



**La revelación
de una vida
virtuosa**

Naji Cherfan

La revelación de una vida virtuosa

Otra forma de ver las cosas



**Concebida por
Karen Solomon y Naji Cherfan**

Texto escrito por Naji Cherfan
Artista: Elena Chirdaris
Editado por Karen Solomon
Editorial: CCM International
5 Konitsis, Maroussi, 15125, Atenas, Grecia
Directora de arte: Dora Stavropoulou
Composición: Naji Cherfan

Prólogo

Imagina irte a dormir y despertar dos meses más tarde en un mundo nuevo. Imagina a tu familia y amigos hablándote y haciendo planes, mientras tú permaneces tendido ahí, en silencio. Tu madre teje un suéter, tu novia te cuenta todas las novedades de la escuela secundaria, y tu padre te dice tres cosas todos los días: la paciencia es una virtud; hay tiempo para todo; y no tengas miedo. No tienen dudas de que un día despertarás, a pesar de que los médicos dicen que, si despiertas, no podrás caminar, hablar ni ver.

Ahora imagina que, en el día de tu cumpleaños número dieciocho, abres los ojos por primera vez en ocho semanas. Te encuentras en una habitación de hospital con todos alrededor tuyo, listos para celebrar el día en que naciste. Para un hombre joven que vivía en Atenas, esto no era producto de su imaginación... Era su realidad.

El 20 de noviembre de 1978, nació el tercer hijo de George y Sana Cherfan. Lo llamaron Naji, que en árabe significa "plegaria a Dios". Diecisiete años más tarde, Naji sufrió una lesión cerebral traumática a raíz de un accidente de motocicleta en el que su amigo, el conductor, murió en el acto. Naji entró en coma, y los médicos, siendo realistas, le informaron a la familia que las probabilidades de recuperación eran muy limitadas. Quizá desconocían el significado de su nombre o no creían en el poder de la oración.

La familia de Naji tenía amigos en muchos lugares del mundo, y aquellos amigos tenían fe en que Naji despertaría y comenzaría a vivir nuevamente. El 20 de noviembre de 1996, Naji abrió los ojos y movió los dedos de los pies. Estaba ciego, sordo, mudo y paralizado. Más tarde, comentó que había sido un bebé en dos oportunidades: cuando nació y cuando despertó de ese sueño profundo y silencioso.

Me presentaron a Naji Cherfan a fines de 1997. Gracias a la fisioterapia que recibió en Grecia y Alemania, Naji había recuperado de manera milagrosa su capacidad de caminar y hablar, pero necesitaba mejorar sus patrones lingüísticos y respiratorios. Un maestro de su universidad le sugirió a su madre, quien buscaba a alguien para que reeducara la voz de Naji, que viniera a verme. El día que nos conocimos fue el comienzo de una colaboración,

una amistad y un camino. Nueve años más tarde, Naji aún me inspira y abre mi mente a las posibilidades de la vida. Me encanta y atrae con su sentido de la verdad y del humor. Esto es lo que busca en la vida: la verdad a cualquier precio. Alguien me dijo una vez que la verdad nos hará libres, pero, primero, nos hará enojar. Quizá el enojo es un catalizador del cambio. Quizá el sufrimiento es el momento decisivo para apreciar lo que es importante en la vida. Quizá perdemos algunas cosas para poder recibir otras.

La vida para Naji Cherfan es un desafío y un ejercicio de la paciencia, tanto para él como para los demás. La determinación de Naji de reconstruir su vida se describe en un libro que él me dictó, llamado *La virtud de la paciencia*. Ilustra el comienzo de un camino, a partir de un acontecimiento que podría haber sido una tragedia. Sin embargo, el hombre tiene el poder de elegir, y Naji Cherfan elige ver las cosas desde otra perspectiva. Según él, en un instante puede cambiar tu vida para siempre. Él lo sabe... le sucedió a él. Mira al mundo en búsqueda de la honestidad, en una búsqueda profunda del significado de la existencia.

Desde que salió del coma en 1996, Naji ha estado motivado e inspirado para escribir acerca de los cambios en su vida como resultado del accidente. Según trabajos de investigación recientes, las personas que escriben acerca de situaciones traumáticas que han experimentado tienen una tasa de recuperación más rápida y se curan mejor desde el punto de vista emocional. En los primeros meses de la rehabilitación de Naji, él sabía que quería compartir su historia. Quizá no era totalmente consciente de su motivación, pero siguió adelante, en primer lugar, dictando y, luego, escribiendo todo él mismo.

