

Piccolo libretto

di Pensieri e Scritti Inspiratori

Naji Cherfan



Autore: Naji Cherfan

Editore: Karen Solomon

Consulenza: Chafic Zakaria

Pubblicazione: CCM Internazionale

Via Konitsis 5, 15125

Maroussi, Atene Grecia

Illustratore: Elena Chirdaris

Sommario

Sentimenti	1
Processo Decisionale	3
Guide al Successo	5
Vita	6
Tempo	10
Corpo, Mente e Anima	14
Rapporto con Dio	17
Luce	19
Dio Nella Nostra Vita	21
Elenco dei Consigli Pratici di Najj	23

Introduzione

L'autore di questo piccolo opuscolo, di nome Naji Cherfan, ha preso la decisione di approfittare di una situazione che altri potrebbero interpretare come tragica, per imparare da essa. A differenza del resto del regno animale, l'uomo possiede il potere di scelta. Per Naji, un lampo di due secondi può cambiarti la vita per sempre. Se qualcuno lo sa... è lui. Cerca di determinare il vero scopo della vita, pur mantenendo la sua obiettività e lucidità sugli eventi che lo circondano.

In un mondo in cui predominano brama di potere e denaro, poche cose riescono a rimanere semplici. Naji riduce il senso della vita a un unico denominatore, il più piccolo di tutti. L'equazione dell'amore sulla verità porta

al numero uno. Tutti noi cerchiamo la verità, che ne siamo consapevoli o meno.

Dopo la sua riabilitazione da un trauma cranico, Naji tenne un diario dei suoi pensieri e delle sue scoperte spirituali. Molto curioso e sempre desideroso di informazioni, Naji è in grado di filtrare tutto ciò che sente, legge e annusa per farsi una propria opinione. Il suo "Piccolo libretto di pensieri e scritti ispiratori" è al centro delle sue convinzioni. La sua conoscenza non è stata facile, ma a caro prezzo, e non si è mai lamentato, nonostante il peso della sua fede. Questo fa parte del suo fascino. Segui Naji nel suo viaggio e ti ritroverai in compagnia di artisti, belle donne, persone appassionate e amici che lo adorano e lo rispettano, non per le sue azioni, ma per la persona che è diventato. Naji si identifica con il suo atteggiamento positivo e descrive il suo caso come un miracolo.

Questi scritti, ricchi di motivazioni, sono stati raccolti tra il 1998 e il 2003. Alcuni sono originali, altri mutuati o tratti da citazioni. Affrontano diversi temi ma con un punto in comune: la verità che risulta dalla lotta tra l'ego e lo spirito. Leggi e rilassati. Questa è la visione di un uomo sul viaggio chiamato vita. Naji ha iniziato il suo viaggio di vita quando aveva 18 anni e lo sta ancora perseguendo dieci anni dopo.

Sentimenti

Avevo letto che i sentimenti guidano le nostre emozioni. È stato scoperto attraverso le neuroscienze che emozioni e pensieri sono collegati in qualche modo. Quando la ragione e l'emozione si scontrano, l'emozione vince sempre. Sono infatti le emozioni a guidarci nelle nostre scelte nonostante il nostro desiderio di apparire razionali.

Anche tentando il razionalismo, non possiamo sfuggire ai nostri sentimenti. Emozioni e pensieri sono collegati. I pensieri si trasformano in parole. Le parole guidano l'azione. Le azioni diventano abitudini. Le abitudini modellano il carattere e il carattere modella il destino.

Il libro "The Prophet" dello scrittore Khalil Gibran, mi ha insegnato l'amore e il matrimonio. Ho capito che l'amore non è colla con il potere magico di unire due

persone. Le persone hanno bisogno del proprio spazio. Ad esempio, il cedro e l'acero non possono crescere l'uno sotto l'ombra dell'altro. Le corde di una chitarra sono separate, ma usate insieme formano una bellissima armonia. È lo stesso per una coppia. Due persone non possono rimanere una. Ciascuno riempie il bicchiere dell'altro, ma non hanno bisogno di bere dallo stesso bicchiere. Possono scambiarsi un pezzo di pane, ma non è necessario che condividano lo stesso. Prendi le colonne di un tempio. Le colonne servono da sostegno al tempio nonostante la loro distanza. È lo stesso per l'amore tra due individui. L'amore può essere un oceano che li separa, non la colla che li tiene uniti. Il sentimento è il linguaggio dell'anima.

