuestros pies y lúbrica en nuestro camino (Salmo 119:105). El aceite representa al Espíritu Santo. Las cinco vírgenes desprevenidas tenían acceso al aceite, pero no habían preparado la cantidad necesaria. Esto nos habla de que la vida espiritual de estas mujeres estaba pobre y escasa. No aprovecharon el tiempo. Las mujeres sabias tuvieron la recompensa de entrar en la fiesta, las mujeres desprevenidas quedaron fuera. ¡No habían estado en alerta!

Para las vírgenes a quienes se les acabó el aceite, encontramos desolación, quebranto... para ellas significaba quedar afuera del festejo de la vida. Pero el aceite preparado y la luz encendida representan la luz de Dios que ilumina y guía. La virgen sabia era muy diligente en “mantener la lámpara encendida”, en tener a Dios presente en todo momento para iluminación y guía. Proverbios 31: 18 nos dice que la lámpara de esta mujer no se apaga de noche. El Salmo 119 nos enseña que la Palabra de Dios es una lámpara a nuestros pies, es decir, nos indicará el camino a seguir si estamos dispuestas a llenar nuestras vidas de esta luz de la Palabra de Dios

El Salmo 45 es un salmo que celebra el casamiento de un rey hebreo con una princesa. El V. 13 tiene una palabra preciosa para ella: “Toda gloriosa es la hija del rey en su morada; de brocado de oro es su vestido.” La princesa quiere ser hermosa para su rey. Entra al palacio con alegría y gozo. En Apocalipsis 19:7-8 vemos que el Señor quiere que nos vistamos con las ropas de justicia, santidad y buenas obras, en preparación a las bodas del Cordero, y esto es motivo de gozo y alegría.

¿Qué hacemos entonces? Entendemos que lo físico y lo natural es una sombra de las realidades espirituales, como nos enseña Hebreos 8:5: “figura y sombra de las cosas celestiales”. La belleza externa es pasajera, pero hay una realidad que la belleza interna es eterna. Es tan fácil enredarnos en lo externo y lo pasajero, y descuidar lo valioso y duradero.

Consejito: Escribe tus versículos bíblicos favoritos en una tarjeta y coloca las tarjetas en lugares visibles, en tu oficina, en la cocina, sobre el refrigerador... y te ayudará a recordar a diario las promesas y bendiciones de Dios para sus hijos.

SANTIDAD



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

Para entender la santidad, recordemos lo que no es la santidad: Amargura. Falta de perdón. Ira destructiva. Pensamientos pecaminosos. Y la lista sigue... Veamos, por ejemplo, el caso del resentimiento.

El resentimiento es una emoción de desagrado o indignación que surge de un incidente, real o percibido, que es dañino para quien lo vive. El resentimiento puede ser abierto u oculto, inmediato o demorado. A veces el resentimiento salta a la vista, pero hay resentimientos que lentamente van tomando control de nuestros pensamientos. Cuanto más rápido trates con tu resentimiento, menos controlará tu vida, y podrás perdonar con más facilidad.

Hay tres evidencias del resentimiento:

1. falta de confianza
2. dudar de la motivación del otro, pensar lo peor de sus acciones o actitudes
3. amargura.

El resentimiento no sólo se enfoca en la gente, sino en alguna empresa, una organización, o aún nuestras vidas, y hasta hacia nuestros mismos cuerpos. Pregúntate: ¿Cuál es la causa de mis mayores resentimientos hoy? ¿Qué haré para sanarme?

Hay varios aspectos al significado de “santidad” en toda la Biblia: La santidad es algo que cuidamos, entendiendo que somos únicos, y que somos apartados para Dios, por lo que cuidamos a nuestros cuerpos como templos, con respeto. La santidad implica que pertenecemos a Dios, y que Él está profundamente interesado en nosotros, lo cual nos lleva a vivir en obediencia a sus preceptos. La santidad resulta en que somos luz y sal en el mundo, viviendo a la luz de Dios y siendo luz para otros. Si somos el templo del Espíritu Santo, cuidaremos nuestra salud a la vez que cuidamos el equilibrio en nuestras vidas (1 Corintios 6:19-20.).

La santidad, no la felicidad, es el fin mayor del ser humano, escribió Oswald Chambers, pastor y escritor escocés.

Timoteo 2:9-11 y Tito 2:4-5 nos hablan de la importancia de un espíritu tranquilo. En esta tranquilidad, en esta paz, podemos tener la santidad de la cual habla la Palabra de



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

Dios. 1 Pedro 3 nos recuerda que hombres y mujeres debemos caminar en santidad. Y nos recomienda cuatro acciones prácticas:

En guardar nuestras mentes (1 Pedro 3:8-9).

En guardar nuestras lenguas (1 Pedro 3:9-10)

En guardar nuestras acciones (1 Pedro 3:11-15).

En guardar nuestras conciencias (1 Pedro 3:16-17).

La santidad en el concepto bíblico se reflejaba en dos elementos: la canela y la casia. Se consideraban tan valiosos como el oro mismo, y en el Nuevo Testamento representaban la santidad de Jesús. En estos elementos se representaba la humildad, la pureza y la santidad.

Aunque parecen similares, no provienen de la misma planta. La casia es originaria de Burma. La canela, originaria de Ceilandia, se transplantó a Palestina y se usaba con aceite de unción en el tabernáculo. (Entre sus propiedades medicinales regula el azúcar en la sangre, mejora el colesterol, y ayuda al cuerpo a mantener su peso natural). La casia se extrae de manera similar a la canela, en que se realizan cortes en las cortezas de la planta, que luego se secan, se enrollan solas como tubos largos. (La casia es antidepresiva, analgésica, entre otras virtudes). Se utilizan las hojas y brotes de la casia como condimento y aroma en la cocina. También de éstos se extrae el aceite de casia, que se utiliza en cosméticos, en perfumes y en productos farmacéuticos. También tiene usos medicinales.

