EL REGALO

MAS PRECIADO

Norma Donovan

La mayor parte de mi vida la viví bajo el velo de la vergüenza. Mas que cualquier obstáculo, la vergüenza me ha detenido de estar cerca del Señor. Me ha impedido tener intimidad con otros y me ha obstaculizado para que yo pueda ser la persona que Dios creó que yo sea.

Robert McGee en su libro La búsqueda de significado, define vergüenza como "una profunda sensación de inferioridad". El continúa diciendo, "La Vergüenza continuamente nos apronta a vernos como víctimas. Algunos de nosotros tratamos de compensar los sentimientos de vergüenza con pasividad, negándonos a invertir una parte de nosotros mismos en crear relaciones y tomar responsabilidades. Algunos de nosotros desarrollamos fachadas; estamos temerosos de que si la gente realmente nos conoce, saldremos lastimados o rechazados. En "Desenmascarando el espíritu de Jezabel" John Paul escribe: "Vergüenza es la sensación de sentirse mal, inadecuado, defectuoso, sin valor, o no alcanzar los estándares." El diccionario describe la vergüenza como deshonra o desgracia; no tener gracia.

En las páginas de este folleto, explicaré los factores que me hacían creer que yo estaba en desgracia, los mecanismos que copié y las máscaras que usé para mantener mi verdadero yo escondido. También explicaré como fui rescatada de la vergüenza y como mi vida fue transformada cuando abrí el regalo mas preciado que he recibido: Gracia. Si usted se ha sentido tan mal para no ser perdonado, a través de estas páginas quizás pueda vislumbrar señales de usted mismo en mi historia. Si es así, entonces encontrará esperanza y podrá ser libre de la vergüenza.

Vergüenza es la sensación de sentirse mal, inadecuado, defectuoso, sin valor, o no alcanzar los estándares.

Mi Pasado Doloroso y Sus Efectos en Mi

"No os acordéis de las cosas pasadas, ni traigáis a memoria las cosas antiguas. He aquí que yo hago cosa nueva; pronto saldrá a luz; ¿no la conoceréis? Otra vez abriré camino en el desierto, y ríos en la soledad."
Isaías 43:18-19

Yo nací en Phoenix, Arizona hace casi sesenta años. Mis padres cubrieron bien mis necesidades. Ellos fueron afectuosos conmigo y frecuentemente me decían que me amaban. Mientras yo sentía el amor de mis padres, yo no estaba segura de agradarles.

Se que mis padres desearon darme todo lo que yo necesitaba emocionalmente. Sin embargo ellos no pudieron darme lo que yo requería para tener una conexión emocional e íntima ya que ellos no lo tenían por si mismos. Uno de los principios que Dios me enseñó, el cual me ayudó a ser compasiva con aquellos que me han dañado es: Tu no puedes dar lo que no posees. Si usted me pide darle un millón de dólares, no importa que tanto quiera hacerlo, yo se que no puedo. Yo no tengo un millón de dólares.

Tu no puedes dar lo que no posees.

Igualmente, cuando estamos lastimados y heridos, nos gustaría tratar a los demás en una forma sana, pero somos incapaces de hacerlo si aún no estamos sanos por dentro. Solo podemos dar lo que poseemos.

Entre sus ventas de bienes raíces y sus reuniones con sus amigos coleccionistas de armas, mi papá tenía poco tiempo para estar con sus hijas. El era muy temperamental. Sus emociones dirigían sus acciones.

Siendo un alcohólico, su comportamiento era impredecible. Yo nunca sabía de que humor el estaría y eso me hacía sentir temerosa e insegura. Papá también era muy crítico y rara vez decía palabras de afirmación.

Siempre quise ser la "niña de papá". Tener tiempo a solas con mi papá no era común y al tenerlo usualmente estaba centrado sólo en sus intereses, no los míos. Yo recibí el mensaje claro y fuerte: Yo no merecía la atención de mi papá.

Ser una niña tímida y tartamuda me hacía sentir menos que aceptable. Además estaba mi apariencia, mi ascendencia Siria me regaló una nariz larga. Los niños me hacían burla diciendo que me parecía a Jimmy Durante, un actor famoso con una enorme nariz. Y ser un poco regordeta tampoco ayudó a mi autoestima.

