

Esencia

JÓVENES PLENAS Y AUTÉNTICAS



Edición especial



Encuéntralos en

[www.verdadcreativa.milamex.com/
keilaochoa](http://www.verdadcreativa.milamex.com/keilaochoa)



¿te gusta leer?





Amada amiga:

Bienvenida a Esencia. En nuestro paso por la vida, vamos destilando una fragancia a nuestro alrededor. Y por más perfume que nos pongamos, aquella persona que se acerca más a nosotras, siempre puede percibir nuestra esencia. ¡Qué compromiso tan grande!

Sabemos que los retos abundan y a veces nos sentimos muy solas en nuestro caminar. Nos hemos esforzado por ofrecerte algo útil, valioso y práctico, que te apoye en tu búsqueda de cómo navegar la vida como mujer cristiana soltera. Queremos acompañarte en esta aventura.

Por eso, hemos creado la Esencia, una revista que esperamos te quede a la medida. Aquí te ofrecemos un ramillete de lo que puedes encontrar cada mes. Gracias por leernos. Estamos a tus órdenes para cualquier comentario o sugerencia. Te mando un fuerte abrazo virtual.

Con cariño,

Jally Isaías

Directora General

MILAMEX

Canela

¿Sabías que la canela alguna vez se consideró más valiosa que el oro? En Egipto, la canela se usaba para prácticas de embalsamamiento y otras funciones religiosas y se pagaba mucho por ella.



La canela proviene de un árbol tropical de hoja perenne —que dura mucho tiempo— y crece hasta los 13 metros de altura. Su corteza, hojas y flores son muy fragantes, pero la esencia se extrae de la corteza. ¿Para qué sirve el aceite de canela?

Entre otras cosas, es un excelente tónico para el cerebro, en especial para la memoria. También depura la sangre y ayuda a las articulaciones. Aunque se usa en la aromaterapia, también lo puedes utilizar como repelente de mosquitos. ¿Y para cocinar? ¿No te encantan los roles de canela?

En Esencia nos gusta pensar en las relaciones personales cuando hablamos de la canela. A veces, ahuyentamos a otros, como a mosquitos, por nuestras actitudes negativas o defensivas. En otras, logramos ser como esa canela que trae delicia a los postres, que ambienta una habitación con su aroma y que crea recuerdos que fortalecen la memoria.

¿Te damos una probadita?



Una relación perfecta

Por Sofía Luján

¿Será que todos soñamos con una relación perfecta?

De niñas pensamos que nuestros padres son incapaces de equivocarse, hasta que nos damos cuenta de que no teníamos razón. En la escuela intentamos tener la mejor amiga para siempre, pero pronto comprendemos que ninguna relación carece de roces y decepciones, y que la única constante es el cambio. Finalmente, hacemos todo lo posible por conseguir un «príncipe azul» y cuando llega pronto descubrimos que es multicolor.

Por lo mismo, es importante comprender tres cosas sobre cualquier relación humana.

1. Ninguna relación es perfecta.

Y esto tiene una sencilla explicación. Nuestras amistades no son perfectas porque nosotros tampoco lo somos. ¡Todos nos equivocamos! No hay un solo ser humano que jamás mienta o hiera de alguna forma a los demás. Por eso mismo, no esperamos de otros lo que nosotras mismas no podemos ofrecer.

2. Ninguna relación es invariable.

Bien se dice por ahí que la única constante en esta vida es el cambio. Tú misma irás transformando tus gustos al crecer. Lo que hoy piensas que es lo más importante, quizá no lo seas cuando tengas a tu primer hijo. Así que, si la gente cambia, las relaciones también. Por supuesto que todos deseamos que se profundicen y fortalezcan, pero esto implica cambio.

3. Ninguna relación es imperecedera.

Ya que una relación se forma por dos seres humanos, debemos comprender que uno morirá tarde o temprano. Las relaciones, así como las conocemos hoy en la tierra, no serán para siempre. Por lo tanto, debemos aprovechar todos los momentos que estemos con aquellos que amamos y sacar el jugo de los buenos recuerdos en cada ocasión.

Ahora bien, que sí existe una relación que no se aplica a las tres declaraciones

anteriores, y por lo tanto es la más importante de todas.