Entre los años 1997 y 2003, se editaron tres pequeños libros. El primero, *La virtud de la paciencia*, es una descripción de los acontecimientos que llevaron a su accidente en 1996. Incluye las etapas de la recuperación que lo llevaron a los centros de rehabilitación en Grecia, Alemania, Canadá y los Estados Unidos. Escribe desde el corazón y lo que asimiló de las palabras de los demás. Estos escritos se han transformado en una filosofía de vida. En el verano de 2003, Naji editó varias páginas de esta filosofía de vida y las plasmó en un libro titulado "*Pequeño libro de pensamientos y escritos inspiradores*". Si todo esto suena un poco serio, deben saber que Naji tiene, además, un gran sentido del humor. Su último libro, "*La revelación de una*

vida virtuosa”, se basa en un personaje de dibujos animados que se parece mucho a Naji. Contiene observaciones e ideas originales que Naji desea transmitir a los demás, con la esperanza de que puedan ver el lado positivo de la vida, más allá de todo. Él nos dice que la vida es como una botella de leche, en la que una pequeña gota de veneno puede estropear toda la botella. Lo que debemos recordar es que “hay mucha esperanza”. Por último, Naji nos incentiva a encontrar la luz en nuestro interior y a hacerla brillar. “Todos tenemos una desventaja. Todos tenemos algo de qué sobreponernos”.

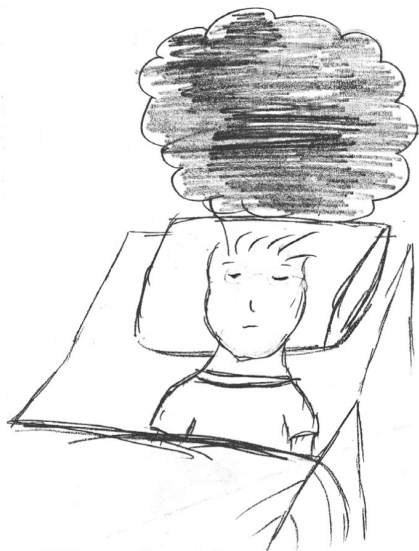
Karen Solomon

Sin dudas



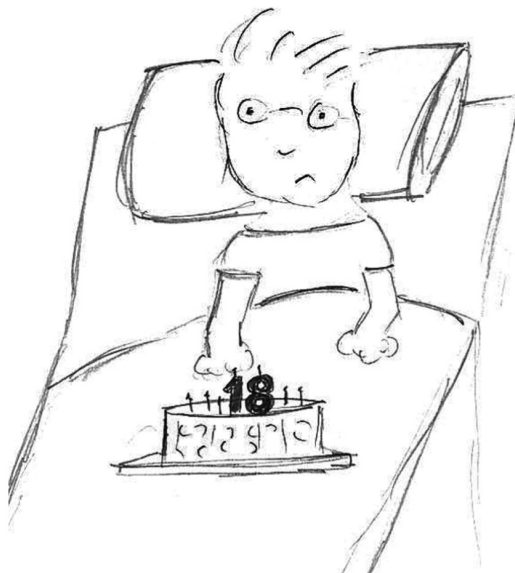
Había una vez un muchacho llamado Naji que corría por las calles de Atenas con un cigarrillo en la mano y una mente que funcionaba de manera frenética. No conocía límites ni sentía vergüenza. Sus intereses en la vida eran los autos de carrera, las motocicletas de competición y las mujeres hermosas. Un día, mientras iba a toda velocidad por las calles de su vecindario, se cayó de la motocicleta y se lastimó la cabeza.