Processo Decisionale

La migliore decisione da prendere è quella giusta e la peggiore decisione da prendere è l'indecisione.

Ciò significherebbe che dobbiamo prendere una decisione, essere responsabili e affrontare immediatamente le situazioni. È difficile per noi funzionare quando siamo indecisi, titubanti o confusi. In passato mi sono detta "Non arrabbiarti, smettila". La mia recente esperienza mi ha insegnato: "Non mollare, perdona".

Quando osservo qualcuno che fa una buona azione, mi dico che sono capace di fare lo stesso. In realtà, non è fatto finché non lo faccio davvero. Prima imparo, poi capisco e infine memorizzo. Il processo decisionale rich-

iede stabilità nel pensiero. Se sto bene con me stesso, allora starò bene con gli altri. Rimango responsabile della mia stessa vita.

Guide al Successo

Di seguito sono riportate le linee guida che utilizzo per raggiungere il successo nella mia vita quotidiana.

1. Stabilisci degli obiettivi
2. Segui un programma
3. Sapere quando chiedere consiglio
4. Lavora sodo
5. Riuscire

“La perseveranza non è una maratona. Sono piccoli corsi, uno dopo l'altro” *(Walter Elliot)*

Vita

La vita è un esercizio quotidiano di "dare e avere", e sono coloro che comprendono questo concetto e lo adottano, che rimangono vincitori nella vita. Comprendere e gestire chi ti circonda è essenziale per raggiungere la stabilità. Questa stabilità porta alla pura gioia. Ci sono momenti in cui devo essere spinto a sfidare le mie capacità mentali e fisiche, e altre volte in cui mi prendo del tempo per elaborare le esperienze passate. Incorporando questi due fenomeni, sfida e attaccamento, mantengo la stabilità nella mia vita.

Anche la tenacia e la perseveranza sono ingredienti importanti per il successo. Nella vita, non sono sempre i più intelligenti o i più talentuosi a diventare famosi e ric-

chi. Sono i determinati e i laboriosi che hanno successo. Edison una volta disse: "Il successo deriva dal 10% di ispirazione e dal 90% di sudore".

La comunicazione è la più grande risorsa che gli esseri umani possiedono. Usa ciò che tieni nascosto in fondo per farti conoscere dagli altri. La coincidenza non esiste. Se qualcosa deve essere fatto, allora sarà fatto. Devi mantenere un atteggiamento positivo in ogni momento. Se non so cosa dire in una certa situazione, allora non dico niente. Quindi evito di essere criticato o giudicato.

La comunicazione tra individui indica che c'è qualcosa di interessante che desiderano condividere. Parlare di altre persone crea energia negativa per te e per quella che stai criticando. L'ascolto attento degli altri può creare un campo di serenità e di pace. L'ascolto è un'abilità più

importante del parlare. Più ascolti, più assorbi; e più assorbi, più comprendi; infine, più capisci, più vorresti. Devi filtrare i consigli che ti vengono dati e sviluppare la capacità di discutere diversi argomenti. Siamo stati creati con due occhi, due orecchie e una bocca, quindi dovremmo essere in grado di osservare e ascoltare il doppio di quanto possiamo parlare. Non ha senso cercare di convincere qualcuno di qualcosa. Ricorda che le azioni parlano più delle parole.

Faccio tutto ciò di cui ho bisogno per poter ritrovare me stesso e sviluppare la serenità della mia mente. Il dolore a volte è più un punto focale che un evento, ea volte è solo l'immaginazione della mente. Dobbiamo accettare le cose così come sono e cercare di cambiare le cose che possiamo cambiare. Se vuoi cambiare il mondo, inizia con il tuo microcosmo. Quando sei in grado di

cambiare la tua stessa energia, allora puoi cambiare l'energia intorno a te. Dobbiamo assumerci la responsabilità delle nostre azioni e poi continuare per la nostra strada. Siamo in grado di provare appagamento e pace dentro di noi, indipendentemente dalle risorse a nostra disposizione. Abbiamo solo una vita, un mondo; nostro. Dobbiamo concentrarci su di loro e cercare di abbellirli. La vita sulla Terra è solo una prova e un'avventura per tutti noi. Fai del tuo meglio per investire nel presente per ottenere la vita eterna.