Podemos tener una relación perfecta con alguien que es perfecto, y ese es Dios. Dice la Biblia que nuestro «Padre que está en los cielos es perfecto» (Mateo 5:48). ¿Es tu Padre? Si has creído en Jesús como el Salvador de tus pecados, lo es. ¡Qué maravilla tener una relación con alguien que no falla jamás!

Por otro lado, la relación no puede ser variable si uno de ellos es inmutable. Dios nunca cambia. La Biblia dice: «Porque yo Jehová no cambio» (Malaquías 3:6). Él no miente, ni cambia de parecer sobre su amor por nosotras. ¿No es increíble?

Finalmente, la relación con Dios es eterna, pues Él es eterno. Viviremos con Él para siempre, incluso después de la muerte, y eso nos debe motivar a conocerlo más, amarle y servirle. Él ha prometido: «Yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo» (Mateo 28:20).

Recuerda no esperar que las relaciones humanas satisfagan esa necesidad de una relación perfecta, invariable y eterna que solo Dios puede cumplir. Y, por otro lado, aprende a relacionarte al saber que todos fallamos, cambiamos y nos distanciamos, tarde o temprano, pero que bien vale la pena perdonar, conocer y disfrutar al otro.

Sabemos que una de las relaciones más importantes es la de pareja. Para inspirarte con historias verdaderas, te invitamos a buscar en la revista nuestra serie: **Rumbo al altar.**

Jazmín

¿Sabías que se considera al jazmín como «el rey de las flores»? Su aroma, altamente fragante, es ideal como perfume. Se le venera en países como China, Japón y el sudeste asiático, pero Pakistán lo ha designado como su flor nacional.



El jazmín es una especie de más de 200 vides y arbustos que se cultiva en Egipto. Se requiere de una tonelada de flores para producir tres libras de esta esencia, y por lo general se recolectan a mano. ¿Para qué sirve el aceite de jazmín?

Además de ayudar con las imperfecciones de la piel y promover un cutis radiante, ayuda a tu estado de ánimo por su efecto calmante. En otras palabras, el jazmín ayuda a promover una actitud positiva.

En Esencia nos gusta pensar en el mundo que nos rodea cuando olemos un jazmín. Así como se necesitan muchas manos para recolectar seis millones de flores necesarias para un poquito de perfume, todos nos necesitamos. Es importante recordar que vivimos en comunidad, y mirar alrededor puede traer un efecto calmante y vigorizante, como al oler un jazmín, y también nos puede hacer ver las imperfecciones que podemos cubrir con la honestidad y la integridad.

¿Te damos una probadita?



Entre superheroínas

Por Laura Castellanos

No nos sorprende el auge de películas y series con protagonistas femeninas que encarnan los súper poderes que todos ansiamos. En esta guía, queremos contarte tres cosas que deben estar presentes en una historia de superhéroes para que funcione.

En primer lugar, la superheroína debe tener un poder mágico que adquirió por dos razones: o no pertenece a este mundo o tuvo un accidente de algún tipo. Sue Storm-Richards o la Chica Invisible recibió su poder después de haber estado expuesta a una tormenta cósmica. Desde entonces, puede hacerse invisible a sí misma o a los demás y puede proyectar campos de energía invisible.

Segundo, la superheroína debe tener enemigos. Entre los enemigos clásicos de, por ejemplo, Diana de Temiscira o la Mujer Maravilla están Cheetah, que tiene superfuerza y supervelocidad, Ares, con agilidad sobrehumana que usa para causar conflictos y Circe, la bruja inmortal capaz de transformar la realidad.

Finalmente, es importante una especie de maldición sobre la heroína que en pocas palabras nos dice que hay un precio que pagar por esa grandeza que lo cubre. Aunque Elsa de la película Frozen escucha que su poder puede hacer algo de gran belleza, no sabe controlarlo y provoca al principio desorden y heridas. Este miedo la lleva a una aventura congelada.

Podemos resumir que este género de historias y películas trata de una persona extraordinaria (fuera de lo normal debido a sus poderes) en un mundo ordinario que hace algo al respecto. Sí, el superhéroe no creó el mundo en el que vive, pero debe enfrentarse a los que envidian su forma de ver la vida o sus talentos. En pocas palabras, el superhéroe es incomprendido.

¿Eres una superheroína?

Quizá no te has dado cuenta de que lo eres.