Sueño profundo



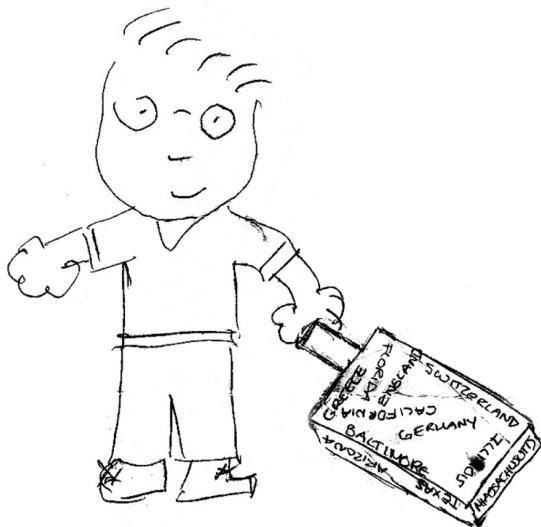
Fue llevado de urgencia al hospital, donde permaneció durmiendo en silencio y en la oscuridad durante ocho semanas. En la “escala de estado de coma” de uno a seis, el sueño profundo de Nají era un seis.

Cumpleaños



Finalmente, en el día de su cumpleaños número dieciocho, se despertó. Las cosas habían cambiado en su mundo mientras estaba inmerso en ese sueño profundo y silencioso. Sus ojos estaban abiertos, pero él no podía ver. Sus pies y brazos estaban en su lugar, pero no podía sentirlos como antes. Abrió la boca para hablar, pero no pudo emitir ninguna palabra.

Viajes



Se dio cuenta de que tenía mucho trabajo por hacer, de modo tal que empacó sus cosas y comenzó un viaje para encontrarse a sí mismo. A medida que viajaba por el mundo a diferentes centros de rehabilitación, Naji llegó a la conclusión de que debía elegir un centro, de manera tal que no se convirtiera en aprendiz de todo y maestro de nada. Conoció gente amable en todas partes. Muchos le ofrecieron ayuda y querían que fuera parte de su equipo.

Curación

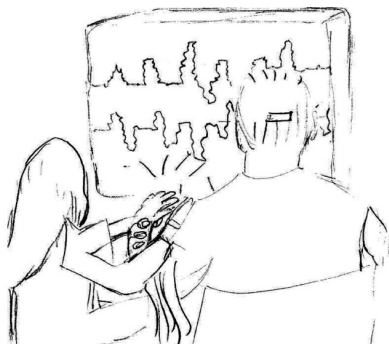


A medida que se convertía en un mejor jugador, se dio cuenta de que únicamente la práctica perfecta hace a la perfección. La perfección llegará, pero lleva tiempo para que tenga lugar de manera correcta. Uno de sus mejores ejercicios era caminar en la cinta para correr, pensaba únicamente en dar el primer paso y procedía automáticamente mientras miraba el noticiero. De esta manera, volvía a entrenar sus músculos y se informaba acerca de los acontecimientos del mundo. Creía que, de esta manera, sería como matar dos pájaros de un tiro.

Biorretroalimentación



BIORRETROALIMENTACIÓN



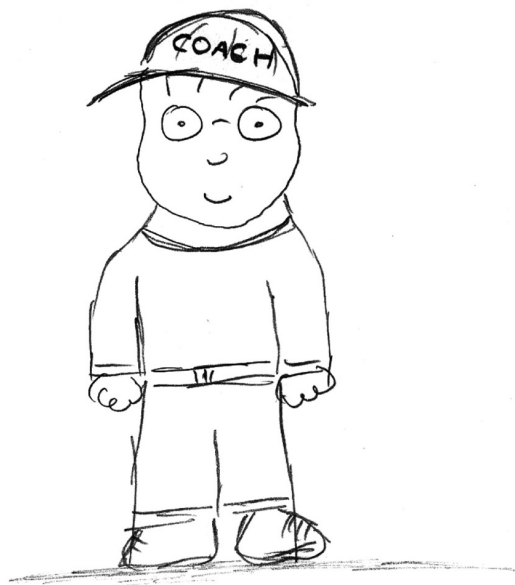
Naji tenía que reeducar sus músculos. En 1999, se inscribió en el Biofeedback Laboratory de la University of Miami School of Medicine, desarrollado por el Dr. Bernard Brucker, el director del laboratorio. Naji disfrutó de los tratamientos de biorretroalimentación porque era como jugar a un juego con gráficos. Los movimientos de sus manos y piernas eran captados por la computadora con colores diferentes. Este juego le enseñó a su cerebro a mandar las órdenes correctas a las diferentes partes del cuerpo. Sus músculos aprendieron bien y, cuando terminó con la biorretroalimentación, sus músculos se comportaban mucho mejor y eran mucho más obedientes.