La canela como ungüento santo es llamada “dulce”.

¿Será que la santidad tiene el efecto de traer sanidad a nuestras vidas y nuestros cuerpos?

¿Será que la santidad en nuestras vidas aumentará nuestra dulzura?

En Éxodo 30:30-34, Dios le da instrucciones a Moisés a tomar especias aromáticas para hacer incienso, un perfume según el arte del perfumador. Y dice: “Os será cosa santísima.” Esto significaba que los sacerdotes eran apartados y santificados, hechos santos, (*kadosh* en hebreo, que significa “apartado”). Dios exhorta a Moisés a no repetir esta fórmula para usarse de otra manera.

Piensa en las maneras en que has perdido tu santidad, y qué pasos tomarás para recuperarla.

CAPÍTULO 7



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

CRECIMIENTO EN PROYECTOS Y SUEÑOS

Es esencial para un espíritu hermoso poder avanzar en sueños y proyectos. Demasiadas mujeres abandonan sus sueños y sus deseos por cansancio, por amargura, por no confiar en Dios.

Ester se encontró ante este desafío tremendo, un desafío que la llevó a superar barreras, a quebrar limitaciones, a vencer los miedos...

Es demasiado fácil desanimarnos y dejar de esforzarnos, abandonando desde las cosas pequeñas hasta las cosas más importantes. Es demasiado fácil decir: "Para qué intentarlo, no vale la pena, ya no hay esperanza para mí."

Cuando luchamos por nuestros sueños, nos hacemos más fuertes, y podemos marcar una diferencia en la vida de otros. Quizás sea empezar una nueva carrera después de haber criado a los hijos. Quizás sea aprender a pintar, tejer, diseñar. Quizás sea aprender un instrumento musical. Quizás....?? Cada una sabe lo que tiene en su corazón para hacer. Y aún en las diferentes etapas de la vida siempre hay un desafío por conquistar. Nuestras vidas tienen propósito. Tenemos que entender que este propósito es dar valor, creatividad y dejar al mundo un poco mejor.

Fuimos creadas por Dios para crecer. Desde que nacemos, nuestras células se multiplican y crecen, y nuestros cuerpos van desarrollándose año tras año. Aún cuando el cuerpo deja de crecer, la mente tiene infinidad de posibilidades de aprender, conocer, desarrollar aptitudes. Con los años podemos ser más sabias, más concientes de la vida, más comprensivas respecto al mundo que nos rodea.

El crecimiento está arraigado en nuestra genética. Es más, uno de los mitos más destructivos de hoy es creer que con los años viene el decaimiento y todo se viene abajo. Sí, el cuerpo envejece, pero no debemos envejecerlo antes de tiempo. No debemos conformarnos con los modelos que presentan una vejez resignada y aburrida. Si no dejamos de crecer, multiplicaremos nuestros años de utilidad y servicio.

Para crecer es importante que dejes de lado palabras negativas. Es importante dejar de quejarte por todo y aprender a ver lo mejor en toda situación. Toma tiempo para pensar en lo que realmente quieres de tu vida. Toma tiempo para tomar decisiones



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

que dependan de ti. (Demasiados sueños se frustran porque dependemos de los demás).

Escribe tus sueños, tus metas, y comienza con pequeños pasos. Comienza aceptando dónde estás, es decir, viendo tu presente con realismo, lo cual no es lo mismo que resignación. Resignación es pensar que nada se puede hacer respecto a algo. Aceptación de tu presente hoy te ayuda a comenzar los cambios, y te dará perspectiva. No puedes resolver un problema a menos que creas que existe. Ten un plan para tu vida. Escribe pasos específicos que tomarás para resolver problemas o para avanzar hacia tus anhelos. Busca ayuda a personas que te alienten y te inspiren. Busca ayuda profesional de ser necesario.

Define qué cosas son importantes para ti. Examina tus valores y tus prioridades y acomódalas a la luz de Dios. Celebra cada pequeño paso que tomes en tu crecimiento. No olvides valorar tus propios esfuerzos. Si es necesario, reexamina tus planes. Fija planes realistas, pero no excesivamente grandes. Recuerda: encontrar el significado a la vida no es ser egoísta ni abandonar las responsabilidades que tenemos. Significa saber que nuestras vidas tienen valor, y que tenemos algo precioso para compartir con los demás.

Proverbios 31:19 nos dice de la mujer: “Aplica su mano al huso, y sus manos a la rueca.” Es una mujer productiva.

Consejos para crecer:

Toma tiempo para tu vida interior: medita, ora, reflexiona. Toma tiempo a diario para estar a solas contigo misma. Los tiempos de reflexión te llevarán a realizar cambios y corregir cosas en tu vida. Toma tiempo para ti misma. En el trajín de la vida, corremos detrás de las obligaciones, compromisos... criar hijos, trabajar, limpiar, planchar, atender a los demás... por eso es indispensable que tomes tiempo para ti misma, en actividades que te inspiren y te alienten. Elige hacer algo sencillo que disfrutes de hacer. Busca un hobby, un buen libro, escribe una poesía, pinta un cuadro, sal a caminar... Toma tiempo para escribir en un diario. Escribe lo que está en tu corazón, lo que te preocupa, escribe cosas en agradecimiento, escribe oraciones a Dios.

No es fácil crecer espiritualmente en un mundo enfocado en el dinero, los medios, el poder y la sensualidad. Por eso, para crecer espiritualmente es necesario tiempos de introspección y meditación.