Quizá no eres de este mundo. No te estoy diciendo extraterrestre. Sencillamente, ya no eres de aquí si

has creído en Cristo. La Biblia dice que cuando estamos con Él ya no somos de este mundo. Y por lo tanto, has recibido el poder del Espíritu Santo que logra lo que nadie más. Quizá durante años has querido controlar mejor tu carácter, pero sigues explotando por cualquier cosa. Cuando Dios viene a tu vida empieza a transformarte y te va cambiando hasta que logras lo que muchas sesiones de psicología o terapia no pueden conseguir.

Segundo, vives una lucha constante. Tres enemigos de tu alma no cesan de lanzar ofensivas en tu contra. El diablo no descansará hasta verte caer. El mundo, es decir las ideas contrarias a Dios que predominan en la sociedad, tratarán de vencerte. Y tu propio «yo», esa constante inclinación al mal, te doblegará en algunas ocasiones. Pero igual que en las películas, confía que en la batalla final la fuerza de Dios podrá más que cualquier otra.

Finalmente, al igual que las superheroínas serás incomprendida. Muchos no entenderán tu sensibilidad y apego a la honestidad, la integridad y la solidaridad. Se burlarán de tu clamor por justicia y tu denuncia a la corrupción. Pero no te preocupes, estás en buena compañía. Así como Black Widow encontró a sus mejores amigos en los Avengers, tú también puedes rodearte de otros como tú y hallar amistad.

Y ahora, ¿qué esperas? ¡**Ve a salvar al mundo!**

Si quieres inspiración para una carrera en la que puedas servir a los demás, busca nuestra serie: **¿Qué estudiaré?**

Sándalo

¿Sabías que el sándalo es un árbol sagrado de la India? Sus hojas grandes recuerdan al laurel y puede alcanzar 10 metros de altura, es originario de India, pero lo que más lo caracteriza es su leño y su raíz.



La madera de sándalo y el aceite que se puede extraer de sus raíces producen un líquido color amarillo pálido con olor ligero, dulce y balsámico. Se le conoce mucho por sus propiedades medicinales.

De hecho, es uno de los elementos más antiguos que se conoce en la elaboración de perfumes. ¿Sabes qué hace? Ayuda a aumentar el ciclo de vida del cabello y evita que la piel se infecte o deteriore. Ayuda con la eliminación de cicatrices y estrías, sin olvidar que influye en el ánimo y puede inducir el sueño

En Esencia nos gusta pensar en que el sándalo provee un equilibrio natural entre sus propiedades que se encaminan al reposo espiritual, la vida corporal y el beneficio emocional. En esta sección encontrarás consejos sobre cómo cuidar tu cuerpo al alimentarte correcta y sanamente, también compartiremos sobre el ejercicio, el cuidado de la piel y las actividades que pueden relajarte en un día ajetreado.

¿Te damos una probadita?

Las frutas no son aburridas

Por Karla Olivares de Vega

Las frutas además de ser deliciosas, son una fuente rica en vitaminas y minerales.

Tener una dieta saludable es indispensable para que nuestro cuerpo funcione adecuadamente. Según los expertos, lo ideal es consumirlas al menos tres veces al día, ya que sus nutrientes nos permiten combatir enfermedades como cáncer, diabetes y obesidad.

Tal vez por tu edad pienses que no necesitas preocuparte ahora por estos padecimientos, sin embargo, ahora que eres joven es cuando debes tener buenos hábitos alimenticios que serán de utilidad para tu vida de adulto.

Las frutas son una fuente importante de fibra ya que ayudan al tránsito digestivo. Las frutas son esenciales para tu salud debido a que reduce los niveles de colesterol en la sangre. En ocasiones, no sabemos la mejor forma de consumirlas, aquí te proporcionamos algunas opciones para que las disfrutes:



Desayuno con avena y nueces:

En lugar de comer cereales azucarados y procesados, te sugerimos sustituirlos por hojuelas de avena. Agrega frutos como fresas, zarzamoras, frambuesas y arándanos. Incluye también nueces, chía, y chispas de chocolate sin azúcar. Obtendrás un desayuno rico en antioxidantes y muy nutritivo.

Come frutas como colación:

Sustituye las barras de chocolate o dulces y cámbiala por alguna fruta. Elige las de temporada y prepara una colación rica y saludable. Pica fruta, ya sea sandía, melón, o algunas uvas, añade yogurt griego sin azúcar y nibs de cacao. El yogurt te aportará proteína, mientras que los nibs antioxidantes y magnesio, además de que es la forma más saludable de comer chocolate.

