

*Pequeño Libro
de Pensamientos y Escritos Inspiradores*

Naji Cherfan



Autor: Naji Cherfan

Editora: Karen Solomon

Consultas: Chafic Zakaria

Editorial: CCM International

5 Konitsis Street, 15125

Maroussi, Atenas, Grecia

Artista: Elena Chirdaris

Índice

Los sentimientos	1
La toma de decisiones	2
Pautas para alcanzar el éxito	3
La vida	4
El tiempo	6
El cuerpo, la mente y el alma	8
La relación con Dios	10
La luz	11
Dios en nuestra vida	12
Lista de consejos prácticos de Nají	13
Nota del autor	14

Introducción

El autor de este pequeño libro, Naji Cherfan, elige convertir en una experiencia de aprendizaje algo que otros consideran una tragedia. El hombre, a diferencia del resto del reino animal, tiene el poder de elegir. Naji dice que, en un instante, puede cambiar tu vida para siempre. Él lo debe saber... le sucedió a él. Él elige mirar con sinceridad los eventos que suceden a su alrededor, al buscar, en lo profundo, el significado de la vida.

En un mundo enloquecido por la codicia y el dinero, algunas cosas continúan siendo simples. Naji simplifica el significado de la vida al denominador común más bajo. En una ecuación de amor sobre verdad, la simplificación es una. Nos demos cuenta o no, la verdad y el amor son lo que buscamos.

Durante la rehabilitación de una lesión cerebral traumática, Naji escribió un diario sobre sus pensamientos y descubrimientos espirituales. Con una mente muy curiosa y un deseo de información, filtra lo que escucha, lee y siente hasta obtener lo que desea para formar su propia opinión. Su Pequeño libro de pensamientos y escritos inspiradores contiene sus creencias básicas. No adquirió este conocimiento con facilidad, sino que paga el precio de su fe y revelación sin quejarse. Es parte de su encanto. Si uno pasa un tiempo con Naji, estará junto a artistas, mujeres hermosas, personas con pasión por la vida y amigos que lo adoran y respetan, no por lo que hace, sino por en quién se ha convertido. Es la personificación de una actitud positiva y un milagro en el hacer.

Estos escritos motivadores se recolectaron entre 1998 y 2003. Algunos son originales. Otros son prestados. Otros son citas. Tratan sobre muchas cuestiones, pero todos tienen una cosa en común: la verdad que aparece en la lucha entre el ego y el espíritu. Lea este libro y relájese. Es el punto de vista de un hombre de este camino que se llama vida. Nají comenzó su camino cuando tenía 18 años y continúa una década después.

Los sentimientos

He leído que los sentimientos conducen nuestras emociones. La neurociencia ha descubierto que las emociones y los pensamientos están vinculados. Si hay un conflicto entre la razón y la emoción, la emoción siempre gana. Esto sucede porque, a pesar del deseo de parecer racionales, los sentimientos conducen nuestras elecciones.

Incluso cuando somos racionales, no podemos escaparnos de nuestros sentimientos. Las emociones y los pensamientos están vinculados. Los pensamientos se convierten en palabras. Las palabras se convierten en acciones. Las acciones se convierten en hábitos. Los hábitos se convierten en carácter y el carácter determina el destino.

Cuando leí El profeta de Khalil Gibran, aprendí algo sobre el amor y el matrimonio. De sus palabras entendí que el amor no es un pegamento loco que une a las personas. Las personas necesitan su propio espacio. Por ejemplo, un cedro y un arce no pueden crecer bajo la sombra del otro. Las cuerdas de una guitarra están separadas, pero, juntas crean una hermosa armonía. Lo mismo sucede con dos personas. Dos personas no pueden convertirse en una. Pueden llenar la copa de la otra persona, pero no necesitan tomar de la misma copa. Pueden darle a la otra un poco de pan, pero no necesitan compartir el mismo pan. Imagina los pilares de un templo. Las columnas sostienen el templo, aunque están lejos entre sí. Ésta es la posibilidad del amor entre dos personas. El amor puede ser como un océano que los separa, no necesariamente como un pegamento que los une. El sentimiento es el lenguaje del alma.

La toma de decisiones

La mejor decisión que se puede tomar es la decisión correcta, y la peor decisión que se puede tomar es ser indeciso.