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

Soren Kierkegaard escribe que tomar una decisión rompe con la larga hilera de pensamientos tristes... que una decisión es el despertar de lo eternal. Escribe lo siguiente: "Cuan miserable es... encontrar una persona con muchas intenciones buenas pero pocas obras... una buena decisión es nuestra voluntad de hacer todo lo que podemos a nuestro alcance. Significa servir a Dios con todo lo que tenemos, sea mucho o poco. Cada persona puede hacer esto."

La mujer hermosa invierte en los demás. Como dice el refrán: Da de lo que quieres recibir. O en otras palabras: "Pero esto digo: el que siembra escasamente, escasamente también segará; y el que siembra abundantemente (con bendiciones), abundantemente (con bendiciones) también segará" (2 Corintios 9:6, Biblia de los Hispanos).

La palabra siembra viene de la palabra que significa esparcir, sembrar. ¿Qué siembra la mujer hermosa? ¿Cómo puedes sembrar buenas semillas hoy en tu familia, en tu comunidad?

Siempre siembra la buena semilla, que es la semilla de gozo (Salmo 126:6) y siembra justicia (Santiago 3:18). No sólo hay que preparar la tierra, sino que hay que tener semilla. Dios da esta semilla a quien quiere sembrar. Si el deseo de tu corazón es bendecir tu entorno, ¡Dios proveerá una excelente semilla para ti!

¿Cuáles son algunas semillas malas?

La escasez (2 Corintios 9:6)

El pecado (Proverbios 22:8)

La discordia (Proverbios 6:14).

Pleitos (2 Timoteo 2:23)

Envidia (Tito 3:3)

Celos (1 Corintios 3:39)

Amargura (Efesios 4:31)

En Deuteronomio 22:9 la Palabra nos recuerda que no debemos sembrar la viña con dos clases de semilla... es decir, sembremos sólo la buena semilla. Cuidemos la buena semilla y esperemos los tiempos de Dios para la cosecha.



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

La mujer hermosa siembra elogios, palabras de restauración, y salud.

Conclusión:

¿Quieres más confianza? Inspira confianza en los demás.

¿Quieres más valentía? Anima a otra persona a seguir luchando.

¿Quieres más esperanza y fe? Alienta a los demás a creer.

Proverbios 14:23: “En toda labor hay fruto; Mas las vanas palabras de los labios empobrecen.” Habla con sabiduría y gracia. ¿Qué semillas buenas de palabras sembrarás hoy en tu familia?

Mardoqueo confrontó a Ester con su tarea difícil y única. En la historia de Ester vemos las fuertes palabras que él le habla a su sobrina respecto a su rol potencial en la historia del pueblo judío. En Ester 4:14: Mardoqueo le dice a Ester: “No pienses que estando en el palacio del rey solo tú escaparás entre todos los judíos. Porque si permaneces callada en este tiempo, alivio y liberación vendrán de otro lugar para los judíos, pero tú y la casa de tu padre pereceréis. ¿Y quién sabe si para una ocasión como ésta tú habrás llegado a ser reina?” Y sabemos que la historia comprobó la gran valentía de una joven, que no tan sólo era hermosa por fuera, sino valiente y hermosa por dentro.

(Y una observación importante para considerar: a mayores privilegios, mayores responsabilidades. Ester tuvo el gran privilegio de llegar a ser reina, pero juntamente con este privilegio estaba acompañada una gran responsabilidad).

De hecho, hay tres lecciones prácticas que podemos aprender de esta mujer valiente:

1. Confió en que Dios estaba en control de las cosas.
2. Oró y ayunó para pedir ayuda a Dios. Ester 4:15-15.
3. Hizo su parte respecto a la situación. Ester 4:13-16

Ester, con su humildad y valentía, fue productiva y salvó a su pueblo, mientras que la hermosa Vasti quedó destronada en la oscuridad. Ester es un símbolo a todas las mujeres de una mujer que no dudó en hacer lo que tenía que hacer, a pesar del gran riesgo sobre su vida.

Ella practicó tres principios:

1. Hay un tiempo de preparación, y ella permitió este tiempo en su vida. Moisés pasó 40 años en el desierto, y José estuvo muchos años encarcelado antes de



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

llegar a ser gobernador de Egipto. Este tiempo de preparación le permitió aprovechar al máximo su protagonismo.

2. Es necesario buscar el favor de Dios. Ester comenzó con el favor de Mardoqueo, y luego con el favor del encargado de las mujeres, y luego con el mismo rey. Al buscar agradar a Dios, encontramos su favor en nuestras vidas.
3. Tu origen (tu historia familia, tu pasado) no es un impedimento para Dios. Ester era una exiliada, era huérfana, pero fue exaltada al dejarse ser útil en las manos de Dios. Tu pasado no determina tu futuro: tu fe determina tu presente y tu futuro.

Cada vez que los problemas te desanimen o te desborden, recuerda la valentía de Ester.

CAPÍTULO 8

CREADAS A IMAGEN Y SEMEJANZA DE DIOS

En Génesis 1:26-27 la Palabra nos dice que fuimos creadas a la imagen de Dios. ¿En qué somos creadas a imagen y semejanza de Dios? Aunque quizás no lleguemos a comprender todo lo que significa este versículo, podemos ver lo siguiente: Estar hechos a imagen de Dios nos da tres cosas: dignidad, privilegio y responsabilidad. La realidad es que nos hemos olvidado del concepto precioso de Dios sobre su creación.

Un catequismo dice lo siguiente: “El hombre ha sido creado a imagen de Dios, en el sentido de que es capaz de conocer ya amar libremente a su propio Creador. Es la única criatura sobre la tierra a la que Dios ama por sí misma, y a la que llama a compartir su vida divina, tiene la dignidad de persona: no es solamente algo, sino alguien capaz de conocerse, de darse libremente, y de entrar en comunión con Dios y las otras personas. Dios ha creado todo para el hombre, pero el hombre ha sido creado para conocer, servir y amar a Dios.”