Postre saludable:

Las frutas tienen un sabor natural dulce, entonces no requieren azúcar extra para comer. Una idea es preparar smoothies, puedes utilizar plátano o manzana, añade crema de cacahuete, leche de vaca o almendras y hielos. Obtendrás un postre con una consistencia riquísima.

Tu cuerpo es templo del Espíritu Santo, Dios te lo otorgó para cuidarlo y qué mejor manera de agradecer las bondades de nuestro Señor que alimentándonos correctamente. Es cierto, muchas veces no nos gustan las dietas porque parecen aburridas, pero no lo son. No veas la alimentación sana como una dieta más que seguir, mejor aprende a cómo llevar un estilo de vida saludable.

Si quieres seguir meditando en el fruto del Espíritu, tenemos unos cuentos de comida que te van a hacer agua la boca. Búscalos como: **Entre frutos y comida.**

Vainilla

¿Sabías que la vainilla nos hace recordar el aroma de la leche materna y de muchos dulces de nuestra infancia? Muchas personas relacionan este aroma con tiempos felices, y quizá por eso la vainilla es muy valorada para producir serenidad.



La vainilla nace de una orquídea típica de México y América Central, aunque hoy puedes encontrarla en África. Es de clima tropical y la mayor parte de la vainilla extraída se utiliza para la elaboración de fragancias, aunque también para la cocina.

Entre otras cosas, la vainilla es muy útil para desinflamar la piel, así como para hacer crecer el cabello hermoso y sano. Se usa mucho en fragancias, perfumes y aromatizantes pues produce tranquilidad y puede aliviar el dolor. Sin embargo, también facilita la digestión y actúa como un antioxidante.

En Esencia nos gusta pensar en la dulzura de la vainilla y en nuestros tiempos con Dios. Así como para muchas personas no hay nada mejor que la primera taza de café o té o chocolate por la mañana, creemos que lo primero que debemos practicar en el día es un tiempo a solas con Dios, y esto se refleja en las disciplinas espirituales que podemos y debemos incorporar a nuestra rutina desde temprana edad.

¿Te damos una probadita?

La Biblia ilustrada

Por Esencia

Si nos sigues en Instagram, verás que nos gusta mucho practicar la disciplina de la Biblia ilustrada. ¿En qué consiste?

Quizá te gusta garabatear durante clases o cuando estás con papel y lápices de colores. Pues esta práctica te ayudará a combinar tu tiempo con Dios y el arte. ¿Cómo hacerlo?

Necesitas

- Un cuaderno o diario
- Tu Biblia y un plan de lecturas bíblicas
- Lápices de colores o marcadores

1. Ora a Dios y pídele que te muestre qué quiere que aprendas hoy de su Palabra.
2. Lee la porción del día que marca tu plan de lectura. Si no sabes por dónde comenzar, te recomendamos los Salmos. Lee un salmo cada día.
3. Subraya o escribe las frases que sobresalen mientras vas leyendo.
4. Elige una frase y piensa qué imagen crea en tu mente.
5. Ilustra la frase o solo escribe la frase con letras grandes. Puedes incluso solo escribir una palabra clave y luego ponerle flores. ¡Sé creativa!
6. Medita o piensa en las palabras e imágenes que vas creando.
7. Ora y pide a Dios que trabaje en tu corazón. Si hay algún pecado que necesites confesar, ¡hazlo!
8. Contempla tu obra terminada y da gracias.
9. Si la música te ayuda a inspirarte ¡adelante! Pon alabanzas o piezas instrumentales para que tu parte creativa se conecte durante tu tiempo a solas con Dios.



Menta

¿Sabías que la menta surge del cruce entre dos plantas: la menta acuática y la menta verde que conocemos como hierbabuena? Aunque originaria de Europa y Medio Oriente, en la actualidad se cultiva en todo el mundo.





Durante miles de años, la menta ha sido un símbolo de la hospitalidad. En la antigua Grecia se frotaba en las mesas para dar la bienvenida a los invitados. También se ofrecía como té para recibir a los demás.

El ingrediente principal de la menta es el mentol que ayuda a eliminar olores de forma natural, alivia las quemaduras del sol y reduce la pérdida del cabello. También regula la producción de grasa por lo tanto es excelente en casos de acné y celulitis. Los estudios también sugieren que mejora la memoria de trabajo a largo y corto plazo.

