

Pequeno Livro

de Mensagens e Pensamentos Inspiradores

Naji Cherfan



Autor: Naji Cherfan
Editora: Karen Solomon
Consultor: Chafic Zakaria

Publicação: CCM International
5 Konitsis Street, 15125
Maroussi, Atenas, Grecia

Artista: Elena Chirdaris

© A fundação Naji Cherfan - 2010
Versão Eletrônica -2010
© Todos os Direitos Reservados
ISBN 987-960-9463-09-6
www.najicherfanfoundation.org
NCF@najicherfanfoundation.org

Índice

Os sentimentos	1
Tomada de decisão	2
Passos para alcançar o sucesso	3
A vida	4
O tempo	6
O corpo, a mente e a alma	8
O relacionamento com Deus	10
A luz	11
Deus em nossa vida	12
Lista de conselhos práticos de Naji	13
Nota do autor	14

Introdução

O autor deste pequeno livro, Naji Cherfan, decide tornar uma experiência de vida algo que outros consideram uma tragédia. O homem, diferentemente do resto do reino animal, tem o poder da escolha. Naji diz que dois segundos são suficientes para mudar sua vida para sempre. Ele deve saber... aconteceu com ele. Ele decide olhar com sinceridade os fatos que ocorrem ao seu redor à medida que busca, profundamente, o significado da vida.

Em um mundo enlouquecido por ambição por poder e por dinheiro, algumas coisas continuam simples. Naji simplificou o significado da vida ao denominador comum mais baixo. Em uma equação de amor sobre a verdade, a simplificação é uma. A verdade e o amor são o que buscamos, estejamos cientes ou não.

Após a reabilitação de uma lesão cerebral traumática, Naji escreveu um diário com seus pensamentos e descobertas espirituais. Com uma mente inquisitiva e um apetite por informação, ele filtrou o que ouvia, lia e sentia até obter o que queria para formar sua própria opinião. Este “Pequeno Livro de Mensagens e Pensamentos Inspiradores” contém suas principais crenças. Este conhecimento não veio de uma maneira fácil, mas ele paga por sua fé e revelação sem se queixar. Esta é uma parte de seu encanto. Passe um tempo com Naji e você estará na companhia de artistas, mulheres bonitas, pessoas com paixão pela vida e amigos que o adoram e respeitam, não pelo que ele faz, mas pelo que ele se tornou. Ele é a personificação de uma atitude positiva e um milagre em fazê-la.

Estas mensagens motivadoras foram coletadas entre 1998 e 2003. Algumas são originais. Algumas são emprestadas. Algumas são citações. Elas abordam muitos assuntos, mas têm uma coisa em comum: a verdade encontrada na luta entre o ego e o espírito. Leia e relaxe. É a visão de um homem em sua jornada chamada vida. Naji começou esta jornada quando tinha 18 anos e continua uma década depois.

Os sentimentos

Li que os sentimentos guiam nossas emoções. A neurociência descobriu que as emoções e os pensamentos estão vinculados. Se a razão e a emoção entram em conflito, a emoção sempre ganha. Isto acontece porque, apesar de o desejo parecer racional, os sentimentos guiam nossas escolhas.

Mesmo quando estamos sendo racionais, não podemos fugir de nossos sentimentos. As emoções e os pensamentos estão vinculados. Os pensamentos tornam-se palavras. As palavras tornam-se ações. As ações tornam-se hábitos. Os hábitos formam o caráter e o caráter determina o destino.

Enquanto lia “The Prophet”, de Khalil Gibran, aprendi algo sobre amor e casamento. Através de suas palavras entendi que o amor não é uma cola louca que une as pessoas. As pessoas precisam de seu próprio espaço. Por exemplo, um cedro e uma macieira não conseguem crescer sob a sombra do outro. As cordas da guitarra estão separadas, mas juntas criam uma bonita harmonia. O mesmo acontece com duas pessoas. Duas pessoas não podem ser tornar uma. Uma pode encher um o copo da outra, mas não precisam tomar do mesmo copo. Uma pode dar um pedaço de pão à outra, mas não precisam dividir o mesmo pão. Pense sobre os pilares de um templo. As colunas sustentam o templo, mesmo distantes. Esta é a possibilidade de amor entre duas pessoas. O amor pode ser como um oceano que os separa, não necessariamente uma cola que os une. O sentimento é a linguagem da alma.