El ser humano fue creado con semejanza moral, espiritual, mental y moral: con voluntad propia, con la responsabilidad y el privilegio de razonar y elegir. Fue creado como un ser social, dispuesto en una comunidad, en relación a su prójimo.

Si no entendemos esta realidad, es demasiado fácil mirarnos en nuestras imperfecciones y limitaciones, y pensar: “Quizás Dios no me tiene en cuenta.” Es fácil



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

pensar que no somos valiosas. Es fácil creer que la vida nos está pasando de largo. Oswald Chambers escribió que permitir este tipo de pensamientos nos llevará a tener auto-lástima.

El salmista David escribió a menudo sobre el amor de Dios. Salmo 31:16. 32:10; 33:5. Jesús afirmó su amor en Juan 15:12 al decirnos: “Este es mi mandamiento: Que os améis los unos á los otros, como yo os he amado” (RV). El apóstol Pablo escribió en 1 Juan 4:10: “En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que El nos amó a nosotros y envió a su Hijo *como* propiciación por nuestros pecados” (Biblia de las Américas).

Cuando caigamos en nuestros pozos de pensamientos tristes, es importante leer la Palabra de Dios, que nos recuerda qué somos, quiénes somos, y cuáles son los planes de Dios para nosotros. El amor de Dios es un regalo que debemos recibir cada día. Isaías 55:9 dice: “Porque *como* los cielos son más altos que la tierra, así mis caminos son más altos que vuestros caminos, y mis pensamientos más que vuestros pensamientos.”

El escritor Charles Swindoll escribe que nuestra actitud es más importante que los hechos, el pasado, la educación, el dinero, las circunstancias, los fracasos, o lo que la otra gente piensa, dice o hace. Elegimos a diario cuál debe ser nuestra actitud. “La vida,” escribe este autor, “es un 10% lo que nos sucede, y un 90% cómo reaccionamos a lo que nos sucede.”

¿Qué te dices cuando te hablas a ti misma? En Jeremías 1:5 dice que Dios nos conoció aún antes de nacer. ¡Esto nos da gran valor!

“Antes de formarte en el vientre,
ya te había elegido;
antes de que nacieras,
ya te había apartado;
te había nombrado profeta para las naciones.” (NVI)

Cuando los espías que entraron a Canaán a inspeccionar la tierra a pedido de Moisés, la mayoría volvió con una percepción exagerada (y negativa) de la situación. Números 13:31-33 (BA) dice: “Pero los hombres que habían subido con él dijeron: No podemos subir contra ese pueblo, porque es más fuerte que nosotros”. Lo que ellos pensaron de la situación se volvió una realidad a causa de sus temores. Y lo notable era que estos



Belleza *de* Mujer



Lecciones de la vida de Ester

hombres eran jefes, príncipes en sus tribus. Eran quienes influían para bien o para mal sobre su gente. ¡Y la mayoría de ellos llegó a pensar lo peor!

El escritor John Milton dijo que la mente... puede convertir al infierno en un cielo, o el cielo en un infierno. Nuestras actitudes negativas pueden interrumpir nuestra belleza interior, y bloquear la paz y la amabilidad. El odio y la amargura pueden ir tomando nuestra mente, al punto tal que poco y nada de lo bueno sale de nosotras.

Que tu belleza interior no sea disminuida por estas cosas, sino que aumente por el tiempo y tu crecimiento personal. Una persona hermosa en su ánimo y temperamento acerca a los demás, y los inspira. Una persona de buen ánimo inspira mejor ánimo en los demás, y sus palabras son de aliento y simpatía.

En estos momentos en donde nuestros pensamientos quieren derrotarnos, no nos olvidemos, que nuestros pensamientos terminan marcando nuestro destino.

Frank Outlaw escribe:

Cuide sus pensamientos, se convierten en palabras.

Cuide sus palabras, se convierten en acciones.

Cuide sus acciones, se convierten en hábitos.

Cuide sus hábitos, se convierten en su carácter.

Cuide su carácter, se convierte en su destino.

CAPÍTULO 9 CÓMO VESTIRNOS ESPIRITUALMENTE

La mujer hermosa sabe que el amor tiene dos caras: no solo amar a otros, tiene la responsabilidad de amarse a sí misma (Mateo 19:19).

¿Cómo debemos amarnos?

El amor genuino no es auto-céntrico ni egoísta, no es pecaminoso—sino que amarnos de manera saludable es agradar a Dios. La gente con una imagen propia negativa es crítica, apocada, y encerrada en una cárcel de malos pensamientos sobre sí misma. La mejor manera de amar verdadera a otros es comenzar a amarnos saludablemente, y desde allí amar a los demás de manera saludable.



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

Reconoce que Dios te ha elegido para vestirme espiritualmente como una hija de Dios y que puedes aceptar este privilegio, lo cual significa que Él te dignifica y te da valor.

Elige tus ropas espirituales. Esto ocurre cuando invitamos a Dios a entrar a nuestras vidas y participar de nuestra vida interior. Hay que sacarse las ropas viejas. Quizás tengas que sacarte tu amargura, una falta de perdón, algunos resentimientos... frustraciones, tristezas que hoy te “visten” de mal humor y pesimismo. Ponte la ropa del perdón: elige perdonar, y deja que el Señor haga Su justicia en tu vida. Elige soltar a aquellas personas que te hirieron para que puedas seguir adelante, “corriendo la carrera” de la vida que tienes por delante. Ester entró al palacio del rey dejando atrás toda su vestimenta anterior.