Aunque en aquel tiempo no lo comprendía, para ser aceptada yo creía las siguientes mentiras acerca de mi:
Tengo que ser perfecta, o al menos parecerlo. Tragarme mis emociones negativas. Tengo que hacer mas y ser mas ordenada. No soy lo suficientemente importante para mi papá para que él pase tiempo conmigo. Como mi papá, Dios no quiere pasar tiempo conmigo y El también me rechaza. Debo ganarme el amor de Dios a través de mis acciones. Para sentirme bien conmigo misma, debo de tener el amor y la aprobación de todos.

La vergüenza puede entrar cuando decidimos pecar. Las malas decisiones que otros cometen en contra de nosotros nos avergüenzan.

La vergüenza puede entrar cuando decidimos pecar.

Si tus padres no estaban física o emocionalmente disponibles para ti, la vergüenza camina directo a tu corazón.

Vergüenza también entra a través de las puertas del abuso: físico, sexual, verbal o emocional.

Percepciones equivocadas de nosotros mismos son otra forma donde la vergüenza puede penetrar en nuestros pensamientos. ¿Alguna vez se ha dicho estas declaraciones a usted mismo o las ha oído decir a otros?:
"Tu no lo entiendes y nunca lo harás porque eres estúpido.; Tu nunca serás tan talentoso o inteligente como_____.; ?Para qué tratar? Tu sabes que no puedes hacerlo; No eres lo suficientemente bueno; Tu no encajas aquí."

Relaciones fallidas, trabajo, o ministerio pueden ser otra entrada para la vergüenza. Sueños inalcanzados, deseos, expectaciones y pérdidas te hacen sentir en desgracia y diferente. Defectos con nuestra apariencia física o tener alguna enfermedad o incapacidad pueden traer vergüenza en ti. Rechazo también nos hace sentir que no encajamos en ningún lado.

Tiempo de Reflexión:

1. ¿De qué maneras te puedes identificar con mi pasado?
2. ¿Cómo has experimentado vergüenza?
3. ¿Qué circunstancias en su vida lo han hecho sentir defectuoso como persona?
4. Identifique cualquier mentira que usted haya creído que lo ha mantenido cautivo bajo la vergüenza.

Cómo hacer frente a la vergüenza y esconderla

"Y oyeron la voz de Jehová Dios que se paseaba en el huerto, Al aire del día; y el hombre y su mujer se escondieron de la presencia de Jehová Dios entre los árboles del huerto."
Génesis 3:8

Sintiéndome como la niña olvidada, Yo desesperadamente quería ser notada. Mis acciones fueron mi boleto para ser aceptada, entonces me convertí en la "señorita perfección". Siempre trataba de obedecer a mis padres, para ganar los puntos extras tenía que atraer su atención. Quizás mi corazón no siempre estuvo dispuesto, pero hice lo mejor para aparentar ser obediente. Sin embargo, quería sentirme validada porque yo era su hija y no por lo que hiciera o no hiciera.

Lograr metas se convirtió en otra manera de actuar. Estuve involucrada en numerosas actividades extracurriculares en la escuela, manejando diferentes áreas. Un grado de Licenciatura no era suficiente, entonces terminé un grado de maestría. Llegué a estar súper comprometida en el ministerio al grado de un agotamiento emocional.

Inconscientemente hice todo esto para ser aceptada por mi familia, amigos y yo misma. Mi identidad estaba basada en que tan bien hacía las cosas, no en quien era yo como persona. La Vergüenza me llevó a poner mi valor en el "hacer" no en el "ser." Eso me llevó a juzgar a otros que según mi pensamiento no actuaban correctamente.

Pretendía ser lo que los demás querían que yo fuese, porque tenía miedo de que ellos supieran realmente quien era yo; pensaba y sentía que sería rechazada de nuevo.

Es muy difícil actuar y pretender ser alguien más con tal de ser aceptada. No te puedes detener y ser libre de ser tu mismo. En ocasiones puedes actuar y pretender al grado que te olvidas quien eres realmente.

Puedes actuar y pretender al grado, que te olvidas quien eres realmente.

