

Tutto è sempre perfetto!

François Lemay

# Tutto è sempre perfetto!

L'arte di accogliere la vita  
come viene

*Copertina: Matteo Venturi*

*Traduzione: Giuseppe Martinacci*

**Edizioni**



**AMRITA**

## INDICE

Introduzione .....	1
Prefazione .....	5
Cap. 1 E se ogni cosa avesse la sua ragion d'essere? .....	11
Cap. 2 L'intuizione .....	25
Cap. 3 Chiedete e vi sarà dato .....	43
Cap. 4 La trappola della conoscenza .....	57
Cap. 5 È già tutto presente! .....	71
Cap. 6 L'equilibrio non esiste .....	83
Cap. 7 La via della riconnessione .....	99
Cap. 8 L'amore è sempre la risposta .....	125
Conclusioni .....	141
7 anni dopo - Epilogo .....	147
Ringraziamenti .....	157

### UN'AVVERTENZA PRIMA DI LEGGERE IL LIBRO

La prima volta che ho incontrato François Lemay mi aspettavo d'incontrare un tipo in toga che avrebbe passato tutto il tempo a recitarmi frasi piene di saggezza come i grandi maestri del Buddhismo, e in piena consapevolezza come il Dalai Lama, Mathieu Ricard o Thich Nhat Hanh!

Questi maestri erano i miei unici riferimenti in materia, perciò mi aspettavo di incontrare una persona che, come dire, assomigliasse un po' a quei modelli. Dopotutto, mi avevano detto che François Lemay aveva un impatto positivo su moltissime persone con i suoi insegnamenti sulla piena consapevolezza e i suoi ritiri di meditazione.

Uh, come rimasi sorpreso quando lo incontrai per la prima volta! Davanti a me si presentò un tipo in jeans e maglietta scollata a V sotto una giacca sportiva e con un paio di espadrillas ai piedi. Si mise subito a fare battute e a parlarmi a una velocità cento volte maggiore dei tradizionali maestri che affrontano i temi della piena consapevolezza e della meditazione.

Per chi è aggiornato sul panorama degli attori comici più famosi del Québec, è un po' come se avessi incontrato il Louis-José Houde della piena consapevolezza.

Il minimo che possa dire è che, a causa dei miei pregiudizi, rimasi sorpreso da quell'uomo, ma allo stesso tempo ne rimasi affascinato fin dai primi istanti!

Per quale motivo?

Perché è una persona autentica e accessibile.

Ed è esattamente lì che risiede tutta la magia del metodo e degli insegnamenti del mio amico e collega François Lemay.

Il ragazzo non si prende sul serio, ma ciò non vuol dire che il suo metodo, il suo intento e i discorsi che fa non siano seri.

Dovete sapere che le origini della piena consapevolezza risalgono a più di duemila anni fa. Il Buddha, vissuto nel VI secolo a.C., è stato uno dei personaggi storici che più hanno contribuito a educare all'importanza di vivere nella consapevolezza.

Oggi gli insegnamenti del Buddha conservano intatta la loro profondità e la loro importanza, ma ciò non vuol dire che siano accessibili a tutti.

Ed è esattamente di fronte a una constatazione del genere che la missione di uno come François Lemay assume pieno significato: un tipo normale, senza toga e senza collane da meditazione, che ci parla dei suoi insuccessi, delle sue paure, del suo *burnout*, del fallimento della sua attività, delle sue imperfezioni, e che ci spiega, con parole sue e con grande umiltà, come la piena consapevolezza l'abbia aiutato a darsi lo slancio verso una maggiore coerenza, connessione, abbondanza, felicità e un maggior successo.

E tutto questo François ci invita a farlo astenendoci dal giudizio, il che rimane dopotutto uno dei più grandi insegnamenti della piena consapevolezza: perdere l'abitudine di giudicare ogni esperienza come "piacevole" o "spiacevole".

Essere pienamente consapevoli significa essere perfettamente attenti a ciò che è veramente, senza passare sempre tutto attraverso il filtro della nostra percezione soggettiva.

**La chiave è sospendere il proprio giudizio e accogliere ciò che è.**

È questa indubbiamente l'indicazione più importante che ho da darvi riguardo a questo libro che è in grado di trasformare la vostra vita.

Volete sapere cosa penso? Penso che, se non siete pronti ad accogliere idee nuove e avete intenzione di passare la maggior parte del tempo a giudicare gli insegnamenti di François contenuti nel libro, vi lascerete sfuggire la più grande lezione che ci offre e che suona così: tutto è sempre perfetto!