Elige la gratitud. Practica el agradecimiento. El agradecimiento es como vestirme de collares alegres, pulseras de oro y anillos brillantes. La gratitud que practiques cada día convertirá tus días de derrota en avances y crecimiento.

Elige la paz. La paz viene cuando confiamos en que Dios sabe lo que hace, y que nuestra tarea es hacer nuestra parte: y Dios hará la suya. Y esta paz viene de tiempos de quietud y meditación en la presencia de Dios, con buenos libros, buena música, devocionales, y educativos. Vístete con ropas de alegría y entusiasmo.

Ten un plan de belleza. La belleza interior (como la exterior) se cultiva y se desarrolla. Para lo externo: Conoce cuáles colores te quedan mejor, consulta con personas que conocen de estética para que sepas cuáles estilos de ropa y cuáles colores te favorecen. Cada día es importante que laves bien la piel de tu rostro y la limpies y la humectes. Cada día es importante que te pongas crema en tus manos. Y así varias cosas más se pueden sumar a tu cuidado diario.

En lo interno: Ten un devocional diario, sea a la mañana antes de empezar el día, o al terminar el día, (¡o ambas propuestas!) para que tus días sean marcados por palabras de sabiduría y esperanza. Si como mujeres nos acercamos a Dios, nuestro interior y nuestro exterior serán transformados.

En Éxodo 34:29 vemos que Moisés volvió transformado de su encuentro con Dios. En la RV 95 dice: “La piel de su rostro resplandecía por haber estado hablando con Dios, pero Moisés no lo sabía.” En Job 29:14 vemos que Job se vistió de justicia, su



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

rectitud era como “manto y diadema”. En el Salmo 96:9 vemos que hay belleza en la santidad. Proverbios 1:9 nos dice que la sabiduría y la instrucción son “adorno de gracia a tu cabeza, y collares a tu cuello”. Proverbios 4:9 dice que la sabiduría será “adorno de gracia... corona de hermosura te entregará.” Eclesiastés 8:1 nos dice que “La sabiduría del hombre ilumina su rostro, y la tosquedad de su semblante se mudará.” Vemos en estos pasajes aquí la clara conexión entre lo interior y lo exterior.

No nos olvidemos que la belleza externa es temporal. 1 Juan 2:15-17(BA): “No améis al mundo ni las cosas *que están* en el mundo. Si alguno ama al mundo, el amor del Padre no está en él”

Es más, la belleza sólo externa puede ser de tropiezo. Demasiadas mujeres hoy están castigando su cuerpo y su salud por esta apariencia, sacrificando su dignidad y valor. Muchas mujeres llegan a creer que la belleza es una realidad creada de “afuera”, de los demás, pero la belleza debiera ser tu propia definición, y tu propio criterio. Y recuerda que muchas mujeres también son sus peores críticas, encontrando sus propios defectos más que los demás. Toma tiempo para redefinir lo que significa ser bella para ti, y descubrirás que muchos de tus pensamientos son negativos y hasta irreales. No dejes que la belleza externa te defina, ni te cause dolor por una ansiedad de parámetros irreales.

Una estadística dice que de diez mujeres...
8 están agotadas...
7 añoran tener más tiempo de quietud y meditación
6 pagan el mínimo en su tarjeta de crédito
3 están en situación de separación o divorcio
3 sienten una profunda soledad
2 están deprimidas
Y... todas añoran algo más de sus vidas.

¿Qué nos está advirtiendo esta estadística?

ETAPAS DE PREPARACIÓN DE BELLEZA ESPIRITUAL

El rostro refleja lo que somos. El tono de la voz, por ejemplo, es muy importante. Pero aún más importante es la expresión del rostro. Y dentro del rostro, el área visual más importante son los ojos y las cejas, y en segundo lugar, la boca. A través de una mirada



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

amable y una sonrisa amplia podemos comunicar empatía, alegría, comprensión. Un rostro duro, amargo, comunica mucho más que todas las palabras intenten comunicar. De hecho, los psicólogos que la mirada humaniza; y que en las grandes ciudades y en los tiempos acelerados, hay menos tiempo de mirar y observar a las personas, por lo tanto, deshumanizándolas.

Primera Etapa: (no hay que saltar etapas).

1. Desmaquillar, sacar lo viejo. Ef 4:22
2. Limpiar Salmo 24:4. Nos limpiamos de impurezas. 1 Juan 1:9.
3. Exfoliar, quitar asperezas Pro 15:1. Humectar la piel: Ef 3:19 dice “que seáis llenos de la plenitud de Dios”. Crema para manos: Con las manos practicamos las buenas obras y la generosidad. Proverbios 31:31.
4. Necesitamos una buena base, que es la Palabra de Dios. Salmo 119:11.
5. Corregir imperfecciones 2 Cor 4:16 “El hombre interior se renueva día a día”

Segunda Etapa (por dentro y por fuera):

1. Embellecer el rostro, destacando lo mejor de cada una. Lápiz labial: Que nuestras palabras sean amables. Proverbios 15:24. Maquillaje para los ojos: Cuidamos lo que vemos y lo que observamos. Crema para la cara. Un espíritu apacible. 1 Pedro 2:4. Base humectante: Colorete: Es el amor de Dios que irradia a través nuestro. Romanos 5:5. La compasión nos suaviza y nos hace amables. Judas 21-22.
2. Peinado. Elige un corte de pelo adecuado a tu rostro.
3. Ropa. Aprende a vestir según tu cuerpo, viste con alegría y sencillez.
4. Perfume: la fragancia de una mujer hermosa por dentro y por fuera.
5. El cuidado de los pies: Cuidamos nuestros pies para que nos lleven en la dirección correcta. 1 Tesalonicenses 5:22.