Básicamente, esto significa que debemos tomar una decisión: ser responsables, asumir las responsabilidades y asumirlas en el acto. Es difícil actuar cuando se está indeciso, inseguro o confundido. En el pasado aprendí: "No te enfades, desquítate". La experiencia reciente me enseñó: "No te desquites, sólo continúa y perdona".

Cuando veo a una persona hacer algo bueno, pienso: "Yo puedo hacer eso". Pero, en realidad, no está hecho hasta tanto yo lo haga. Primero aprendo, luego, entiendo y, finalmente, memorizo. Tomar decisiones requiere estabilidad en el razonamiento. Si soy bueno conmigo mismo, entonces seré bueno con los demás. Puedo asumir la responsabilidad de mi propia vida.

Pautas para alcanzar el éxito

Las siguientes son pautas que uso para alcanzar el éxito en mi vida diaria.

- 1.** Establecer metas
- 2.** Seguir un programa
- 3.** Saber cuándo pedir un consejo
- 4.** Trabajar arduamente
- 5.** Alcanzar la meta

"La perseverancia no es una carrera larga. Son muchas carreras cortas, una después de la otra." (Walter Elliot)

La vida

La vida es un ejercicio diario de dar y tomar, y las personas que mejor entienden y aceptan este concepto son, en última instancia, los ganadores de la vida. Entender nuestro entorno y llegar a dominarlo es un paso gigante hacia la estabilidad. La estabilidad conduce hacia una felicidad genuina. A veces, me presionan para desafiar mis capacidades mentales y físicas. Hay otro momentos en los que me tomo el tiempo de observar las experiencias del pasado. Al incorporar ambos, los desafíos y la observación, mantengo cierto equilibrio en mi vida.

Otros elementos importantes para alcanzar el éxito en cualquier esfuerzo son la persistencia y la perseverancia. En la vida, no son siempre las personas más inteligentes o talentosas quienes se convierten en famosas, ricas o exitosas. Las personas que son más decididas y trabajan más duro son quienes obtienen los más altos honores. Edison dijo: "El éxito es 10% de inspiración y 90% de transpiración".

La comunicación es el mayor activo que tenemos como seres humanos. Usa lo que tienes dentro para que las personas sepan quién eres. Las coincidencias no existen. Si algo tiene que pasar, entonces pasará. Mantén una actitud positiva porque nada supera eso. Si no estoy seguro de qué decir en una determinada situación, entonces callo y no digo nada. De esta manera, no pueden criticarme ni juzgarme.

La comunicación entre las personas explica que hay algo interesante que quieren compartir. Hablar sobre otras personas crea una energía negativa tanto para ti como para la persona con la que hablas. Hay un gran consuelo y paz cuando se escucha a otras personas. Escuchar es una capacidad tan importante, sino más importante, que hablar. Cuanto más escuchas, más absorbes; cuanto más absorbes, más entiendes; cuanto más entiendes, más amas. Filtra el consejo que recibes de las personas y desarrolla la capacidad de hablar sobre diferentes ideas. Nos crearon con dos ojos, dos oídos y una boca, lo que significa que tenemos la capacidad de ver y escuchar el doble de lo que hablamos. No hay necesidad de convencer a nadie sobre nada. Recuerda: las acciones dicen más que las palabras.

Hago lo que sea necesario para encontrarme conmigo mismo y para desarrollar la paz mental. El dolor es en lo que nos centramos, y no es lo que sucede. A veces, está todo en la mente. Acepta las cosas tal como son y cambia aquéllas que puedes cambiar. Si quieres cambiar el mundo, comienza con tu propio microcosmos. Cuando cambias tu energía personal, tendrás la posibilidad de cambiar la energía a tu alrededor. Asume la plena responsabilidad de tus acciones y, luego, sigue adelante. Podemos encontrar satisfacción y paz dentro de nosotros mismos, más allá de las limitaciones de los recursos a nuestra disposición. Tenemos una vida, un mundo; nuestra vida y nuestro mundo. Céntrate en ellos y embéllécelos. Vivir en la Tierra es una prueba y un camino para todos nosotros. ¡Sólo tienes que saber cómo vivirla! Da lo mejor de ti para invertir en el presente para la vida eterna.