A tomada de decisão

A melhor decisão a ser tomada é a decisão correta e a pior decisão é ser indeciso.

Basicamente, isto significa que devemos tomar uma decisão, ser responsável, e responder por nossos atos. É difícil agir quando estamos indecisos, hesitantes ou confusos. No passado aprendi: “não se irrite, se vingue”. A experiência recente me ensinou: “não se vingue, continue em frente e perdoe”.

Quando vejo alguém fazendo alguma coisa boa, penso comigo mesmo: “eu posso fazer isso”. Na verdade, não está feito até eu fazê-lo. Primeiro eu aprendo, depois entendo e, finalmente, memorizo. Tomar decisões requer estabilidade no processo do raciocínio. Se eu for bom comigo mesmo, também serei bom com os outros. Posso ser responsável por minha própria vida.

Passos para alcançar o sucesso

Estes são os passos que utilizo para alcançar o sucesso em minha vida diária.

- 1.** Estabelecer metas
- 2.** Seguir un programa
- 3.** Saber quando pedir conselho
- 4.** Trabalhar arduamente
- 5.** Alcançar la meta

“A perseverança não é uma corrida longa. É uma série de pequenas corridas, uma após a outra” (Walter Elliot).

A vida

A vida é um exercício diário de dar e receber, e as pessoas que melhor entendem e aceitam este conceito tornam-se vencedoras. Entender nosso entorno e chegar a dominá-lo é um passo imenso para alcançar a estabilidade. Esta estabilidade nos leva à verdadeira felicidade. Às vezes, sou forçado a desafiar minhas capacidades mental e física. Em outros momentos paro para refletir sobre minhas experiências. Ao incorporar tanto os desafios como a reflexão, mantenho o equilíbrio em minha vida.

Outros elementos importantes para alcançar o sucesso são: a persistência e a perseverança. Na vida, nem sempre as pessoas mais inteligentes ou talentosas são as que se tornam famosas, ricas ou com sucesso. As pessoas que são mais determinadas e que mais trabalham são as que alcançam maior reconhecimento. Edison disse “o sucesso é 10% inspiração e 90% transpiração”.

A comunicação é o maior bem que possuímos como seres humanos. Use o que você tem dentro de si para as pessoas saberem quem você é. Não existem coincidências. Se algo tiver que acontecer, acontecerá. Mantenha uma atitude positiva porque nada supera isso. Se eu estiver indeciso sobre o que dizer em certa situação, fico quieto e não digo nada. Dessa forma, não sou criticado ou julgado.

A comunicação entre as pessoas indica que há algo interessante que querem dividir. Falar sobre outras pessoas cria uma energia negativa tanto para você como para a pessoa sobre a qual está falando. Há uma grande paz e conforto quando se ouve as outras pessoas. Escutar é uma capacidade muito importante, talvez mais importante do que falar. Quando mais você escuta, mais absorve; quanto mais absorve, mais entende; quanto mais entende, mais ama. Filtre o conselho que recebe das pessoas e desenvolva a capacidade de falar sobre diferentes assuntos. Fomos criados com dois olhos, dois ouvidos e uma boca, o que significa que temos duas vezes mais a capacidade de ver e escutar do que de falar. Não há necessidade de convencer ninguém sobre nada. Lembre-se, as ações falam mais alto do que as palavras.

Faço o que for necessário para me encontrar comigo mesmo e desenvolver a paz mental. Na dor é onde nos centramos e não no que acontece ao redor, e algumas vezes está tudo na mente. Aceite as coisas como elas são e mude as que você conseguir. Se você quiser mudar o mundo, comece com seu próprio microcosmo. Quando você muda sua energia pessoal, terá a possibilidade de mudar a energia a sua volta. Assuma total responsabilidade de seus atos e siga adiante. Podemos encontrar satisfação e paz dentro de nós mesmos, além das limitações dos recursos a nossa disposição. Temos uma vida, um mundo; nossa vida e nosso mundo. Centre-se neles e embeleze-os. A vida na Terra é uma prova e uma jornada para todos nós. Você só tem que saber como vivê-la! Dê o melhor de si para investir no presente para a vida eterna.