También crecí creyendo que necesitaba ser la amiga "disponible." Cualquier cosa que alguien me pidiera que hiciese yo lo hacía. Rara vez expresaba mis opinión y en lugar de eso yo rápidamente accedía a las de los demás. Con tal de gustar y ser aceptada, siempre complacía a los demás. Hacía lo que fuera con tal de evitar el rechazo, temerosa de ser abandonada y quedarme sola.

Cubrí mi verdadero yo con perfeccionismo. Para prevenir defectos y ser expuesta, traté de parecer perfecta, siempre haciendo las cosas correctas. Mi perfeccionismo fue mi intento de esconderme de mi verdadero yo, porque yo pensaba que no era lo suficientemente buena. Aún cuando fui una creyente nacida de nuevo, me convertí en un fariseo moderno. Era legalista, siguiendo las leyes de Dios para ganar su aprobación y aceptación.

Yo pensaba que con ir a la iglesia, pasar tiempo diario leyendo la Palabra de Dios, orar a menudo y ministrar a muchos, entonces recibiría no sólo la aprobación de Dios sino la de los hombres también. La raíz de la vergüenza es el orgullo y aparentando y actuando religiosamente solo alimentaba mas mi orgullo.

La raíz de la vergüenza es el orgullo.

Otra forma de esconder la vergüenza fue poniéndome el traje de "rescatista ". Necesitaba ser necesitada y era demasiado responsable y co-dependiente de que otros

me hicieran sentir importante. Estar ocupada me protegía de sentir y tratar con el dolor proveniente de mi pasado.

Podía estar tan ocupada que me adormecía emocionalmente, sólo así no podía sentir mi soledad.

La última forma en que cubría mi vergüenza fue a través de las adicciones. Recurrí a la comida para darme confort y los libros se convirtieron en los amigos que me mantenían alejada del sentimiento de soledad.

Aún cosas buenas y saludables, llegaron a ser dañinas cuando ellas pasaron de ser cosas-buenas a ser ídolos. Si algo atrapa tu corazón: atención, afecto, tiempo o dinero y te controla mas que Dios, eso es un ídolo. Los doctores Clinton y Sibcy en su libro Ataduras, dicen esto: "Aún adicciones positivas, actividades como estudios, deportes y actividades religiosas, pueden crear un sentido falso de cercanía en donde dichos hábitos y cosas reemplazan nuestra necesidad de relacionarnos."

Si algo atrapa tu corazón: atención, afecto, tiempo o dinero y te controla mas que Dios, eso es un ídolo.

Típicas emociones relacionadas con la vergüenza son miedo, ansiedad, depresión y baja auto-estima. Piensas que algo esta mal contigo. Experimentar rechazo te hace sentir solo. Te comparas y compites con otros, esperando llegar primero al último escalón de la escalera y así sentirte mejor contigo mismo.

Las personas que viven bajo la vergüenza usualmente son muy sensibles, no pueden manejar el ser criticados, y siempre están a la defensiva. Desarrollan una mentalidad de "víctima" y culpan a otros en lugar de hacerse responsables de sus errores. Personas avergonzadas están enfoca-

a la segura en la vida y no toman ningún riesgo. Incluso pueden posponer las cosas por miedo a fallar.

Esconder todo llegó a ser una norma para mi. La primer reacción de Adán y Eva frente a su pecado en el libro de Génesis 3:8 fue esconderse de Dios. La reacción es la misma hoy como lo fue en el Jardín del Edén. El pecado nos guía a la vergüenza. Vergüenza nos causa miedo. Y el miedo nos hace esconder nuestro verdadero Yo.

El pecado nos guía a la vergüenza. Vergüenza nos causa miedo. Y el miedo nos hace esconder nuestro verdadero Yo.

Tiempo de Reflexión:

1. ¿Cómo esconde o cubre su verdadero Yo ante la vergüenza?
2. ¿Cómo ha enfrentado a la vergüenza?
3. ¿Qué máscaras usa con tal de ser aceptado por los demás y por Dios?