TRATAMIENTOS DE BELLEZA EN LA ANTIGÜEDAD, DE SALUD Y USOS RELIGIOSOS

Como en los tiempos de Ester, el aceite de oliva, de mirra y de casia eran tratamientos de piel comunes en tiempos bíblicos. Las mujeres también usaban jugo de remolacha y granada para pintarse los cachetes y los labios. También se perfumaban con azafrán, mirra, canela, hena o incienso.

En el caso de Ester, vemos los meses de tratamiento con aceite de mirra, y perfumes y cosméticos. La mirra tenía usos cosméticos, como también en rituales de purificación.



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

Ester impresionó a los demás por su belleza interior, ya que era humilde, amable y se llevaba bien con los demás, como su belleza externa. Ella fue una mujer que surgió de lo desconocido para ocupar un lugar de importancia a causa de su belleza y su valentía.

Algunos productos usados en la antigüedad:

Almendras: que contienen antioxidantes, y fuente de vitamina E, una excelente contribución para las arrugas. Ayuda al control de peso y metabolismo.

Lino: Contiene Omega 3, que ayuda a regular las grasas del cuerpo y el peso. Tiene gran cantidad de fibra.

Miel: Las mujeres usaban la miel sobre su piel, junto con los aceites, como parte de sus tratamientos de belleza. Cuanto más oscura es la miel, más beneficiosa es a causa de su contenido mineral. La miel es bactericida, desinfecta heridas, alivia dolores de garganta, ayuda al buen sueño, entre otros beneficios.

Los aceites: la mención o el uso de los aceites y perfumes aparece 76 veces en la Palabra, mencionando la mirra, el incienso, la canela, las rosas, etc. 36 de los 39 libros del Antiguo Testamento, y 10 de los 27 libros del Nuevo Testamento mencionan los aceites esenciales o las plantas que lo producían. La Biblia menciona más de 33 especias de plantas fragantes con más de 1000 referencias a aceites esenciales o plantas.

En los tiempos bíblicos, los sacerdotes ungían a las personas por diversas razones. Una de las razones las explica Jesús en Marcos 5:12-13, donde instruyó a sus discípulos a ungir a los enfermos para sanarlos. También se daba importancia al arrepentimiento en conexión con la sanidad: hoy entendemos cuan alta es la relación de la salud física-emocional respecto a las enfermedades.

Aceite de oliva: Se usaba también en los tratamientos de belleza, manteniendo la piel suave y flexible, sin tapar los poros. En Lucas 10:35, leemos que el buen samaritano trató las heridas del hombre que había sido asaltado y herido en el camino con aceite de oliva y vino. El aceite de oliva se usaba mucho en tiempos bíblicos para varios usos, y tenía valor comercial. Se usaba para ungir a los vivos y muertos, para las ofrendas sagradas, para las lámparas (sea el tabernáculo, el templo, o en las casas), para cocinar o de uso medicinal.

Incienso y Mirra (Ester 2:12): Eran aceites para el tratamiento de la piel y las arrugas. El aceite de incienso era originario del Líbano, y simboliza la divinidad. Fue uno de



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

los tres regalos ofrecidos al niño Jesús. Los templos eran perfumados con el aceite de incienso. Se valoraba más que el oro en tiempos antiguos, y tiene muchos usos terapéuticos. El aceite de mirra se usaba para embalsamar, para suavizar la piel, para sanar heridas. La mirra simboliza la misma vida de Jesús y su muerte, ya que es una resina que se cosecha de un árbol: el árbol es atravesado y caen las gotas de resina de color rojizo.

Lirios del valle: Eran flores fragantes de color blanco, que simbolizan honor y pureza de corazón. (Cantar de Cantares 2:1).

Aloe (o Sándalo) es tomado de la madera, del árbol *Santalum Album*. La Biblia se refiere a los aloes (que no hay que confundir con la planta americana Aloe Vera). Ayuda a la piel a sanar y aumenta la producción de colágeno.

Canela: Se usaba como uso medicinal como también se usaba como especias.

Hisopo: se destilaba de las hojas de la planta (*Hyssopus officinalis*) que se usaba como purificador y limpiador. En el Salmo 51:7 David pidió ser purificado con hisopo para ser limpio. Se utiliza para dolor de artritis, la tos, para disminuir tensión física, en baños aromáticos y para prevenir cicatrices en heridas. En Éxodo 12:22 los israelitas bajo la opresión egipcia tenían que tomar un manojo de hisopo... y untar el dintel y los dos postes...

Las plantas de hisopo se usaban para perfumar los lugares de sacrificio en los templos, y cuando la gente caminaba sobre sus hojas, se liberaba el aceite fragante. Jesús fue ofrecido una esponja de vino extendido con una rama de hisopo. El hisopo quizás pudo aliviar los momentos de gran dolor físico y emocional de Jesús en la cruz.

CAPÍTULO 10

HERMOSAS CON EL PASO DE LOS AÑOS

SABIAS COMO MADRES

Muchas de las imposiciones de los estándares de belleza comienzan con los mismos padres, que enfatizan la belleza física por sobre las cualidades internas de una persona. Se festeja y se felicita al niño “lindo”, lo cual es dañino, ya que el niño o la niña no elige ser cómo es en su aspecto físico, y se olvidan de recordar que lo más importante es la persona como tal, con dones, habilidades, y sueños. Más que felicitar un hijo por



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

su belleza exterior, es mucho mejor alentarlo y valorarlo por lo que es como persona, y alentarlo en su crecimiento y ogros.

Un estudio analizó que para los 13-14 años de edad, las adolescentes ya se han convertido en sus peores críticas.