Tempo

Non facciamo parte del tempo. Quest'ultimo corrisponde a un concetto, uno strumento che ci permette di andare da un punto all'altro. È lo stesso di quando diciamo "Il giorno sembra lungo!" Questo è solo un altro modo per esprimere il fatto che trovo la mia giornata "difficile"... Quindi sono connesso a pensieri abbastanza dolorosi da farmi odiare il momento presente. Quando ci divertiamo, diciamo "il tempo vola". Ciò significa che siamo concentrati sul presente. Quando siamo assorbiti dalla nostra attività, ci disconnettiamo dai nostri pensieri che prendono in considerazione il tempo.

Il tempo non esiste, è solo una misura soggettiva relativa ai nostri pensieri. Avevo letto da qualche parte che un

individuo riposato esegue tra i cinque e dieci respiri al minuto. Non pensiamo alla respirazione, lo facciamo automaticamente. Cercare di catturare lo "spazio" tra due pensieri è provare un momento di felicità. Nessun pensiero, nessun problema.

Il tempo è un concetto della mente. Ad esempio, quando sosteniamo un esame scritto, ogni minuto è una tortura. Il tempo è quando la vita smette di eccitarci!!! La parola entusiasmo deriva dalla parola greca "en-Theo" che significa "Dio interiore"! Quando siamo entusiasti, Dio si esprime in noi. Quando smettiamo di pensare, Dio si manifesta in generosità, sorrisi, amore incondizionato, solo amore per amore! Pace eterna!

La gestione del tempo sta usando il tuo tempo per raggiungere il tuo obiettivo in modo efficace. Ci sono molti argomenti sul tempo, e il dono di Dio è la Vita Eterna

attraverso Gesù Cristo nostro Signore. Cerca di vivere nel presente. Oggi affrontiamo problemi di mancanza di fiducia in se stessi a causa di sentimenti di ansia e insicurezza. La paura di essere in ritardo provoca ritardo. Faccio in modo di trovarmi al posto giusto, al momento giusto, lasciando che il tempo si gestisca con calma, evitando così di avere fretta. “Non aver paura, c'è tempo per tutto; e la pazienza è una virtù”. Queste sono le parole che mi ha sussurrato mio padre all'inizio del mio periodo di riabilitazione. Mi guidano e mi permettono di apprezzare le cose e di non dare nulla per scontato.

Ho capito che oltre a gestire il mio tempo, dovevo gestire la mia energia. Quando un lavoro deve essere fatto, sarà fatto, anche se inconsciamente mettiamo la nostra energia nel farlo. La respirazione profonda è molto efficace nella gestione dell'energia. Funziona come un

pulsante di ripristino per mente e corpo, perché ci mantiene concentrati sul presente. I pisolini aumentano la nostra energia attraverso il riposo e il rilassamento, in qualsiasi momento della giornata. La fatica ci ricorda che siamo deboli e incapaci di avere tutto in una volta. Dormire otto ore, lavorare otto ore e riempire le ultime otto ore di svago e attività varie ci permette di ripartire e bilanciare l'energia tra mente e corpo. Alla fine della giornata, il tempo è ciò per cui lo usiamo.

Corpo, Mente e Anima

Corpo, mente e anima sono una cosa sola. Il corpo e lo spirito sono offerte fisiche a Dio; lo spirito la connessione con Dio; e l'anima che desidera Dio. La combinazione di questi tre elementi all'interno dell'individuo porta ad uno stato naturale di armonia e salute. Quando non c'è armonia, troviamo sintomi come malattie e perdita di equilibrio. È a questo punto che introduciamo le medicine, permettendo al corpo e alla mente di essere alleviati dal dolore, trattando la malattia e curando l'individuo. Ci sono però malattie ricorrenti che dimostrano che a volte le cure sono solo superficiali e non riescono a ristabilire l'equilibrio degli elementi. Poiché ogni caso è unico, non possiamo davvero rispondere alla domanda "droga o non droga" senza conoscere il caso in questione.