El tiempo

No somos parte del tiempo. ¡El tiempo es un concepto, una herramienta para ir del punto uno al punto dos! El decir: “¡Tengo un día muy largo!”, sólo significa que el día me parece “difícil”, por eso, me estoy conectando con pensamientos que son lo suficientemente dolorosos para que resienta el momento que estoy viviendo. Cuando la estamos pasando bien, decimos: “El tiempo pasa volando”. Esto significa que estamos centrados en el presente. Cuando estamos concentrados en lo que estamos haciendo, nos desconcentramos del nivel de razonamiento que considera el tiempo.

El tiempo no existe. Es sólo una medida subjetiva; es decir, está relacionado con lo que pensamos. Leí en algún lugar que una persona relajada respira entre cinco y ocho veces por minuto. Nosotros no pensamos en respirar. Sólo respiramos. Intenta captar el “espacio” entre dos pensamientos. Cuando puedas hacerlo, ¡sentirás un “momento” de felicidad pura! Al no pensar, no hay problemas.

El tiempo es un concepto de la mente. Por ejemplo, cuando estás en un examen, cada minuto es una tortura. ¡El tiempo aparece cuando dejamos de estar entusiasmados con la vida! ¡El entusiasmo viene de una palabra griega antigua Hen-Thea' que significa “Dios en nuestro interior”! Cuando estamos entusiasmados, ¡permitimos que Dios se exprese a sí mismo a través nuestro! Cuando dejamos de pensar, permitimos que Dios se manifieste a sí mismo a través de actos de generosidad, de la risa y del amor incondicional, ¡sólo amar por amar! ¡Una paz que ilumina!

La administración del tiempo es usar tu tiempo para que algo se realice eficientemente. Hay muchas discusiones sobre el tiempo, el regalo de Dios es la vida Eterna a través de nuestro Señor Jesucristo. Trata de vivir en el presente. Los problemas que enfrentamos hoy están relacionados con la inseguridad y la ansiedad, y conducen a que tengamos poca confianza en nosotros mismos. El temor a llegar tarde conduce a llegar tarde. Yo me centro en estar en el lugar adecuado a la hora adecuada y dejar que el tiempo se administre con calma sin estar presionado. "No tengas miedo; hay tiempo para todo; la paciencia es una virtud". Estas son las palabras que me dijo mi padre al comienzo de mi rehabilitación. Me guían a través de todos los pasos que doy y me enseñaron a agradecer y a no tomar nada por hecho.

Además de administrar el tiempo, me he dado cuenta de que también tengo que administrar mi energía. Cuando algo debe hacerse, aun si pones tu energía en forma subconsciente en ello, lo harás de todas formas. La forma de administrar la energía es respirando profundamente. Esto funciona como un botón de reinicio para la mente y el cuerpo, porque ayuda a centrarse y a permanecer en el presente. Las siestas recuperan nuestra energía y resistencia creando descanso y relajación en cualquier momento del día. La fatiga es un recuerdo de que somos débiles y de que no podemos tener todo siempre. Al dormir ocho horas, trabajar ocho horas y hacer lo que sea que necesitemos y deseemos durante las ocho horas restantes, dividimos y equilibramos la energía de la mente y el cuerpo. Al final del día, el tiempo es simplemente lo que tú haces con él.

El cuerpo, la mente y el alma

El cuerpo, la mente y el alma son uno por naturaleza. El cuerpo y la mente son ofrecimientos físicos a Dios. El espíritu es nuestra conexión con Dios, y el alma ansía a Dios. La combinación de estos elementos en un humano lleva a un estado natural de armonía y salud. Cuando no hay armonía, los síntomas son enfermedades, dolencias y pérdida del equilibrio. Allí es cuando la medicina entra en escena. A veces calma el dolor del cuerpo y la mente, trata la enfermedad y cura a la persona. Sin embargo, hay muchas enfermedades recurrentes que demuestran que los tratamientos son sólo superficiales y no logran que estos elementos vuelvan a estar en equilibrio. Como cada caso es único, la respuesta a la pregunta “¿con medicamentos o sin medicamentos?” no puede responderse sin conocer cada caso en particular. El principio es sencillo: Conocer los motivos por los cuales la persona perdió el equilibrio (algunos son motivos emocionales; otros, energéticos; otros, como consecuencia de una dieta desequilibrada; otros, genéticos, etc.) Despierta todas las energías curativas del cuerpo y usa el poder de la mente para restablecer la energía pura a todas las partes deficientes del cuerpo al conectar la mente y el alma.