214 días



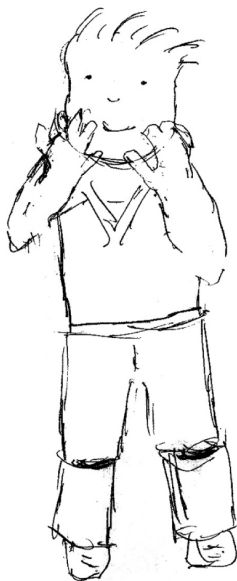
El trabajo era arduo, pero él siempre disfrutó el juego. Aprendió a trabajar con fe en su capacidad, porque la capacidad sin trabajo no sirve de nada. Puso todo el esfuerzo y dijo: "Nunca digas nunca." Él dice: "Sólo di nunca a lo que crees que es negativo." ¡Es así de simple!

Entrenador



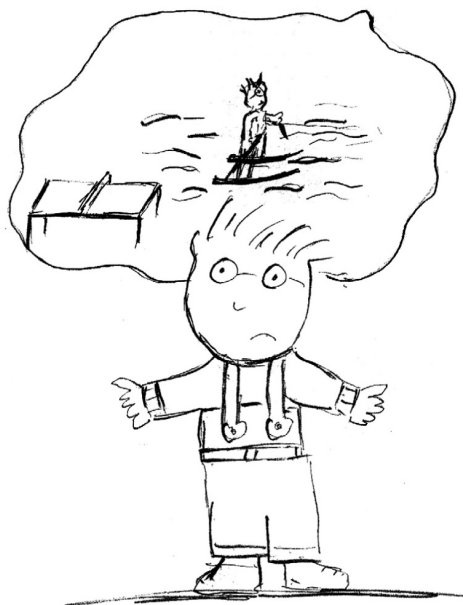
Un día, observó el campo cuando estaba vacío y comprendió que era hora de jugar solo. Se dio cuenta de que somos todos iguales en diferentes maneras. Todos tenemos nuestro talento especial. Se convirtió en su propio entrenador y descubrió algo que necesitaba únicamente un jugador.

Tai Chi



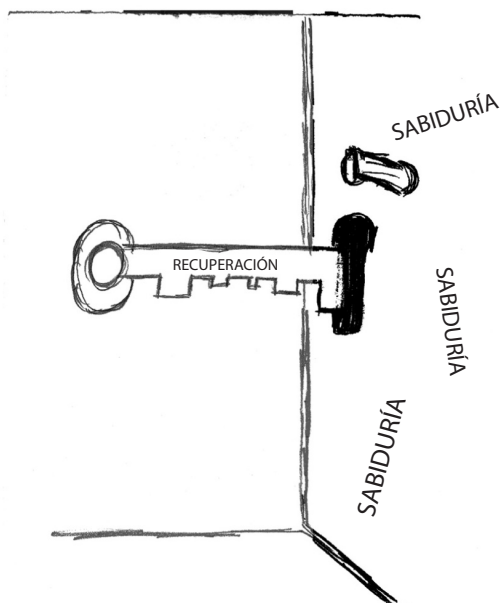
Eso era el tai chi, y él lo descubrió a través del Biscayne Institute of Health and Living. No sólo se convirtió el tai chi en uno de sus juegos favoritos, sino también en su nuevo estilo de vida. Trabajó con esta disciplina durante tres años y analizó detenidamente sus movimientos. Su mente y su cuerpo se convirtieron en uno. Este tipo de tai chi se llamaba Liuhebafa; ocho métodos, seis armonías, un corazón, una mente. Aprendió a centralizar los ejercicios que utilizan la respiración y el movimiento. Algunos de estos ejercicios también lo ayudaron a transferir las capacidades de un hemisferio de su cerebro al otro.

Imaginación



Mientras vivió en Miami, sus amigos Randy y Olga lo llamaban Rainman, por su insistencia en repetir las cosas una y otra vez. También les hacía recordar a Forrest Gump porque les ganaba tantas veces al ping pong. Gracias a su ejercicio de biorretroalimentación, se imaginaba todas las cosas que quería hacer. Cuando su mente las hacía, su cuerpo también. La imagen de esquí acuático estaba tan arraigada en su mente que un día fue en auto con un amigo a un hermoso lugar sobre el mar, se metió en el agua y ¡efectivamente hizo eslalon por primera vez en siete años!