En Esencia nos gusta pensar en antes de adolescencia y la juventud como momentos claves de tu vida. Sí, hay cambios y sale el acné y los altos y bajos emocionales, pero mira la recomendación de Salomón: «Gente joven: ¡la juventud es hermosa! Disfruten de cada momento de ella... Pero no dejes que la emoción de la juventud te lleve a olvidarte de tu Creador. Hónralo mientras seas joven» (Eclesiastés 11:9 y 12:1). Así que esta sección te ayudará a «no olvidar».

¿Te damos una probadita?

Extranjeras y peregrinas

Por Julia Harris

Un extranjero es una persona que viene de un país distinto al nuestro por lo que es probable que tenga diferentes costumbres y hable otro idioma.

Un peregrino es una persona que va a visitar un lugar sagrado por motivos religiosos y muchas veces se enfrenta a privaciones y dificultades por el camino. Un ejemplo, aquellos que van a la Basílica o los que van a La Meca cada año.

Dios llama a sus hijos extranjeros y peregrinos y efectivamente, somos extranjeros porque nuestra ciudadanía está en los cielos (Fil. 3:20), y somos peregrinos porque estamos viajando hacia nuestro nuevo hogar.

En 1 Pedro 2:11 dice: «Amados, yo os ruego como a extranjeros y peregrinos, que os abstengáis de los deseos carnales que batallan contra el alma».

Cuando tú decides formar parte de la familia de Dios pasa lo siguiente: El que pertenece a Cristo se ha convertido en una persona nueva. La vida antigua ha pasado; ¡una nueva vida ha comenzado! (2 Co. 5:17).

Pero ¡qué difícil dejar atrás lo que antes nos gustaba! Por eso 1 Pedro nos habla de una batalla. ¿A qué se refieren estos deseos que luchan contra el alma? Se nos explica en 1 Juan 2:15,16: «No amen a este mundo ni las cosas que les ofrece. Pues el mundo solo ofrece un intenso deseo por el placer físico, un deseo insaciable por todo lo que vemos, y el orgullo de nuestros logros y posesiones. Nada de eso proviene del Padre, sino que viene del mundo».

Estas cosas nos distraen de nuestro peregrinar hacia el cielo. Un extranjero es diferente a los demás. Un peregrino está totalmente enfocado en su meta. Así, el hijo de Dios debe concentrarse en las cosas

celestiales como nos dice Colosenses 2:2-3: «Piensen en las cosas del cielo, no en las de la tierra. Pues ustedes han muerto a esta vida, y su verdadera vida está escondida con Cristo en Dios».

Nuestro Padre nos pide: «Vivan como hijos obedientes de Dios. No vuelvan atrás, a su vieja manera de vivir, con el fin de satisfacer sus propios deseos». Y sigue diciendo: «Recuerden que el Padre celestial, a quien ustedes oran, no tiene favoritos. Él los juzgará o los recompensará según lo que hagan. Así que tienen que vivir con un reverente temor de él durante su estadía aquí como residentes temporales. Pues ustedes saben que Dios pagó un rescate para salvarlos de la vida vacía que heredaron de sus antepasados. No fue pagado con oro ni plata, los cuales pierden su valor, sino que fue con la

preciosa sangre de Cristo, el Cordero de Dios, que no tiene pecado ni mancha (1 P. 1:14,17-19)».

La vida que podemos disfrutar hoy y la que nos espera en nuestra patria celestial no se compara en nada a nuestra vida anterior. Pero, tenemos que hacer un esfuerzo consciente para vivir como extranjeras y peregrinas y no detenernos a disfrutar de los deleites de este mundo, no todos, pero muchos son trampas de Satanás que quiere detener nuestro camino al cielo o hacerlo infeliz.

Las invito a continuar este emocionante peregrinar, puestos los ojos en Jesús.

Para inspirar tu peregrinaje tenemos una linda novela para ti.
Búscala en nuestra revista como:
La sobrina del peregrino.

Rosa

¿Sabías que hay más de trescientas especies de rosas en el mundo? La rosa se cultiva por su belleza y su fragancia. De hecho, la raíz de su nombre significa «lo que desprende olor».



El aceite de rosa se extrae principalmente de la rosa originaria de Damasco, la capital de Siria. Se le llama rosa damascena, aunque también se le conoce como rosa de Castilla. Se necesitan más de diez mil flores para producir 5 mililitros de aceite esencial. Las rosas, por cierto, son de muchos colores, de las que destacan las blancas, rojas y amarillas.