Las técnicas para alcanzar esta conexión entre el cuerpo, la mente y el alma son variadas e ilimitadas. Algunas de estas técnicas son: La meditación, la oración, el tai chi, el shiatsu, la acupuntura, la reflexología, los masajes, los metales magnéticos, etc. Hay una curva de aprendizaje para que las personas practiquen cualquiera de estas artes

y para que el tratamiento tenga efecto (salvo que el tratamiento sea brindado por un experto. Entonces podría ser inmediato si las condiciones de las personas lo permiten). La medicina moderna es una opción para la mayoría de nosotros. Cuando se aplica una terapia alternativa al mismo tiempo, los efectos de las terapias combinadas pueden ser muy positivos. El médico debería informar sobre la terapia alternativa y ser consultado en caso de contraindicaciones.

En un punto, una persona puede haber adquirido el conocimiento suficiente y la fortaleza mental (concentración) para hacerlo sin medicamentos. Hasta entonces, cada uno de nosotros debe usar cada aspecto de la medicina moderna para mejorar su salud. No creo que la medicación sea la solución para todos los problemas, pero, en algunos casos, hay desequilibrios químicos que sólo pueden tratarse con la ayuda de la medicina. Sin embargo, creo que los medicamentos combinados con el tratamiento pueden ser muy útiles.

La relación con Dios

Dios nos recuerda nuestro valor, cuánto valemos ante sus ojos. Él nos desafía a que dejemos a un lado nuestras preocupaciones y deseos terrenales y que pongamos los ojos en “aquello que no se ve”, en el reino de los cielos que está dentro nuestro, este lugar en nuestra alma en el que todo es seguro.

El tiempo existe en el espacio, y el espacio existe en el tiempo. Ambos existen como seres humanos. Cuando recibimos a Cristo en nuestro corazón, dejamos de existir como hombre, somos un reflejo del Dios que nos creó. El tiempo es la medida del espacio hacia un final. Nosotros no tenemos un final. En la eternidad, no existe el tiempo. Cuando uno llega el cielo, ya no hay dudas, ni preocupaciones, ni problemas. Uno es tan feliz, está tan tranquilo y extasiado que todo el resto carece de importancia. Cero, polvo, insensatez...

Nosotros, las personas que vivimos en la Tierra, hacemos un lío de nada. Estamos todos locos, apurados corriendo detrás de un tiempo que no existe. Cuando uno llega a ese lugar especial dentro de uno mismo, es como si todo el mundo en la tierra estuviera drogado. La mejor parte es que lo hacen en serio. Cuando tú eliges actuar bien o mal, a las personas no les interesa. Esto está bien. Esto está mal. Así debe hacerse. Ellos dicen: “No tengo tiempo; me presiona el tiempo; el tiempo llegará”. ¿Debemos escuchar estas tonterías? Creo que ya es suficiente... Si hay tiempo, que sea el tiempo de despertarse.

La luz

Cuando descubrí la luz en mi interior, la dejé crecer. Ahora entiendo las palabras de Jesús: “Pon tu fe en la luz”; es decir, que todo este tiempo la verdadera luz es, fue y siempre será Jesús.

Necesitamos un equilibrio, la capacidad de ver la realidad sin engañarnos a nosotros mismos. Tenemos un cuerpo, una mente y un alma. El alma es la más linda, aunque no podamos verla. El alma necesita crecer para enviar mensajes que se conviertan en acciones y comportamientos. El resultado es la formación de la personalidad. Al conocer a Dios, te encuentras contigo mismo. Aunque el tiempo sea temporal, brinda una manifestación física para nuestras vidas. “Porque Dios es quien produce en ustedes el querer y el hacer, conforme a su designio de amor”. (Filipenses 2: 13)

Manifiesto mi fe Cristiana a través del ejemplo de mi vida, no sólo por mi identidad. El tener en cuenta las bendiciones, no sólo los fracasos, me ayuda a seguir adelante en vez de siempre intentar entender todo. El tener algo que deseo alcanzar me ayuda a ser organizado y a tomar buenas decisiones.