Clave



Esto lo hizo sentirse más fuerte que nunca, y en ese entonces comprendió que la clave de la recuperación era el tratamiento y la paciencia. Nunca más se encasilló en viejas maneras de pensar. Finalmente, su mente estaba abierta a todo lo que fuera agradable e increíble, a todas las ideas nuevas, a medida que veía lo que era mejor para él.

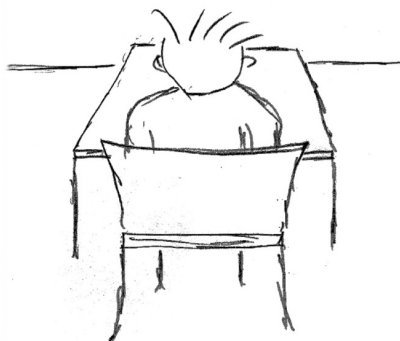
Pensamiento



Algunas noches, luego de un largo día de paciencia y concentración, Naji se quedaba recostado escuchando las voces dentro de su cabeza que le decían: “Bla, bla, bla” y pensaba en aquello que no debía pensar. ¡¡¡Incluso esto requería cierta concentración!!!

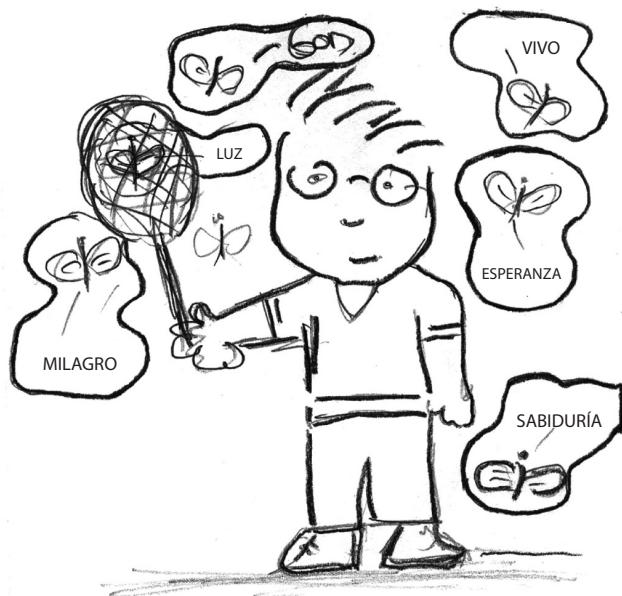
Enseñanza

Buenos días, clase.
¡Mi nombre es experiencia y seré
su maestro en este camino
llamado vida...!



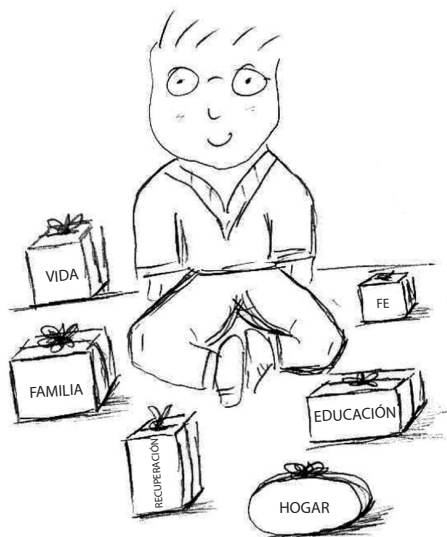
En una oportunidad, soñó que estaba en un aula mirando al pizarrón. Escuchó una voz que decía: "Buenos días, clase. Mi nombre es experiencia y seré su maestro en este camino llamado Vida." Después de tener este sueño, Najj comenzó a ver las cosas con una nueva actitud y una mirada diferente.

Pesca



Se dio cuenta de que su vida estaba llena de milagros que desfilaban frente a él. Lo único que debía hacer era sacar la red para pescarlos a medida que revoloteaban alrededor de su cabeza.