So per certo che già solo questa affermazione provocherà molte reazioni, riassumibili, a mio avviso, sostanzialmente in due atteggiamenti: o vi aggrapperete al suo significato letterale, fermanovi a un livello superficiale per criticarla e metterla in

discussione, trovando tutti gli esempi possibili a dimostrazione del fatto che non è sempre tutto perfetto nella vita; oppure l'accoglierete, cercando di perdere l'abitudine di giudicare le esperienze suddividendole in "piacevoli" e "spiacevoli".

Se sceglierete il primo atteggiamento, sarò sincero, non so proprio né come né quando questo libro potrà aiutarvi. Ma se deciderete di accogliere ogni frase che vi farà reagire durante la lettura prestando attenzione a ciò che è veramente, senza porre dei filtri secondo la vostra percezione soggettiva, credo fermamente che questo libro sarà per voi un autentico regalo.

Ora che la mia avvertenza è terminata, non mi resta che augurarvi un'eccellente avventura nell'universo di François Lemay.

Con gratitudine,  
Martin Latulippe, CSP, HoF

(Conferenziere di fama internazionale, scrittore e fondatore dell'Accademia "ZEROLIMITI").



## INTRODUZIONE

*«Non s'impara a camminare seguendo delle regole, ma provando e riprovando e cadendo molte volte».*  
(Richard Branson)

### LA NATURA CI INSEGNA

Se potessi sentire parlare il silenzio, lo sentiresti sussurrare dolcemente al tuo orecchio: «Tutto è sempre perfetto».

Se potessi sentire parlare la natura, sentiresti la foresta sussurrare al tuo orecchio: «Osserva attentamente, tutto cambia, tutto è sempre perfetto».

Se potessi sentire parlare le stelle, le sentiresti sussurrare al tuo orecchio: «Fa' un passo indietro e non prenderti troppo sul serio, tutto è sempre perfetto».

Se potessi sentire parlare i paesaggi più belli, li sentiresti sussurrare al tuo orecchio: «La grandezza e la bellezza che vedi, sono presenti anche in te».

Se potessi sentire parlare il mare, lo sentiresti sussurrare al tuo orecchio: «Su, vieni a danzare, sii nel movimento, non aspettare di essere completamente pronto. Il momento perfetto è adesso. Tutto è sempre perfetto, perciò segui il flusso».

Se potessi sentire parlare il sole, lo sentiresti sussurrare al tuo orecchio: «Assapora pienamente il momento presente e accogli l'eccezionale abbondanza che la vita può offrirti».

Se potessi sentire parlare la notte, la sentiresti sussurrare al tuo orecchio: «Limitati ad accogliere, fa' un passo indietro e credimi, tutto tornerà. Lascia che la natura faccia il suo corso, tutto è sempre perfetto».



Se potessi sentire parlare la tua anima, la sentiresti sussurrare al tuo orecchio: «Ascolta il silenzio, osserva la natura, guarda le stelle, goditi il sole, accogli la notte, onora la tua grandezza, e scivola dolcemente sulle onde dei cicli e del cambiamento. E soprattutto, credi nella forza creatrice che fluisce in te e lascia che la natura compia la sua opera attraverso la tua persona. Perché in questo momento e in ogni istante della vita l'universo cospira alla tua piena realizzazione. Ad ogni tuo alito di vita, credimi, sei sempre perfetto all'interno del grande piano».

La tua mente, invece, la senti parlare, e ti grida forte e chiaro: «Attenzione!... Pericolo in vista!... Ti manca questo, ti manca quello... È troppo rischioso!... Fa' attenzione a non sbagliare!... Quando meno te lo aspetti...»

In quei momenti scompare dalla tua vita ogni magia. Ma in realtà, anche in quei momenti, tutto continua ad essere perfetto.

Nel 2005, quando dirigevo da sei anni la mia prima azienda, che contava venti dipendenti, ebbi l'eccezionale privilegio di subire un... *burnout*, un terribile esaurimento psicofisico collegato al lavoro. Quel periodo di grande crisi nella mia esistenza, quel "regalo" sgradito, ebbe l'effetto di trasformare completamente il corso della mia vita.

Devo essere onesto con voi e confessarvi che se allora qualcuno fosse venuto da me dicendomi: «Tutto è sempre perfetto», probabilmente avrei avuto la tentazione di stamparlo contro il muro. Sì, proprio così. "Questo è pazzo – avrei pensato – non capisce affatto che cosa sto vivendo!" In realtà non mi capivo nemmeno io! Ero sempre triste, mi sentivo vuoto dentro, ero esausto e avevo solo voglia... di piangere!

Non avevo i mezzi per tirarmi fuori, mi sentivo intrappolato in una gabbia dorata. Solo con i miei problemi, ero incapace di escogitare un modo per uscirne.

Onestamente, all'epoca, all'affermazione "tutto è sempre perfetto" avrei reagito dicendo: «Sì sì, splendide parole le tue, ma adesso torna con i piedi per terra!»