El aceite de rosas ayuda a equilibrar los niveles de hidratación de la piel y reducir imperfecciones cutáneas. Su aroma es calmante y anti-estrés. También rejuvenece y estimula.

En Esencia nos gusta pensar en que todas las rosas, incluso las que no son damascenas, ofrecen su hermosura y su aroma. Del mismo modo, cada flor en el jardín de Dios es única e importante. Tú eres una de ellas y tu historia nos interesa. Puedes compartirla con nosotros. Mientras tanto, te contamos la historia de una chica que fue un «efluvio oloroso» en su medio ambiente.

¿Te damos una probadita?

Encontrar la belleza en todo lugar

Por Keila Ochoa Harris

Lilias Trotter (1853–1928) recibió el reconocimiento de uno de los mejores críticos de arte de su época, el famoso John Ruskin. La joven Lilias tenía una sensibilidad innata a la belleza. Dios también le dio el talento artístico para pintar escenas que la conmovían o hacían admirar.

En Venecia, la madre de Lilias introdujo a su hija con el profesor Ruskin. Le mostró algunas de las obras de Lilias y el crítico quedó impresionado. Se convenció que si la muchacha cultivaba su talento podría llegar a ser una de las «mejores artistas vivas de Inglaterra».

Ruskin entonces se convirtió en un maestro consumado y ella en una estudiante ideal. Aprendía todo al instante y se esforzaba. Sin embargo, al mismo tiempo que el arte de Lilias mejoraba, su compromiso espiritual también se profundizaba.

Desde sus veinte, Lilias había sido parte

de distintas conferencias misioneras y su corazón fue movido hacia las ovejas perdidas: chicas trabajadoras, prostitutas y más personas desposeídas a quienes ayudaba en distintos centros.

Hasta que llegó un momento crucial en su vida. Si quería ser una mejor artista, debía dedicar su vida al arte. Pero algo en su interior también la llamaba a renunciar a todo y servir a Dios fuera de su país. Lilias decidió seguir a Jesús.

Probablemente no fue la decisión más fácil, sino todo lo contrario. Cualquier artista puede comprender lo que implica



dejar la pluma o el pincel, y quizá los sueños de grandeza para dejar una huella en el mundo del arte. Pero Lilias lo dejó todo por ir a Argelia y trabajar con mujeres musulmanas.

Lilias aprendió árabe y compartió la Palabra de Dios dentro de las limitantes de una sociedad islámica. Siguió pintando en sus cuadernos y hoy podemos admirar sus diarios, bosquejos y escritos, así como postales, dibujos y acuarelas.

Lilias pintó y escribió en oscuridad, sin importar la fama o el reconocimiento. Sin embargo, dejó su marca en muchas mujeres a las que encontró bellas y hermosas, suficientemente valiosas para dejar muchas cosas con tal de hablarles de Dios.

Quizá, como Lilias, tendrás que tomar elecciones difíciles y a veces parecerá que pierdes unas cosas para ganar otras, pero lo cierto es que Lilias supo encontrar belleza en la Palabra de Dios y en la creación y expresó ambas con su arte. ¿Ves tú la hermosura de Dios y de su obra cada día? Si quieres ser la mejor versión de ti misma, busca primero el reino de Dios y lo demás vendrá por añadidura.

Como ella dijo: «Toma lo más difícil en tu vida —lugar de dificultad, externo e interno— y espera que Dios triunfe gloriosamente en ese lugar. Solo allí Él puede hacer que tu alma florezca».

¿Quieres viajar a Francia y contemplar su belleza? Lee nuestra novela:
Bon Voyage!

Lavanda

¿Sabías que la palabra lavanda viene del verbo en latín «lavare» que significa, precisamente, lavar? Antiguamente los romanos y los egipcios la usaban como perfume, para asearse y cocinar.





La lavanda es un arbusto del Mediterráneo que alcanza los 69 centímetros de altura. Se necesitan más de 16 kilogramos de flores para producir un pequeño tarro de aceite. Pertenece a la familia de la menta y la hierbabuena, y su aroma repele ratones, moscas y mosquitos.

La lavanda nutre la piel. También puedes poner un poco de aceite esencial de lavanda a un popurrí que ha perdido su aroma y volverá a crear un ambiente de tranquilidad en tu casa. La crema con unas gotas de esencia de lavanda ayuda a las manos secas. Obviamente, se le conoce por sus propiedades calmantes y relajantes.