Día a día



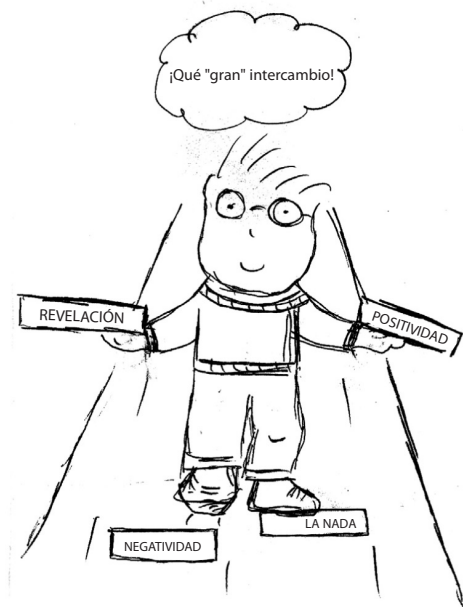
Se dio cuenta de que cada momento es un regalo y por eso se lo llama presente. Todo lo que tenía que hacer era abrir su corazón para poder recibir las bendiciones que lo rodeaban.

Gota



Él sabía que una cosa pequeña podía arruinar un buen estado de ánimo, pero que, finalmente, hay mucha esperanza. Nada le gana a una actitud mental positiva, "AMP", sea lo que sea. Miraba la totalidad y nunca permitía que las pequeñas cosas negativas invadieran su vida.

Intercambio



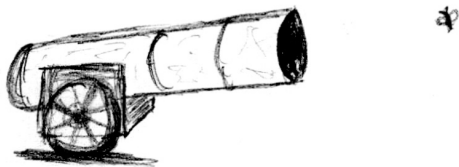
Por último, pero no por eso menos importante, comprendió que se deben perder algunas cosas para poder encontrar otras. El muchacho, cuyo nombre significa “plegaria a Dios” viaja con paciencia y juega con coraje. Conoce su destino y va hacia él con estilo.

Inspirado en el camino



Las palabras e imágenes siguientes son el resultado de las experiencias de Naji al comunicarse con los demás durante su recuperación. Ha sido un camino enriquecedor y diverso con muchas oportunidades de autodescubrimiento.

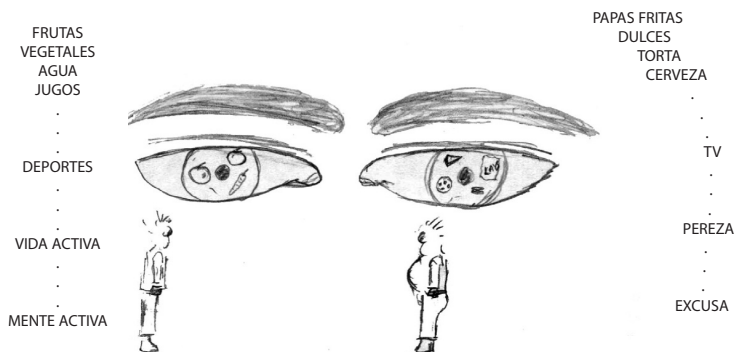
Cañón



¡Caramba! ¡Definitivamente nos complicamos la vida!!
Utilizamos un cañón para matar un mosquito...

Aprendió que la vida es simple y que son los seres humanos los que complican las cosas. Su nuevo eslogan pasó a ser “piensa en grande, no te compliques”.

El Ojo

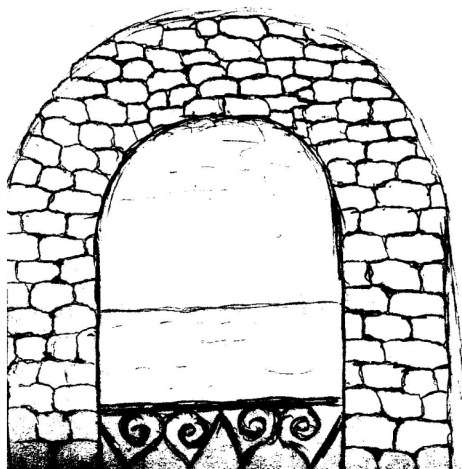


La terapia visual lo ayudó a coordinar y disciplinar la vista. Se dio cuenta de que si un ojo ve las cosas que lo hacen feliz, todo en la vida se torna más positivo. Pero si el otro ojo, al mismo tiempo, ve las cosas que lo hacen infeliz, únicamente atrae las cosas negativas. Se dio cuenta de que la disciplina es aun más importante que la vista en sí misma.