“El ayer es historia, el mañana es un misterio, pero el presente es un regalo”. (Fuente desconocida.)

Dios en nuestra vida

Cuando conocemos a Dios, nos convertimos en uno de sus instrumentos. Si tú y yo pudiéramos alcanzar la salvación por nosotros mismos, no habría motivos para que Cristo haya muerto por nosotros. La gracia de Dios nos fortalece y nos salva cuando elegimos amarlo. La fe consiste en conocer a Dios, es real, pero no se la ve. Intento hacer lo que Dios pone en mi corazón, no lo que las personas ponen en mi cabeza. La fe también me dice que Jesús es mi único amigo verdadero con quien siempre puedo contar.

Vivir la fe a través de ejemplos en silencio enriquece tu alma y la vida de los demás. Usamos la mente para pensar, el cuerpo para trabajar y el corazón para amar. Ser productivo todos los días está bien. No importa en qué área de tu vida. No importa qué hagan los demás; es tu propio resultado personal. Cuando permitimos que pequeñas cosas negativas crezcan en nuestro interior, se incorporan como una gran carga sobre nuestros hombros. No puedes tomar el bien de una mano y el mal de la otra mano. A veces tenemos que aceptar cosas que no queremos aceptar. En la vida, no todo puede explicarse. Las acciones crean nuestra propia verdad personal. Amar, trabajar y jugar. Aférrate a tu verdad personal, aun si los demás no pueden verla. Cuando asumimos la responsabilidad de nuestras acciones, ya no es necesario dar excusas por las cosas que suceden. Podemos filtrar nuestros pensamientos antes de hablar.

Lista de consejos prácticos de Naji

(Tómala o déjala)

- 1. Conoce tus límites.**
- 2. Usa tu dinero para comprar lo que necesitas, pero no confundas la necesidad con la codicia.**
- 3. Tómate tu tiempo para hacer las cosas, para realizarlas lentamente, pero con seguridad. Recuerda: lo que fácil viene, fácil se va.**
- 4. En vez de estar cansado y ansioso en el trabajo, concéntrate en lo que debe hacerse. El mantenerte productivo renovará tu energía y te mantendrá de buen humor.**
- 5. Sé agradecido por lo que tienes.**
- 6. Come para vivir. No sólo vivas para comer. La calidad es más importante que la cantidad.**
- 7. Establece lazos de empatía con las demás personas.**
- 8. Sé tú mismo dondequiera que estés, y acepta a los demás como son.**
- 9. Ten sentido del humor.**
- 10. Aprende de tus errores para ser más inteligente.**

Nota del autor

Al aceptar las realidades de la vida, dejando de usar excusas y olvidando el pasado, vivo en el presente, en el "AHORA". Cuando digo: "Podría haber..." o "Debería haber...", pienso: "Pero ¿lo hice?" ¡A veces, es necesario vivir dificultades extremas para agradecer las bendiciones de la vida!

Al no tomar las cosas en forma personal, evito ser demasiado sensible. Al ser productivo, no me daño a mi mismo ni a las personas a mi alrededor. Alguien una vez me dijo que cada día es un milagro. Quizá cada respiro es un milagro y adoramos al respirar. Rezo por ser, no sólo por recibir.

El tener a Dios en mi vida me muestra qué hacer y cómo hacerlo. No estamos llamados a trabajar para el Señor, sino a permitir que el Señor trabaje en nosotros. En la carta de Pablo a los Filipenses, él dice que todas las personas deben trabajar para alcanzar su propia salvación con miedo y temblando ante el Señor. Creo que esto significa que somos responsables de conservar nuestra propia relación con Dios.

"Dios corrige a quien ama". (Hebreos 6: 12)

Todos nacemos para brillar...

"Todos nacemos para brillar"

Con esta oración, el autor cierra su libro de pensamientos y escritos que lo inspiraron durante su recuperación de una lesión cerebral traumática. El coraje, la fe y la determinación lo motivaron a filtrar información recabada a través de la experiencia para compartir lo que aprendió con los demás. Es el mensaje de una persona de esperanza; es un aliento para cualquier persona que esté pasando por esos momentos difíciles que cambian nuestra vida.