Il principio è semplice: conoscere il motivo della perdita di equilibrio nell'individuo (questo può essere un problema emotivo, energetico, una dieta squilibrata, genetica, ecc.). Bisogna risvegliare le energie curative del corpo e usare la forza dello spirito per ripristinare la pura energia nelle parti carenti del corpo, collegando la mente e l'anima.

Esistono varie tecniche per raggiungere l'unione di corpo, mente e anima. Alcune di queste tecniche sono: meditazione, preghiera, tai chi, shiatsu, agopuntura, riflessologia, massaggio, metalli magnetici, ecc. C'è un intervallo di tempo tra il momento in cui una persona inizia una di queste attività e il momento in cui gli effetti desiderati iniziano a emergere (a meno che non sia fornito da un maestro, nel qual caso i risultati sarebbero immediati). lo permette). La medicina moderna è un'opzione per la maggior parte di noi. Quando un indi-

viduo segue due terapie contemporaneamente, la combinazione di queste due terapie può essere molto positiva. Il medico deve comunque essere messo al corrente della seconda terapia nel caso esistano controindicazioni.

Arriva un momento in cui l'individuo può aver acquisito abbastanza conoscenza e forza mentale (concentrazione) per farcela senza droghe. Fino a questo momento, ognuno deve utilizzare tutti i mezzi terapeutici a sua disposizione per migliorare la propria salute. Non credo che i farmaci siano la risposta a tutti i problemi, ma in alcuni casi di squilibrio chimico, i farmaci possono essere fondamentali. Sono sicuro, tuttavia, che i farmaci combinati con la terapia possono essere utili.

Rapporto con Dio

Dio continua a ricordarci il nostro valore ai Suoi occhi. Ci sfida a distogliere la nostra attenzione dalle nostre preoccupazioni e desideri terreni e portarla all'"invisibile", il Regno dei Cieli dentro di noi, quel luogo dove tutto sembra certo.

Il tempo esiste nello spazio e viceversa. Entrambi gli elementi sono incarnati nell'umano. Quando portiamo Cristo nel nostro cuore, allora non esistiamo più come individui ma come riflesso del Dio che ha creato l'uomo. Il tempo è la misura dello spazio verso la fine. Niente finisce. Nell'eternità il concetto di tempo non esiste. Quando raggiungiamo il paradiso, non ci sono dubbi, preoccupazioni e problemi. Siamo così felici, sereni ed

estasiati che tutto il resto sembra minimo. Zero, polvere, stupidità...

Noi che viviamo sulla Terra facciamo molto rumore per niente. Siamo tutti matti...troppo impegnati a inseguire un concetto che non esiste, il tempo. Quando raggiungiamo quel posto speciale dentro di noi, allora il mondo esterno sembra drogato. E la cosa più divertente è che escono seri. La scelta di fare la cosa giusta o quella sbagliata non ha importanza per le persone. Questo è giusto, questo è sbagliato. Ecco come dovrebbe essere fatto. Dicono, non ho tempo; Ho poco tempo, il tempo verrà. Dovremmo ascoltare queste sciocchezze? Penso che sia abbastanza... se il tempo esiste, allora è ora di svegliarsi.

Luce

Quando ho scoperto la luce dentro di me, l'ho lasciata crescere. Ora realizzo la parola di Gesù. "Abbi fede nella luce", nel senso che la luce è sempre stata, è e sarà Gesù.

Cerchiamo l'equilibrio... la capacità di vedere la realtà senza illusioni. Siamo fatti di corpo, mente e anima. L'anima è la più bella, nonostante non siamo in grado di visualizzarla. La mente deve essere sviluppata per inviare messaggi, che alla fine si trasformano in azioni e atteggiamenti. Ciò si traduce nella formazione del carattere. Trovando Dio, troverai te stesso. Mentre il corpo è temporaneo, illustra una manifestazione fisica delle nostre vite. "Poiché è Dio che opera in te, per volere e operare secondo il suo piacere". (*Filippesi 2:13*)

Mostro la mia fede cristiana attraverso la vita che conduco, non solo attraverso la mia identità. Contare le mie benedizioni, non solo i miei fallimenti, mi permette di andare avanti invece di cercare sempre di trovare un significato in ogni cosa. Avere un obiettivo mi aiuta ad organizzarmi e a prendere le decisioni giuste.