En Esencia nos gusta pensar en la importancia de relajarte y lavar tu mente de cosas que no te traen beneficios. Creemos que una manera sana de hacerlo es leyendo ficción. ¿Te gustan las novelas? Te hemos preparado algunas novelas seriadas y cuentos para que viajes con tu imaginación a otros lugares, tierras y eventos, y nutras tu mente y corazón.



Sígueme en mis redes

Por Karla Olivares de Vega

Lidia despertó porque los rayos del sol entraron por su ventana. Tomó su celular de la mesita de noche, miró la hora y bostezó. Afuera se escuchaba el sonido de trastes, su madre estaba preparando el desayuno.

Lidia se vistió para ir a la preparatoria. Tenía examen de física y quedó de verse con sus amigas en la biblioteca para terminar el proyecto de filosofía antes del examen.

Bajó las escaleras y encontró a su madre en la cocina. Le sirvió un sándwich y un vaso de leche. Lidia sólo tomó dos bocados.

—Hija, ¿quieres algo más? —dijo su madre.

—No —respondió sin mirarla.

—¿Te preparo algo para que te lleves? —insistió su madre.

—No dijo Lidia.

La madre de Lidia la llevó y se estacionó frente a la preparatoria. Lidia bajó del auto y su madre se despidió de ella.

—Te amo, cielo. ¡Bonito día!

La respuesta de la chica fue un portazo.

El examen comenzaba a las 10. Tenía tiempo para terminar el proyecto pendiente. En la biblioteca trabajó con sus amigas. Después fue al baño a maquillarse,

olvidó hacerlo antes de salir de casa. Más tarde regresó para hacer la última revisión del proyecto. Había quedado bien pero no espectacular.

—Está listo —dijo Lidia—. Sólo imprímanlo, yo no puedo hacerlo ahora. Las veo después.

Lidia tomó su mochila y se fue al salón para presentar su examen. Llegó temprano y se sentó junto a la ventana. Metió la mano en la bolsa de su chamarra y vio que no traía su celular.

¿Lo dejó en la biblioteca? ¿Se cayó en el baño? No sabía dónde lo usó por última vez. Recordó que estaba revisando sus redes sociales, tenía notificaciones en Instagram con likes en su última publicación. Lidia utilizaba sus redes sociales para sentirse bien. Las fotos que subía eran un reflejo de su felicidad y su vida se veía perfecta. Le gustaba sentir satisfacción al ver cómo crecían sus seguidores y cómo aumentaba el número de corazones en sus fotos.

Lidia estaba perdida. Sin su teléfono se sentía desnuda, incomunicada. Además, no tenía tiempo para buscarlo.

—¿Estás bien? —dijo una chica.

—Ajá—respondió Lidia.

—No parece, ¿necesitas ayuda?

—Te dije que no, déjame en paz, Marcela.

Marcela era un bicho raro. Era diferente, había algo en ella que era un misterio. Algunas se burlaban de ella y eran crueles, Marcela nunca respondía a esos ataques.

Lidia no la soportaba; ver la sonrisa de Marcela le molestaba demasiado; no entendía cómo siempre se veía feliz.

—Lidia, no te ves bien. ¿Quieres que platiquemos?

—¿Contigo? No, no me interesa.

—Si necesitas algo, búscame.

«¡Está loca!», repetía Lidia en su mente, pero debía concentrarse en el examen y luego en buscar el celular. Después de 30 minutos, Marcela terminó el examen y salió del salón.

Lidia concluyó el examen como pudo, seguro sacaría siete de calificación. Salió del salón. Se encontró con Marcela.

—¿Cómo te fue?

—Marcela, ¿por qué eres amable si yo trato de evitarte?

—Porque quiero ser tu amiga; me interesa conocerte.

—Entonces sígueme en mis redes.

—¿Tus redes? ¿Te refieres a las fotos que pones en los parques, los cafés que bebes, los postres que comes o tus tutoriales de maquillaje? Eso no es conocerte, Lidia. Me refiero a saber de ti y ayudarte.

Lidia no sabía qué decir, estaba muy confundida. Muy en el fondo, Lidia se sentía vacía, su vida era como tratar de atrapar el aire con las manos. Por más que intentaba contenerlo se le escapaba, su aparente felicidad era efímera.

—Podrías hacer algo mejor con tus redes y seguir a quien sí vale la pena.