Aunque hay estudios que indican que al comienzo las cosas parecieran resultar más “fáciles” para las personas lindas, con los años esto deja de ser un aparente beneficio y más puede aumentar la infelicidad. Cuando a la persona se la estima por su belleza exterior, y lo cree así, envejece con mayor dificultad, y puede complicar su vida sentimental. Es triste cuando los padres empujan a sus hijos a límites más allá de sus capacidades con el fin de conformar patrones intelectuales y físicos. Lo más importante es que el hijo se críe conciente del amor incondicional de sus padres, y con una total aceptación a lo que es en lo físico y en lo intelectual.

Como padres, es importante acompañar a nuestras hijas en sus procesos de crecimiento, enseñándole en cada etapa de su vida cuáles son los valores cristianos y cuáles son las presiones del mundo. Es importante que las hijas tengan amistades con valores similares, y que se pueda conversar sobre temas que viven: los libros que leen, las películas que ven, la televisión que miran.

Conclusión: Enfatizamos la vida moral y espiritual por sobre la belleza externa y física. Pero a la vez enseñarle a vestirse bien, a cuidar su cuerpo y aprender conceptos de buen gusto en cuanto a vestir. Cuidado con comentarios sarcásticos e hirientes que en lugar de corregir a nuestras hijas, las ofenden y las hieren.

¿Lo más importante? Es estar cerca de tu hija, especialmente en sus tiempos de adolescencia. Es estar atenta a su desarrollo, su salud, su comunicación con la familia. Hay mucha presión en los medios que producen disconformidad e insatisfacción en las adolescentes. Es estar monitoreando los programas de televisión, los canales de música, y el uso del Internet. Es estar enseñando sobre los modos de vestir de nuestras hijas adolescentes. Cuando permitimos ropas provocativas, estamos apoyando su sexualización y objetivización. Es importante que nosotros como padres acompañemos a nuestras hijas desde la temprana edad en el desarrollo adecuado de su sexualidad, como también su carácter y su intelecto. Es fundamental que apoyemos a nuestras hijas a vivir y crecer en acuerdo a su edad: sin acelerar los tiempos y sin interrumpir procesos y etapas.

Hay un objetivo principal que como madres necesitamos comunicar a nuestros hijos:



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

Que aprendan a confiar en sí mismos: al recibir sabiduría, respeto y valoración de los padres, los hijos crecen en confianza respecto a su capacidad de crecer, funcionar, enfrentar desafíos. Y eso se logra con mucho afecto físico, atención y calidad de vida en la familia.

Proverbios 31:27 nos dice que esta mujer “Considera los caminos de su casa.” La palabra “considera” es del origen hebreo que significa, *observar, espiar, vigilar*. Es la palabra que indica la atención que tenían los atalayas (vigilantes) cuando vigilaban desde sus torres, alertando sobre cualquier posibilidad de peligro. Es la mujer que está atenta a todo lo que vive su familia: no ignora los peligros, ni es indiferencia a los acechos sobre la familia.

En 1 Timoteo 5:14, se exhorta a las mujeres jóvenes a que gobiernen bien su casa y que no den al adversario ninguna ocasión de maledicencia (o reproche). Y en Tito 2:5, se exhorta a las mujeres, entre otras cosas, a ser prudentes. La prudencia consiste en discernir y distinguir lo que es bueno o malo, para seguirlo o huir de ello; es templanza, cautela, moderación, sensatez, buen juicio. El diccionario VOX, da una definición muy certera: "Capacidad de pensar, ante ciertos acontecimientos o actividades, sobre los riesgos posibles que estos conllevan, y adecuar o modificar la conducta para no recibir o producir perjuicios innecesarios".

BELLEZA A PRUEBA DE EDAD

Un escritor dijo: “Me pregunto si la Madre Teresa hubiera calificado como ‘hermosa’, pero no hay ninguna duda que ella embelleció el mundo a miles de vidas oscurecidas por el abandono, la desesperanza o la pobreza.”

Cuidado con los modelos mediáticos que relegan a los años “dorados” a la esquina como irrelevantes e improductivos. Cuidado con el exagerado énfasis en los años juveniles.

La “realidad” que presentan los medios es que envejecer es algo que hay que evitar, esconder. El bótox, las cirugías, y el photoshop buscan alterar los años, buscando imponer el mito que sólo la juventud es vida. Hay millones de dólares que se gastan a



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

nivel mundial con la intención de “rejuvenecer” a las mujeres mayores. Necesitamos entender que los modelos que presentan los medios no son reales.

No quiere decir que no busquemos mejorar nuestra belleza externa, pero sí nos recuerda no construir nuestro valor y nuestra imagen ante los demás debido a las presiones externas.

Una mujer crió sus seis hijos y luego, inesperadamente, comenzó una carrera como modelo profesional... a los 63 años.
¿Sus consejos?

Ámate lo suficiente para cuidarte. Esto significa tomar tiempo para el ejercicio, caminar, hacer gimnasia.
Cuida tu salud por dentro. Esta es la única manera de verte saludable por fuera.
Comer correctamente y descansar bien son claves.
Come fruta fresca y verduras en abundancia.
Elimina los pensamientos negativos.
Cuida tu piel, exfoliándola dos o tres veces por semana, para que mantenga su brillo.
Cultiva la curiosidad. El envejecer bien tiene mucho que ver con tu espíritu y tu mente como también con tu cuerpo.
Elige un buen corte de pelo y un buen color. El estilo correcto de corte de pelo puede reducir años a tu apariencia.
Vístete de acuerdo a tu edad y cuerpo físico.
Avanza siempre hacia adelante. Descubre tu “¿Y ahora qué sigue?” y hazlo.

El actor Woody Allen dijo: Me interesa el futuro porque es el sitio donde voy a pasar el resto de mi vida. También dijo, con cierta ironía: No le temo a la muerte, sólo que no me gustaría estar allí cuando suceda.

¿Cuáles son los resultados de vivir con propósito en los años maduros?