Rescatada de la Vergüenza Recibiendo la Gracia de Dios

"Busqué a Jehová, y él me oyó, y me libró de todos mis temores. Los que miraron a él fueron alumbrados, Y sus rostros no fueron avergonzados."
Salmo 34:4-5

Liberarme de la vergüenza fue un proceso y este empezó con dos palabras. En un retiro para líderes en consejería, una mujer mayor me abrazó y se despidió de mi diciendo, "Tu eres especial". Repetí esas palabas una y otra vez en mi cabeza hasta creer que era verdad.

Pocos días después asistí a un seminario en una iglesia en California acerca del agotamiento emocional. En el último día un líder de alabanza vino y empezó a cantar suavemente mientras la gente era ministrada. Mientras esperaba para decir adiós a la mujer que había conocido, el líder de alabanza se acercó a mi y me dijo: el Señor me pidió que hiciera algo. Yo lo animé que obedeciera a Dios. El entonces empezó a tocar su guitarra y a cantar "Jesús te Ama." Yo lloré.

Después de que el líder de alabanza me cantara, el me dio un par de imágenes proféticas que empezaron a romper mi vergüenza y a restaurar mi honor. En la imagen, él me miró debajo de una regadera y el agua limpiaba mi pecado y la vergüenza. Después él vio que el agua corría formando un caminito sucio y se juntaba a los pies de la Cruz. La siguiente imagen mostraba a Jesús sentado a la cabeza de una mesa de banquete. Yo llegaba y me sentaba en una de las mesas en la parte trasera del cuarto. Jesús se levantó, vino hacia mi y me hizo sentar a la cabeza de la mesa junto a El.

Un año mas tarde en otro retiro de líderes en consejería, mientras el pastor consejero y su esposa estaban lavándome los pies, ellos profetizaron que yo era la "Niña de papá" para mi Padre celestial. Al oír esas palabras, empecé a llorar. Lo que había deseado desesperadamente tener con mi padre terrenal fue proféticamente proclamado por mi Padre Celestial.

Mirando atrás en el proceso por el cual Dios me llevó, veo que hay seis pasos para lograr ser libre de la vergüenza. El primero es: Confesar los pecados y arrepentirse mientras se recibe perdón y olvidarse de ellos. Un amigo cercano una vez dijo: "La única forma de sentirse mejor es sentirse mal primero". Necesitamos sentirnos culpables de nuestros pecados primero y después arrepentirnos: rechazar el pecado y dar la vuelta hacia Dios, buscando su perdón. El libro de Lucas 13:3 nos manda arrepentirnos. "Pero a menos que se arrepientan, todos perecerán."

Cuando confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad." (1 Juan 1:9). No hay pecado demasiado grande que Dios no pueda perdonar.

No hay pecado demasiado grande que Dios no pueda perdonar.

Después tenemos que perdonar a aquellos que han pecado en contra de nosotros. Cuando usted perdona a sus ofensores, usted esta cancelando su deuda. Los esta soltando de su propio gancho, aunque ellos no se sueltan del gancho de Dios. Se dice que el perdón es un regalo dado a nosotros mismos, ya que cuando perdonamos a otros nos estamos liberando a nosotros mismos. Por otro lado, "no perdonar es como beber veneno y esperar que la otra persona muera".

El segundo paso para ser libre de la vergüenza es: darse cuenta que nuestra justicia está solamente basada en lo que Cristo ha hecho, no en nada de lo que hemos podido hacer. El libro de Efesios 2:8,9 dice: "Porque por gracia sois salvos por medio de la fe; y esto no de vosotros, pues es don de Dios; no por obras, para que nadie se gloríe".

Necesitamos agarrar y desenvolver el regalo de gracia de parte de Dios. Ser tomados por la gracia es el punto inicial para poder llegar a ser libres de la vergüenza. Es sólo por fe que recibimos y abrimos Su regalo de gracia. No podemos hacer nada para salvarnos a nosotros mismos. Ningún nivel de perfección o actuación, podría darnos vida eterna, ni paz y contentamiento en la tierra.

La gracia de Dios es el regalo que abre la puerta de la prisión de la vergüenza. La vergüenza nos mantiene como esclavos, mientras que la gracia de Dios nos trasforma en Sus hijos e hijas. La mayor manifestación de la gracia de Dios es la Cruz y es ahí en donde la vergüenza es clavada.