Ma ecco che oggi, dopo molte sofferenze, resistenze, un *burnout*, una procedura di fallimento a mio carico, una separazione con il coinvolgimento di un figlio, un improvviso e totale cambiamento di carriera, il trasferimento in un'altra zona del Paese, e dopo aver subito critiche, giudizi, esser stato piantato in asso,

tradito, e via scorrendo, posso affermare forte e chiaro: sì, oggi riesco a capire e ad accettare che tutto è sempre perfetto.

Ma ho dovuto compiere una grande evoluzione interiore per riuscire a percepire la vita in questo modo.

Tutto è sempre perfetto, anche nei momenti di grande sofferenza, di grande crisi, di forti resistenze. Tuttavia, è estremamente difficile capirlo quando viviamo quei momenti, e ci vuole una grande apertura mentale.

In quel periodo della mia vita non ero molto aperto mentalmente, non sapevo cosa fosse la consapevolezza e non avevo idea di come poter attivare il mio vero potenziale. Non è propriamente che non fossi aperto, ma non sapevo che esistesse la possibilità di vivere diversamente. Nessuno me l'aveva insegnato, nemmeno a scuola, e non avrei certo potuto ricevere questi insegnamenti da mio padre e mia madre, perché nemmeno loro li avevano ricevuti dai rispettivi genitori!

All'epoca, ignoravo tutto ciò che riguarda lo sviluppo personale e professionale, tutto ciò che riguarda credenze, comportamenti umani, resistenze, emozioni, dominio di sé, valori, priorità, insomma, tutto ciò mi era totalmente sconosciuto. Ignoravo tutto riguardo al potenziale dell'essere umano. Allora avevo ventotto anni, e nonostante avessi già inanellato molti successi, funzionavo in modo automatico nella vita. È ciò che fa, a mio parere, la maggior parte degli esseri umani in questo momento sul nostro pianeta. Non fanno altro che seguire la massa e reagire a ciò che si trovano a dover affrontare. Non hanno alcuna consapevolezza del grande potenziale creativo che è dentro di loro. La maggior parte degli esseri umani ha una "consapevolezza addormentata".

Ma anche questo ha una sua ragion d'essere, perché tutto è sempre perfetto.

Viviamo perlopiù in modalità sopravvivenza. Ci stordiamo come polli senza testa, non abbiamo mai tempo, facciamo scelte incoerenti e siamo sempre più disconnessi dalla nostra vera natura. Compensiamo inconsciamente questa mancanza di connessione consumisticamente, tentando di distinguerci dalla massa e andando continuamente alla ricerca di ciò che ci manca per essere felici. Tendiamo ad amplificare le nostre insoddisfazioni, a reagire duramente e impulsivamente alle resistenze e alle sof-

ferenze che si presentano nella nostra vita. Peggio ancora: a volte arriviamo addirittura a maledire la vita.

In realtà, funzioniamo in questo modo perché ignoriamo che esiste un altro modo per affrontare questo grande gioco che è la vita. La verità è che ignoriamo di ignorarlo! Talvolta, per poter emergere da questa ignoranza, bisogna passare attraverso la sofferenza.

Annie Marquier, una grande insegnante che ho incontrato sul mio cammino già parecchi anni fa, diceva:

*«La mancanza di consapevolezza causa sofferenza.  
Dalla sofferenza nasce la consapevolezza. Grazie alla  
consapevolezza scompare la sofferenza».*

Agendo spinti dall'ignoranza è come se fosse in funzione il pilota automatico, cioè permettendo il ripetersi degli stessi riflessi condizionati, ci creiamo una vita preimpostata, attivando allo stesso modo il nostro potere di manifestazione. Ma ciò che creiamo sulla base di una consapevolezza addormentata non è ciò che vogliamo realmente. Entriamo così nel loop dell'insoddisfazione, perché le nostre manifestazioni sono state create a partire dalla mente e il risultato che ne deriva non ci piace affatto.

E questo automatismo si ripete sempre, fino a quando non ne prendiamo coscienza e ne traiamo un insegnamento. Ma anche quando funzioniamo in modo automatico e la nostra consapevolezza è addormentata, credetemi, tutto è sempre perfetto.

#### DESTATORE DI CONSAPEVOLEZZA

Oggi, molti anni dopo il *burnout* che rappresentò il mio primo momento di risveglio e che accese in me la consapevolezza, mi trovo a percorrere in lungo e in largo tutto il mondo francofono per risvegliare le persone al loro vero potenziale. Sono ora un coach professionista, esperto negli insegnamenti sulla piena consapevolezza, e un conferenziere internazionale. Le più grandi aziende del mondo mi ingaggiano per aiutare le loro strutture a progredire verso un ideale più coerente, così da riuscire a ottenere ottimi risultati con la collaborazione di tutti e restando in connessione.