Durante el tratamiento, Naji se dio cuenta de que no era el centro del mundo y de que existir en el espacio y en las emociones de otra persona es algo bueno. Intentó poner los sentimientos de los demás por delante de los suyos y aprendió que no vive solo en el mundo. Al ser más comprensivo para con los demás, comenzó a mirar al mundo de manera colectiva, se convirtió en un jugador en equipo y le dio a las personas su propio espacio.

Más allá

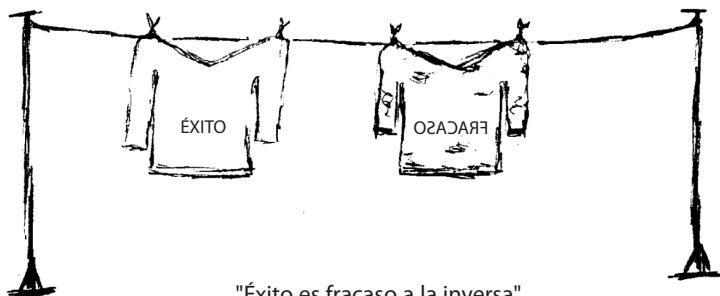


"¡La vida es hermosa,
sólo necesitas saber
cómo vivirla!"

Ve más allá de la pared...

Debido al sufrimiento que experimentó durante el accidente y la recuperación, la vida cobró un nuevo sentido y se tornó hermosa a sus ojos. Sólo necesitaba saber cómo vivir. Vio más allá de la pared de su propia existencia y comprendió que no había razón para quejarse. El tener esto presente lo ayudó a mirar la totalidad y le dio un motivo para seguir adelante.

Éxito



"Éxito es fracaso a la inversa"



Durante los largos días de tratamiento, aprendió los movimientos y los gestos que todos nosotros damos por sentado. Él debía pensar en la manera en que debían moverse sus brazos para agarrar una galleta y la manera en que debían moverse sus piernas para poder caminar. El fracaso y el éxito fueron sus compañeros durante todo el camino. Es por eso que decía: "El éxito es el fracaso a la inversa, y sigue adelante".

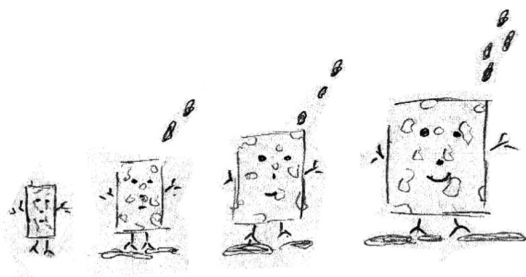
Montaña



Para llegar a la montaña,
no aspire a las estrellas,
aspira a Cristo.

A medida que crecía su fe, comenzó a cuestionar sus creencias. Se dijo a sí mismo: "Si quieres llegar a la cima de la montaña, aspira a las estrellas". Al relacionar esto con Dios, pensó: "Si quieres llegar a la cima de la montaña, aspira a Cristo y mantén tus ojos en Jesús".

Espanja



Recordó lo que uno de sus médicos le había dicho acerca de su estado: "La mejor analogía de un cerebro que se está curando de una lesión traumática es una esponja. Primero se seca y luego se cierra. Luego, se vuelve un tanto suave ante el primer signo de agua, sería algo así como volver en sí. La esponja se vuelve húmeda y comienza a abrirse, de la misma manera que la revelación expande la mente. Después de esto, el cerebro se vuelve húmedo y fértil. Por último, la esponja está tan llena de agua que lo único que puede hacer es dejarse llevar por la corriente. Esta es una mente que prefiere permanecer abierta". Y de esa manera siguió adelante...

Ego

Puedo alcanzar mi yo superior...
¡Pero es tan difícil!
Mi ego se interpone en el camino, y siempre
existe esta lucha interna entre los dos



Como siempre, los conflictos internos lo estaban desestabilizando, y mientras atravesaba un momento crítico de duda, escribió: "A veces siento que soy un soldado. La batalla consiste en luchar contra lo que verdaderamente soy, lo que siento que puedo hacer y lo que algunos médicos creen que no puedo hacer. ¡¡Sé que puedo ganar, pero es tan difícil!! Mi ego se interpone en el camino, y siempre existe esta lucha interna entre sus expectativas y mi confianza. Siempre consigo todo lo que me propongo".