¿En que esta basado su mérito? ¿ Lo basa en sus buenas obras o en la obra de Dios en la cruz? El libro de Romanos 5:8 dice: "Mas Dios muestra su amor para con nosotros, en que siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros." La cruz es la prueba de que Dios el Padre nos ama tal y como somos. Si no recibimos la gracia de Dios, entonces en esencia estamos diciendo que lo que hizo Cristo en la cruz no fue suficiente.

Cuando estaba viviendo una vida de actuación, fue como decirle a Dios que, era la Cruz mas lo que yo hiciera, lo que podría llevarme al Cielo, lo cual es falso. La vergüenza nos causa el enfocarnos en nosotros mismos, mientras que la cruz nos causa enfocarnos en Cristo.

El tercer paso para ser libres de la vergüenza es reemplazar las mentiras que ha creído con la verdad. Nosotros nos convertimos en lo que pensamos y creemos, alineando a nuestras acciones con nuestros pensamientos.

Reemplazar las mentiras que ha creído con la verdad.

No podemos vivir más allá de lo que pensamos de nosotros mismos. Dígase a usted mismo la verdad la cual esta fundada en la Palabra de Dios.

MENTIRA	**VERDAD**
Soy rechazado y no soy valioso	Soy aceptado en el Amado y escogido por Dios. (Efesios 1:6 ; 1Pedro 2:9)
Soy una víctima	Soy victorioso en Cristo (1 Corintios 15:57)
Nadie me ama	Dios me ama tanto que El envió a su Hijo Jesús a morir por mi. (Juan 3:16)
Soy estúpido	Yo tengo la mente de Cristo (1 Corintios 2:16)
No puedo hacer nada bien	Todo lo puedo en Cristo (Filipenses 4:13)
Mis pecados son tan grandes para ser perdonados	Yo soy redimido y perdonado de todos mis pecados (Colosenses 1:14)

El cuarto paso para vivir una vida sin vergüenza es basar su identidad en quien Dios es y en quien es usted como Su hijo e hija. Necesitamos encontrar nuestro valor en el amor incondicional de Dios y nuestra aceptación a lo largo de su obra terminada en la Cruz, en lugar de el amor condicional de los demás y nuestra lamentable actuación.

Hacer duelo a sus pérdidas y entender las heridas dentro de su corazón es el quinto paso para ser rescatado de la vergüenza.

La restauración comienza sólo cuando conocemos nuestras heridas. El tragarme mis emociones, sólo las detuvo de salir a la superficie del mundo.

Por último, para liberarse usted mismo de la vergüenza, ponga su esperanza en Dios, el único que quiere que usted sea restaurado y transformado. Dios desea usar nuestras heridas, adicciones y vergüenza para atraernos a El. El Salmo 25:3 dice: "Ciertamente ninguno de cuantos esperan en ti será avergonzado."

Todos tenemos una opción respecto a la vergüenza. Podemos escoger vivir bajo ella, jugando el papel de víctima y tratando de cubrirla usando diversas máscaras. O podemos escoger recibir la gracia de Dios a través de la fe. Nunca seremos lo suficientemente buenos basándonos en lo que hacemos. Podemos ser aceptados solo por medio de la muerte sacrificial de Cristo en la cruz. La gracia entró al mundo cuando Jesucristo nació.

Cuando usted viva una vida sin vergüenza, usted será libre de ser quien Dios creó que fuera. Miedo, orgullo y ambición egoísta, todo esto tendrá menos poder que usted. Su identidad no estará basada mas en su posición, actuación o posesiones. Usted tendrá poder y Dios recibirá gloria.

Entonces, ¿qué está esperando? Elija destapar el mas maravilloso regalo que usted pueda recibir, la gracia de Dios. De gracias a Dios por todo lo que El ha hecho y comience a caminar en su libertad, nunca mas con la cabeza agachada bajo el manto de la vergüenza, sino con la cabeza levantada bien en alto.

Tiempo de Reflexión

1. ¿Abrirá el mas maravilloso regalo que haya recibido, el regalo de la gracia de Dios?