“Ieri è il passato, domani è il mistero, ma il presente è un dono”. (*Fonte, sconosciuta*)

Dio Nella Nostra Vita

Quando conosciamo Dio, diventiamo uno dei suoi strumenti. Se fossimo in grado di raggiungere la salvezza da soli, non ci sarebbe motivo per cui Cristo muoia per noi. La grazia di Dio ci rafforza e ci salva quando scegliamo di amarlo. La fede è essere certi dell'esistenza di Dio, senza averlo visto. Cerco di fare quello che Dio mi mette nel cuore, non quello che le persone mi mettono in testa. La fede mi dice anche che Gesù è il mio unico amico su cui posso sempre contare.

Vivere la nostra fede nel silenzio arricchisce la nostra vita e quella di coloro che ci circondano. Usiamo la nostra mente per pensare, il nostro corpo per lavorare e il nostro cuore per amare. Essere produttivi ogni giorno è una

buona cosa. Non importa quale area della tua vita. Non importa cosa fanno gli altri; ciò che conta è il nostro risultato. Quando sviluppiamo idee negative dentro di noi, queste possono pesare molto sulle nostre spalle. Non possiamo portare il bene in una mano e il male nell'altra. A volte è necessario accettare certe cose che ci rifiutiamo di accettare. Nella vita ci sono cose che rimangono inspiegabili. Le azioni formano la nostra verità. Ama, lavora e gioca. Conserva la tua verità personale anche se può sembrare invisibile agli altri. Quando assumiamo le nostre azioni, abbiamo più di un obbligo di giustificare noi stessi per gli eventi che si verificano. Possiamo filtrare i nostri pensieri prima di parlare.

Elenco dei Consigli Pratici di Naji

(Prendere o lasciare)

1. Conosci i tuoi limiti.
2. Usa il denaro per acquistare beni di prima necessità, ma non confondere la necessità con l'avidità.
3. Prenditi il tuo tempo per fare le cose, lentamente ma inesorabilmente. Non dimenticare che qualcosa che otteniamo facilmente, può altrettanto facilmente scomparire.
4. Invece di essere stanco e ansioso al lavoro, concentrati solo sul lavoro che deve essere svolto. Rimanere produttivi rinnoverà la tua energia e cam-

bierà il tuo umore.

5. Sii grato per quello che hai.

6. Mangia per vivere e non vivere per mangiare. È una questione di qualità invece che di quantità.

7. Sii compassionevole con gli altri

8. Sii te stesso ovunque e accetta gli altri per quello che sono.

9. Avere senso dell'umorismo

10. Impara dagli errori per diventare più saggio.

Lettera dell'autore

Accettando la realtà della vita, evitando scuse e dimenticando il passato, arrivo a vivere nel presente, l'ORA. Quando diciamo “avrei potuto o dovuto” devo allora chiedermi “ma l'ho fatto?”. A volte è necessario sperimentare delle vere difficoltà per poter apprezzare i doni della vita!

Tenendo le cose fuori dal personale, evito di rendermi troppo sensibile. Rimanendo produttivo, evito di ferire me stesso o chiunque intorno a me. Qualcuno mi ha detto che ogni giorno è un miracolo. Forse ogni respiro è un miracolo e rendiamo grazie con adorazione mentre respiriamo. Prego per essere, non solo per ricevere.

Avere Dio nella mia vita mi guida in cosa fare e come arrivarci. Non siamo chiamati a lavorare per il Signore,

ma a permettere al Signore di operare attraverso di noi. Nella lettera di Paolo ai Filippesi, ha sottolineato che ognuno dovrebbe operare la propria salvezza con timore e tremore verso il proprio Signore. Credo che questo significhi che siamo responsabili di mantenere la nostra relazione personale con Dio.

«Dio castiga quelli che ama» (*Ebrei 6:12*)

Siamo tutti nati per brillare...

"Siamo tutti nati per brillare..."

Con questa dichiarazione l'autore chiude il suo libro contenente pensieri e scritti che lo hanno ispirato durante la riabilitazione dopo il trauma cranico. Coraggio, fede e determinazione lo hanno motivato a filtrare le informazioni raccolte durante la sua esperienza per condividere i suoi successi con altre persone. Questo è un messaggio di speranza e incoraggiamento da una persona a tutti coloro che stanno attraversando questi stessi tempi difficili e sconvolgenti.