Victor Frankl, un sobreviviente de los campos de concentración nazis durante la II Guerra Mundial afirmaba que la búsqueda de significado es algo innato. Martin Bolt dijo que tener significado y propósito en la vida de una persona hace que sea posible aceptar la propia mortalidad con menos temor a la muerte y con un mayor sentido a la vida. Hay que aprender en cada etapa de la vida a encontrarle significado y propósito. Es más, la Biblia honra a la vejez por su sabiduría y por la posibilidad de



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

aconsejar y guiar a los más jóvenes. En el concepto bíblico, la vejez es una etapa con la posibilidad de sabiduría, legado y ejemplo.

Consideraciones para el paso de los años:

Cuida el sentido de integridad y autenticidad.

Aprovecha al máximo el presente como tiempo valioso.

Vive con un sentido de contribución a la vida, que tenemos un aporte que ofrecer.

Ten una vida equilibrada y menos emocional que en la juventud.

No dejes de crecer y aprender. Cuando dejes de hacerlo, envejeces de verdad.

Resistirte a la vejez empeora la vejez.

Presta atención al momento en que vives, y elige despojarte de las emociones tales como amargura, enojos, quejas.

Abraham Lincoln dijo: Al final, lo que importa no son los años de vida, sino la vida de los años. Y dijo: La mejor cosa del futuro es que viene un día por vez.

Entonces... Ponle vida a tus años, y comienza cada día como si fuera una gran oportunidad, aunque sea haciendo pequeños cambios.

No dejes el humor de lado, busca ver el lado amable de la vida, y sigue jugando.

Toma tiempo para tus amigos, y ábrete a nuevas amistades también.

Desafíate a emprender cosas nuevas, a leer más, a estar activo.

Proverbios 16:31 dice que: “Corona de honra es la vejez, que se halla en el camino de justicia” (RV).

El psicólogo Erik Erikson describe la séptima etapa del ser humano como “generatividad versus estancamiento.” Es la etapa entre los 25 a 60 años aproximadamente, donde debiera realizarse la mayor productividad en la vida. Luego viene la octava etapa, la última, que es “integridad de uno mismo versus la desesperación”. Es la etapa entre los 60 años hasta la muerte, donde puede haber una profunda angustia en las personas o la oportunidad de aprovechar los años con integridad y disfrute. Este terapeuta nos plantea la posibilidad de estancarnos o de generar proyectos, de envejecer con integridad y madurez o sumirnos en la desesperación y soledad. La decisión depende de cada uno de nosotros.

Es sabido que las muertes por enfermedades son más altas entre personas ansiosas, y tensas que en aquellas con mayor tranquilidad y bienestar personal. Los médicos hoy afirman que la alegría, el optimismo y el contentamiento ayudan a disminuir los



Belleza de Mujer



Lecciones de la vida de Ester

riesgos de enfermedades. Pero muchas veces nos olvidamos de la conexión entre nuestras mentes y emociones y nuestros cuerpos. Pero sabemos que cuando estamos tristes, perdemos fuerza y vigor; cuando estamos ansiosos, transpiramos más, el corazón late con mayor rapidez, y tener acidez estomacal, entre otras cosas. O sea, nuestras emociones afectan nuestros cuerpos, y nuestra tarea es buscar tener la mayor paz y tranquilidad mental, emocional y espiritual que sea posible. ¿Qué hacer entonces? Cada vez que tomes una decisión y actúes, habrá una consecuencia. Por lo tanto, elige la mejor decisión y la mejor acción.... Y las consecuencias o reacciones serán mejores.

Piensa: La falta de ejercicio y actividad, es decir, el sedentarismo, aumenta los riesgos de depresión y enfermedades. La actividad física es saludable, trae satisfacción y aumenta las defensas.

Las estadísticas indican que cada vez hay una mayor población de gente madura. Las tres mayores enfermedades de las personas mayores de 60 años son los infartos, el cáncer o la diabetes, las cuales se pueden evitar o minimizar con hábitos saludables. Para tener una vejez saludable hay que mantenerse activo, hacer ejercicio, comer sano, evitar drogas, alcohol, y tabaco, entre otros consejos. Y mantenerse activo habla de tener un propósito, una razón de vivir aún nuestros últimos años en plenitud.

Conclusión:

Dios te creó como mujer para ser única, especial y con dones y habilidades especiales para compartir a tu alrededor.

Y piensa en lo siguiente: “Alguien está disfrutando la sombra hoy porque alguien plantó un árbol hace mucho tiempo.” Warren Buffet

Cada cosa que hayas sembrado con fe y amor, hará una diferencia, por más pequeña que la creas.

Dos consejos finales:

1. ¡Valórate! No esperes de los demás, sino que comienza a caminar y actuar como la persona de valor que eres. Toma la decisión de cuidarte, de pensar lo mejor de ti, y no dependas de los demás para recibir valor.



Belleza *de* Mujer



Lecciones de la vida de Ester

2. El poder del cambio está en tus manos. Perdona. Avanza. Comienza de nuevo. Date oportunidades cada día. Entrega tu vida en las manos de Dios pero trabaja para que tu vida sea productiva y bendecida. Agradece. Ora. Abraza. Avanza. Y nunca dejes decaer tu espíritu de mujer: luchadora, valiente, y hermosa.

Recordemos entonces: Salmo 45:13-15 Reina Valera Contemporánea (RVC)

¡Esplendorosa se ve la princesa en su alcoba!
¡Sus vestidos son de brocado de oro!
Así ataviada se presenta ante el rey,
seguida por su séquito de doncellas,
traídas de lejos para hacerle compañía;
y entre jubilosas voces de alegría
serán conducidas al palacio real.

Así es como Dios nos ve. Vivamos con este desafío.