O tempo

Não somos parte do tempo. O tempo é um conceito, uma ferramenta para ir do ponto um para o ponto dois! É como dizer “estou tendo um longo dia!”. Isso quer dizer que acho o dia “difícil”... então estou me conectando com pensamentos que são suficientemente dolorosos para me ressentir do momento que estou vivendo. Quando estamos tendo momentos bons, dizemos “o tempo voa”. Isto significa que estamos centrados no presente. Quando estamos centrados no que estamos fazendo, nos desligamos do nível de raciocínio que considera o tempo.

O tempo não existe. É só uma medida subjetiva; isto é, está relacionado com o que pensamos. Li em algum lugar que uma pessoa relaxada respira entre cinco a oito vezes por minuto. Não pensamos na respiração. Só respiramos. Tente captar o “espaço” entre dois pensamentos. Quando tentar fazer isso, sentirá um “momento” de pura felicidade! Sem pensamento, sem problema.

O tempo é um conceito da mente. Por exemplo, quando você está fazendo uma prova, cada minuto é uma tortura. O tempo aparece quando deixarmos de estar entusiasmados com a vida!!! A palavra entusiasmo vem do grego antigo “en-Theo”, que significa “Deus dentro de si”! Quando estamos entusiasmados, permitimos que Deus se expresse através de nós! Quando deixamos de pensar, permitimos que Deus se manifeste através de atos de generosidade, do sorriso e do amor incondicional, somente amar por amar! Uma paz que ilumina!

A administração do tempo é usá-lo para realizar algo eficientemente. Há muitas discussões sobre o tempo, e o presente de Deus é a Vida Eterna através de nosso Senhor Jesus Cristo. Tente viver no presente. Os problemas que vivenciamos hoje estão relacionados com a insegurança e a ansiedade, e fazem com que tenhamos pouca confiança em nós mesmos. O medo de chegar tarde faz com que cheguemos tarde. Eu me centro em estar no lugar certo na hora certa e deixar que o tempo seja administrado calmamente sem ser pressionado. “Não tenha medo; há tempo para tudo; a paciência é uma virtude”. Estas são as palavras que meu pai me disse no começo da minha reabilitação. Elas me guiam em todos os passos que dou e me ensinaram a ser compreensivo e a não ter nada como certo.

Além de administrar meu tempo, percebi que também tenho que administrar minha energia. Quando alguma coisa tem que ser feita, mesmo que você coloque sua energia subconsciente nisso, você o fará de qualquer forma. Uma forma de administrar a energia é respirar profundamente. Isto funciona como um botão de reinício para a mente e o corpo, porque ajuda você a se centrar e a permanecer no presente. Cochilos poderosos aumentam nossa energia e força, oferecendo descanso e relaxamento em qualquer hora do dia. A fadiga é uma lembrança de que somos fracos e de que não podemos ter tudo sempre. Quando dormimos oito horas, trabalhamos oito horas e fazemos o que for necessário e desejamos nas oito horas restantes, dividimos e equilibramos a energia da mente e do corpo. No final do dia, o tempo é simplesmente o que você faz com ele.

O corpo, a mente e a alma

O corpo, a mente e a alma são um só por natureza. O corpo e a mente são presentes físicos de Deus. O espírito é nossa conexão com Deus, e a alma ânsia por Deus. A combinação destes elementos no humano leva a um estado natural de harmonia e saúde. Quando não há harmonia, os sintomas são doença, enfermidades e perda do equilíbrio. É quando a medicina entra em cena. Às vezes ela acalma a dor do corpo e da mente, trata a doença e cura a pessoa. Entretanto, há muitas doenças recorrentes que demonstram que os tratamentos são só superficiais e que não conseguem que estes elementos voltem a entrar em equilíbrio. Como cada caso é único, a resposta à pergunta “com medicação ou sem medicação” não pode ser respondida sem o conhecimento de cada caso em particular. O princípio é simples: conhecer os motivos que levaram a pessoa a perder o equilíbrio (alguns são emocionais; outros energéticos; outros são conseqüências de uma dieta desequilibrada; outros genéticos etc.). Desperte todas as energias curativas do corpo e use o poder da mente para restabelecer a energia pura a todas as partes deficientes do corpo ao conectar a mente com a alma.