Ho anche fondato l'“Accademia della piena consapevolezza”, in cui si insegna la meditazione e la piena consapevolezza a persone provenienti da tutto il mondo. Sono inoltre il fondatore del movimento di consapevolezza sociale “Ispirati”, che raggruppa migliaia di persone impegnate a incarnare il cambiamento che vorremmo veder realizzato in questo mondo. Sono un creatore di cambiamenti, un ispiratore di possibilità, innamorato come sono dell'uomo e della natura umana.

Oggi sono profondamente convinto che tutto è sempre perfetto, proprio TUTTO! Quest'idea fa ormai parte di me. Ma per arrivare a cogliere quest'intuizione profonda, che i più grandi saggi di questo pianeta sono venuti ad insegnarci, dobbiamo assolutamente riuscire a comprendere bene le grandi verità universali, andando al di là delle apparenze.

Dobbiamo assolutamente elevare il nostro livello di consapevolezza e imparare a pensare fuori dagli schemi.

Diceva Albert Einstein:

*«Non si può risolvere un problema rimanendo allo stesso livello di consapevolezza in cui è stato creato».*

In questo libro intitolato *Tutto è sempre perfetto! L'arte di accogliere la vita come viene*, farò del mio meglio per condividere con voi, semplicemente e in tutta umiltà, il mio modo di vedere la vita. Esploreremo insieme i diversi aspetti del risveglio della consapevolezza, per comprendere meglio chi siamo veramente e capire che è possibile vivere in modo coerente con questa nostra essenza, così da sviluppare un nuovo stile di vita all'insegna della piena consapevolezza.

Siamo esseri umani, con il privilegio di cimentarci qui sulla Terra nel grande gioco della vita. L'abbiamo forse dimenticato?

Converrete con me che sono un grande sognatore. Rientro nel novero di coloro che credono di poter contribuire a cambiare il mondo e che vedono il mondo con sguardo ottimista. Rientro nel novero di coloro che scelgono di incarnare il cambiamento e di contribuire a rendere il mondo migliore.

Tuttavia, mi piacerebbe che, leggendo questo libro, comprendeste che sono al vostro stesso livello, che non sono migliore di voi per il fatto che scrivo libri o perché ho fondato delle aziende,

perché sono un coach o qualsiasi altro titolo mi si possa attribuire. Sono esattamente alla vostra stessa altezza: sono un essere umano con le sue qualità, i suoi talenti, i suoi doni, le sue resistenze, le sue sfide da affrontare e le sue sofferenze. Il mio desiderio più sincero è quello di rimanere umile e gentile con tutti e di permettere ai miei simili di diventare la migliore versione di se stessi.

Sono consapevole del fatto che, ogni volta che mi concedo di aiutare umilmente gli altri senza prendermi troppo sul serio all'interno del grande gioco della vita, in quel momento mi realizzo. Con il passare del tempo ho capito che più aiuto gli altri a realizzarsi, più finisco per realizzarmi io stesso.

Pertanto, ho deciso di dedicare tutta quanta la mia esistenza a far palpitare di vita le persone che sono intorno a me, permettendo loro di dare un senso più grande e più profondo a ciò che stanno vivendo in quel momento. Condividerò con voi alcuni metodi che ho applicato nella mia vita, metodi che hanno permesso a me e a migliaia di persone che ho cercato di aiutare e accompagnare di trasformare la loro realtà. Come per qualsiasi insegnamento, vi suggerisco caldamente di leggere, ad esempio, un capitolo alla volta, oppure un paragrafo, o anche solo una riga, lasciandola poi scorrere dentro di voi in modo che v'impregni.

Non è un caso che abbiate il libro fra le mani proprio adesso: siete stati voi a fare in modo che accadesse. E non lo dico perché penso di essere l'insegnante di cui avete bisogno ora, ma perché sono profondamente convinto che tutto sia sempre perfetto.

Ma prima di iniziare la lettura del prossimo capitolo, vi invito a posare il libro, a chiudere gli occhi e a manifestare un'intenzione legata alla sua lettura. Sia che lo stiate leggendo per ritrovare voi stessi, o per avere delle risposte a ciò che cercate, o per star bene, per riuscire a trovare la tranquillità, oppure per realizzarvi, o per trovare la vostra strada, il fatto di formulare una ferma intenzione può trasformare completamente il corso della vostra vita.

Perciò ora prendetevi due minuti, posate il libro, chiudete gli occhi e scegliete di formulare un'intenzione che custodirete gelosamente durante tutta la lettura.

**Possa il libro che tenete in mano offrirvi l'occasione di comprendervi meglio e di riconnettervi con chi siete veramente, in modo che sentiate emergere in voi la straordinaria sensazione di piena realizzazione.**