Llegando a Su destino Eterno

"Si confesares con tu boca que Jesús es el Señor, Y creyeres en tu corazón que Dios le levantó de los muertos, serás salvo."
Romanos 10:9

Algunos de ustedes leyendo este folleto quizás tengan el deseo de conocer personalmente a Dios y tener una relación íntima con Jesucristo, pero quizás no saben como hacerlo. Recientemente, mi esposo y yo fuimos a Costa Rica y qué maravilloso es tener un GPS. El Sistema de Posicionamiento Global nos dio específicas direcciones para llegar a donde necesitábamos estar y nos ayudó a no perdernos. Si en éste caso yo fuera su GPS espiritual, dirigiéndolo en las coordinadas para poder ser un creyente nacido de nuevo, Yo le daría las siguientes instrucciones:

Primero. Usted necesita arrepentirse y tener un genuino dolor por sus pecados. Entender que llevar una vida independiente de Dios es un camino hacia la muerte. Aléjese del pecado y vuélvase a Dios, con humildad confiese cualquier pecado que sepa y pídale a Dios por su perdón.

En el libro de Lucas 13:3 Jesús dijo: No; antes si no os arrepentís, todos pereceréis igualmente." "Porque la tristeza que es según Dios produce arrepentimiento para salvación, de que no hay que arrepentirse; pero la tristeza del mundo produce muerte."(2 Corintios 7:10)

La siguiente coordenada es por fe, totalmente comprometiendo todo lo que usted es y tiene, ante el liderazgo de Jesucristo. En lugar de ser usted el que controle su propia vida, sométase humildemente a Dios. Cuando usted sigue esta coordenada, el Espíritu de Dios viene a vivir dentro de usted, para vivir a través de usted.

"Cree en el Señor Jesús, y serás salvo." (Hechos 16:31) "Justificados, pues, por la fe, tenemos paz para con Dios por medio de nuestro Señor Jesucristo."(Romanos 5:1)

Tercero, agradece al Señor por el perdón de tus pecados, convirtiéndote en Su hijo y por Su nueva vida que ahora vive en ti.

Agradece al Señor por el perdón de tus pecados, convirtiéndote en Su hijo y por Su nueva vida que ahora vive en ti.

Usted sabe que ha llegado a su destino cuando la paz de Dios envuelve su corazón, usted ya no disfruta pecar, y usted tiene un deseo de obedecer a Jesucristo y hacer su voluntad. ¡Usted puede ahora disfrutar el viaje de por vida, que lo lleva a su destino final de vida eterna en el cielo con su Señor y Salvador!

Si usted ha decidido aceptar a Jesucristo como su Señor y Salvador, nos encantaría saber de usted. Lo invitamos a contactar Restoring Hearts Ministry (Ministerio Restaurando Corazones) para recibir mas recursos que le ayudarán a su crecimiento espiritual.

Restoring Hearts Ministry
985.224.3278
P.O. Box 53
Boystown, NE. USA 68010
www.restoring-hearts.com
restoringhearts@cox.net

La mayor parte de mi vida la viví bajo el velo de la vergüenza. Mas que cualquier obstáculo, la vergüenza me ha detenido de estar cerca del Señor. Me ha impedido tener intimidad con otros y me ha obstaculizado para que yo pueda ser la persona que Dios creó que yo sea.

¿Qué te detiene para estar cerca de Dios?
¿Qué te esconde de ser la persona que Dios creó que fueras?

Si se ha sentido demasiado mal para ser perdonado, en tan mal estado para ser amado, entonces este mensaje es para usted.

NORMA DONOVAN ama leer, escribir y andar en bicicleta. Ella disfruta tomar café y de corazón a corazón platicar con amigos. Norma tiene un titulo en Educación especial para nivel primaria y una Maestría en Consejería y Guianza de la universidad de Arizona. Ella esta casada con John, cirujano en urología pediátrica, tienen dos hijos y viven en Omaha, Nebraska. Sus grandes pasiones son tener intimidad con Dios y ver corazones restaurados. Norma escribe un artículo semanalmente y le extiende la invitación a seguir su blog en www.restoring-hearts.com o contactarla en restoringhearts@cox.net.

Restoring HEARTS MINISTRY

Diseñado para sanar corazones heridos
libertar a los cautivos con motivo de tener
una profunda intimidad con Dios y otros

Restoring Hearts Ministry
985.224.3278
P.O. Box 376
Andover, KS 67002