As técnicas para alcançar esta conexão entre o corpo, a mente e a alma são variadas e ilimitadas. Algumas destas técnicas são: a meditação, a oração, o tai chi, o shiatsu, a acupuntura, a reflexologia, as massagens, os metais magnéticos etc. Há uma curva de aprendizagem para as pessoas que praticam qualquer uma dessas artes e para a efetividade do tratamento (a menos que o tratamento seja oferecido por

um mestre. Então ele pode ser imediato se as condições do indivíduo permitirem). A medicina moderna é uma opção para a maioria de nós. Quando uma terapia alternativa é aplicada ao mesmo tempo, os efeitos das terapias combinadas podem ser muito positivos. O médico deveria ser informado sobre a terapia alternativa e consultado em caso de contra-indicações.

Em um ponto, uma pessoa pode ter adquirido conhecimento suficiente e força mental (concentração) para fazê-lo sem medicamentos. Até lá, cada um de nós deve usar cada aspecto da medicina moderna para melhorar nossa saúde. Não acredito que a medicação seja a solução para todos os problemas, mas, em alguns casos, há desequilíbrios químicos que somente podem ser tratados com a ajuda da medicina. No entanto, acredito que os medicamentos combinados com terapia podem ser muito úteis.

A relação com Deus

Deus nos lembra nosso valor, o quanto valem perante os seus olhos. Ele nos desafia a deixarmos de lado nossas preocupações e desejos terrenos e que nos concentremos “no que não se vê”, no reino dos céus que está dentro de nós, este lugar em nossa alma em que tudo é seguro.

O tempo existe no espaço, e o espaço existe no tempo. Ambos existem nos seres humanos. Quando recebemos Cristo em nosso coração, deixamos de existir como homem, somos um reflexo de Deus, nosso criador. O tempo é a medida do espaço em direção a um final. Nós não acabamos. Na eternidade, não existe tempo. Quando uma pessoa chega ao céu, já não há dúvidas, nem preocupações, nem problemas. Essa pessoa é tão feliz, está tão tranqüila e extasiada que todo o resto não tem importância. Zero, pó, insensatez...

Nós, pessoas que vivemos na Terra, fazemos uma confusão por nada. Estamos todos loucos... apressados, correndo atrás de um tempo que não existe. Quando você alcançar este lugar especial dentro de si mesmo, é como se todos na terra estivessem drogados. A melhor parte é que eles levam isso a sério. Tanto faz você escolher o certo ou o errado, as pessoas não ligam. Isto está certo. Isto está errado. É assim que deve ser feito. Eles dizem, “não tenho tempo; eu sou pressionado pelo tempo; o tempo chegará”. Devemos escutar essas insanidades? Acho que já é o suficiente... se houver um tempo, que seja o tempo de despertar.

A luz

Quando descobri a luz em meu interior, a deixei crescer. Agora entendo as palavras de Jesus: “Coloque sua fé na luz”, isto é, que todo este tempo a verdadeira luz é, foi e sempre será Jesus.

Precisamos de um equilíbrio... a capacidade de ver a realidade sem nos enganarmos. Temos um corpo, uma mente e uma alma. A alma é a mais bonita, apesar de não podermos vê-la. A alma necessita crescer para enviar mensagens que se tornem ações e comportamentos. O resultado é a formação da personalidade. Ao conhecer Deus, você encontra si mesmo. Apesar de o corpo ser temporal, ele é uma manifestação física de nossas vidas. “Porque Deus é o que opera em vós tanto o querer como o efetuar, segundo a sua boa vontade” (Filipenses 2:13).

Manifesto minha fé cristã através do exemplo da minha vida, não só pela minha identidade. Minhas bênçãos e minhas falhas ajudam-me a seguir em frente em vez de tentar entender tudo. Ter um objetivo me ajuda a ser organizado e tomar decisões acertadas.

“Ontem é uma história, amanhã é um mistério, mas o presente é uma dádiva” (Fonte desconhecida).