—¿A tí?

—No, alguien mejor que cualquier influencer. Alguien verdadero, yo lo sigo y estoy gozosa.

—Querrás decir loca.

—No, es gozo.

—O sea ¿siempre estás feliz?

—La felicidad dura un rato, como cuando te comes un chocolate. Lo disfrutas mucho, pero dura sólo unos minutos. El gozo es permanente.

—Yo soy feliz y tengo todo lo que quiero.

—No serás feliz midiendo lo que tienes; lo serás cuando obedezcas a Dios y estés dispuesta a vivir de la manera que Dios pide —recalcó Marcela con una sonrisa—. Yo tenía sed de alguien y nada me saciaba hasta que conocí a mi Maestro.

Lidia estaba intrigada, no sabía por qué Marcela le estaba diciendo tantas cosas; sintió algo en el pecho, bajó su cabeza y suspiró.

—Marcela... No tengo amigos verdaderos, sólo seguidores que no me ven cuando lloro en mi cuarto, cuando estoy confundida, cuando peleo todos los días con mi mamá... Me siento vacía.

—Lidia, esa saciedad sólo la da Jesús cuando le sigues de una manera real. Él es el Maestro. ¿Quieres conocerlo?

—Sí, claro que quiero.

Marcela oró por ella.

—Padre mío, gracias porque me permites hablarle a Lidia de tu maravilloso amor, permite que ella te conozca,

perdona sus pecados y enséñale el camino correcto. Sana su materialismo, sus relaciones familiares y quita el vacío que tiene. Amén.

Lidia sintió alivio. La loza que cargaba en su espalda se esfumó.

—Lidia, tu vida cristiana comenzará cuando tengas una relación prioritaria con Dios. Deja que Jesús te muestre su camino. Te invito al templo el domingo, así juntas aprenderemos de Cristo y seremos sus discípulas.

Lidia regresó a su casa y se encontró con su mamá.

—Mamá, perdóname, por favor. He sido grosera contigo, estoy arrepentida.

—Ven aquí, hija. Claro que te perdono. Me da gusto verte bien, por fin has vuelto a sonreír.

—Gracias, mami. No hagas planes el domingo, iremos con mi amiga Marcela para presentarte al Maestro.

Lidia se sintió plena. Era la primera vez que se sentía así. Al llegar a su cuarto vio que su celular estaba en la mesita de noche. Haber olvidado su teléfono resultó ser lo mejor que le pudo haber pasado.

Ahora lo utiliza para compartir con otros quién es Jesús y acercarlos a Él testificando eficazmente.

¿Más cuentos sobre cómo luce una discípula de Jesús en el siglo XXI?
Lee nuestra serie: **Discípulas de Jesús.**

Cartas



La revista Esencia es interesante, edificante y con un propósito magnífico que tenemos los cristianos a predicar de la Palabra de Dios. Más de dos veces vi a mi papá escuchando mientras leíamos. Me gustaría que esta revista siguiera por muchos años más.

Dany, Los Cabos

Muchos de los artículos publicados siento como si se hubiesen escrito pensando en mí. Me identifico mucho con estos y siento alivio de saber que no soy la única que pasa por situaciones o conflictos de este tipo.

Me identifiqué mucho con el personaje de Cristi en la novela de *La sobrina del peregrino*, como cuando se enamoró de Buen Aspecto deslumbrada por su físico, o cuando le gustaba Leal pero ambos tenían distintos ministerios. Esa novela fue de mucha bendición a mi vida.

Leticia, Monterrey



Si escarbamos un poco debajo de lo que los medios predicán, veremos que resulta muy fácil caer en la trampa del dinero.

Desempeñando el consumismo por Sofia Luzan



Salmos 121 | IVR1040

Jehová es tu guardador

Cántico gradual.

1 Alzaré mis ojos a los montes;
¿De dónde vendrá mi socorro?

2 Mi socorro viene de Jehová,
Que hizo los cielos y la tierra.



2/2



Principio 1

Si baso mi opinión sobre una persona en su mera apariencia física, seré fácil presa del engaño.

Serie Principios sobre la defecia



Todo lo que necesitas en un mismo lugar

@revista_esencia

¿Ya leíste el nuevo capítulo de *La sobrina del peregrino*?

SI

NO

SERIE

Rumbo al altar

UN COMPROMISO PARA TODA LA VIDA