Camino



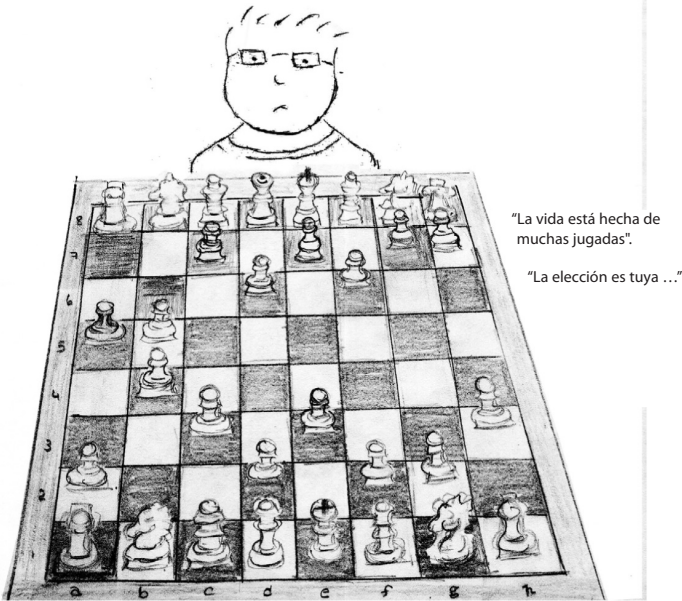
Luego de estar en contacto con varios centros de rehabilitación diferentes, sobrellevé el juicio y las críticas de los demás. Cuando lo hacían enfadar, se decía a sí mismo: "No te enfades, simplemente sigue adelante". Se dio cuenta de que todo se trata de aceptar y escribió: "Donde sea que esté, debo bailar a su ritmo, a la misma vez que me aferro a mi individualidad".

Sé positivo



Al manejar las críticas de manera prudente, se fortaleció y siguió adelante. En su diario, escribió: Todos somos personas hermosas. Todos alrededor del mundo recibimos críticas. Tu reacción a las críticas es la que puede tornar una situación negativa en una positiva. Si bien una lengua no tiene huesos, puede romper muchos huesos.

Ajedrez



Solía jugar al ajedrez y, con cada jugada, decidía el resultado del juego. Escribió: "La vida es como una partida de ajedrez; una mala jugada y se puede arruinar todo. Sin embargo, debemos seguir intentándolo. Nunca debemos darnos por vencidos. La vida está hecha de muchas jugadas y elecciones, y yo soy responsable de cada una de ellas".



Finalmente Revelado

Nota del autor



En 2001, el autor comenzó a trabajar en la empresa familiar como diseñador gráfico y actualmente está a cargo de la administración y el departamento de relaciones públicas de la compañía. En mayo de 2005, se graduó en la BCA (Business College of Athens) con un título de grado de asociado en comercio electrónico. Mientras vivió en Miami, estudió multimedia en el Art Institute of Fort Lauderdale y concibió la idea para el diseño de sus tres libros. La virtud de la paciencia se terminó de escribir en 1998 y contiene detalles del accidente y la recuperación. Pequeño libro de pensamientos y escritos inspiradores se terminó de escribir en 2003. En 2004, completó La revelación de una vida virtuosa, una recopilación de imágenes y palabras que combinan el sentido del humor, la experiencia y la filosofía. Este libro revela a un hombre que vive con coraje, una actitud mental positiva y una relación personal con Dios. Él cree que las personas continúan creciendo toda la vida a través del enfrentamiento de nuevos desafíos. Se concentra en la calidad. No es simplemente hacer algo, sino hacerlo bien.



Mantener la luz encendida

Para descubrir la luz en nuestro interior, muchas veces debemos atravesar la oscuridad total. Al mirar la totalidad, el personaje de este libro opaca sus impulsos negativos y crea una nueva vida completa de una experiencia traumática.

Viaja con Naji a medida que ofrece observaciones originales sobre el camino de la recuperación mental y física luego de haber estado en coma debido a una lesión cerebral. Él cree que siempre hay un lado más positivo de la vida, pase lo que pase.