Deus em nossa vida

Quando conhecemos Deus, nos tornamos um de seus instrumentos. Se você e eu pudéssemos alcançar a salvação por nós mesmos, não haveria motivos para Cristo ter morrido por nós. A graça de Deus nos fortalece e nos salva quando escolhemos amá-lo. Fé é saber que Deus é real, mas não vê-lo. Eu tento fazer o que Deus põe em meu coração e não o que as pessoas colocam na minha cabeça. A fé também me diz que Jesus é meu único amigo verdadeiro com quem sempre posso contar.

Viver sua fé através de exemplos silenciosos enriquece sua alma e a vida dos outros. Usamos nossa mente para pensar, o corpo para trabalhar e o coração para amar. Ser produtivo todos os dias é uma boa coisa. Não importa em qual área da sua vida. Não importa o que os outros fazem; é seu resultado pessoal. Quando permitimos que pequenas coisas negativas cresçam em nosso interior, elas se incorporam como um grande peso em nossos ombros. Você não pode segurar o bem em uma mão e o mal em outra. Às vezes temos que aceitar coisas que não queremos aceitar. Na vida, nem tudo tem explicação. As ações criam nossa própria verdade pessoal. Amar, trabalhar e brincar. Segure-se em sua verdade pessoal mesmo que pareça que os outros não a vêem. Quando nos responsabilizamos por nossos atos, já não é necessário nos desculparmos pelas coisas que acontecem. Podemos filtrar nossos pensamentos antes de falar.

Lista de conselhos práticos de Naji ***(aceite-a ou deixe-a)***

- 1.** Conheça seus limites.
- 2.** Use seu dinheiro para comprar o que você necessita, mas não confunda necessidade com ambição.
- 3.** Não se apresse para fazer as coisas, elas serão feitas lentamente, mas com segurança. Lembre-se, o que vem fácil, vai fácil.
- 4.** Em vez de ficar cansado e ansioso no trabalho, concentre-se no que precisa ser feito. Manter-se produtivo renovará sua energia e manterá o bom humor.
- 5.** Seja agradecido pelo que tem.
- 6.** Coma para viver. Não viva só para comer. A qualidade é mais importante do que a quantidade.
- 7.** Crie laços de empatia com os outros.
- 8.** Seja você mesmo em qualquer lugar e aceite os outros como eles são.
- 9.** Tenha senso de humor.
- 10.** Aprenda com seus erros para se tornar mais sábio.

Nota do autor

Ao aceitar as realidades da vida, deixando de usar desculpas e esquecendo o passado, vivo o presente, o AGORA. Quando digo “Poderia ter ou deveria ter”, penso “Mas, eu fiz?” Às vezes é necessário viver dificuldades extremas para agradecer as bênçãos da vida!

Ao levar as coisas para o lado pessoal, evito ser muito sensível. Sendo produtivo, não machuco a mim mesmo nem ninguém ao meu redor. Uma vez alguém me disse que cada dia é um milagre. Talvez cada respiração seja um milagre e adoramos enquanto respiramos. Rezo por ser, não só por receber.

Ter Deus em minha vida mostra-me o que fazer e como fazer. Não fomos chamados para trabalhar para o Senhor, mas para permitir que o Senhor trabalhe através de nós. Na carta de Paulo aos Filipenses, ele disse que todas as pessoas devem trabalhar para alcançar sua própria salvação com medo e tremendo frente ao Senhor. Acredito que isto significa que somos responsáveis por conservar nossa própria relação com Deus.

“Deus corrige a quem ama” (Hebreus 6:12).

Todos nós nascemos para brilhar...

“Todos nós nascemos para brilhar...”

Com esta afirmação, o autor termina seu livro repleto de pensamentos e mensagens que o inspiraram durante a recuperação de uma lesão cerebral traumática. A coragem, a fé e a determinação o motivaram a filtrar informações acumuladas através da experiência para compartilhar com os outros o que ele aprendeu. É uma mensagem pessoal de esperança e de encorajamento para qualquer pessoa que esteja passando por momentos difíceis que mudam nossas vidas.

www.virtualpatience.com

www.najicherfanfoundation.org

ISBN 978-960-9463-09-6