

FRANÇOIS LEMAY

Prefață de Martin Latulippe

LBRIS

We know
books

Totul este
mereu

PERFECT!

Arta de a primi ceea ce este.

Editura Ascendent
2023

Prefață.....	5
Introducere.....	8
CAPITOLUL 1	
Și dacă totul și toate au rațiunea lor de a fi ?.....	15
CAPITOLUL 2	
Intuiția	30
CAPITOLUL 3	
Cereți și veți primi	50
Capitolul 4	
Capacana cunoașterii	66
CAPITOLUL 5	
Totul este deja acolo	83
CAPITOLUL 6	
Echilibrul nu există	98
CAPITOLUL 7	
Calea reconectării	116
CAPITOLUL 8	
Iubirea este întotdeauna răspunsul	146
Concluzii	166
7 ani mai târziu - Epilog	173
Mulțumiri	183

CAPITOLUL 1

**Și dacă totul și toate au
rațiunea lor de a fi ?**

„Diferența dintre școală și viață : la școală, ești învățat o lecție, după care ți se dă un test. În viață, ți se dă un test care te învață o lecție. ”
Tom Bodett

Marea contracție

Prima mea experiență de trezire a fost în 2005, la un an după *burn-out*-ul meu. A fost și anul în care avea să sosească în viața mea primul meu copil, Xavier. O parte din mine își spunea: „Cine sunt eu cu adevărat? Oare modul în care îmi trăiesc viața chiar are un sens? Ce vreau cu adevărat să-i transmit fiului meu care va sosi în curând? Poate că există și altceva decât ceea ce am primit eu? Dacă ar exista și un alt mod de a trăi? Voi fi oare un tată bun?

Mă simțeam foarte singur gândind în acest fel. Nu-mi mai pusesem niciodată acest tip de întrebări și nici soția pe care o aveam pe atunci nu și le pusese vreodată! Să vorbesc cu ea a fost cel mai simplu lucru. Dar în ceea ce îi privea pe prietenii mei, ei bine, nici nu se punea problema să le vorbesc despre situația prin care treceam. Îmi imaginam că ar râde de mine dacă le-aș vorbi despre asta.

Dar nu ceilalți erau motivul! Eu eram cel care îmi puneam la îndoială întreaga viață din cauza aceluia dezgust acut pe care îl aveam față de munca mea și față de cursa mea frenetică de a dori să cumpăr totul, să posed totul. Aveam această credință care mă luase în stăpânire, că atunci când puteam poseda, eram dintr-o dată iubit și mai presus de toate recunoscut, simțeam că în acest fel ies în evidență, și îmi plăcea asta. Dar chiar și în această situație, fără să știu în mod conștient,

Întotdeauna, totul a fost perfect iar acest eveniment a avut și el rațiunea sa de a fi în cadrul marelui plan.

În ajunul sosirii lui Xavier, bebelușul meu, și a momentului în care urma să devin tată, mă simțeam ca încarcerat într-o cușcă de aur pe care o construise eu însumi.

Având un suflet de antreprenor, cu câțiva ani mai înainte, în 1999, începusem propria mea afacere de întreținere peisagistică: **Lemayeur întreținere 4 sezoane**. Recunoscut în regiunea mea, devenisem victima propriului meu succes. Peste 350 de clienți în fiecare săptămână contau pe mine pentru întreținerea peisagistică a terenurilor lor.

De la înălțimea celor 20 de ani ai mei, vă jur că presiunea era foarte puternică. Devenise dificil să văd sosind încasările din fiecare lună, pentru că acestea reprezentau plata numeroșilor mei creditori. Eram responsabil pentru active și echipamente în valoare de aproape 500.000 USD. Cu masa salarială a 20 de angajați, vehiculele specializate necesare pentru a-mi respecta contractele, diferitele *pick-up*-uri și tractoare, chiar că aveam responsabilități financiare și personale enorme. Dețineam deja o casă, un lot suplimentar cu garaj, o motocicletă pentru uzul de zi cu zi, un vehicul de teren, un snowmobil și alte vehicule pentru uzul curent. Presiunea și responsabilitățile erau la limita lor maximă pentru un tânăr de doar 20 de ani.

Pe scurt, eram foarte recunoscut, iubit și respectat în domeniul meu. Și totuși, funcționam în modul inconștient. Fără să-mi dau seama, făceam ceea ce făceam pentru a fi iubit și recunoscut. Rezultatul creațiilor mele, ceea ce semănam și statorniceam în viața mea devenise lipsit de sens și îmi era greu să înțeleg și să-mi asum toată această presiune. Îmi era frică, mă simțeam singur și lipsit de resurse. Mai mult, peste câteva săptămâni aveam să întâmpin acest copil. Îmi dădeam seama că îmi va da viața peste cap și nu aveam timp pentru asta în programul meu.

Cu toată presiunea afacerii, realitatea financiară care mă constrângea, cușca de aur pe care mi-o construiseam singur și marea mea nevoie de a reuși, viitorul tată care dorea să devină un părinte puternic și la înălțimea cerințelor, rățăcea pierdut în interiorul său. Îmi pierdusem pasiunea și focul care mă animau în trecut. Când mă priveam în oglindă, vedeam clar că o parte din mine era tristă. Însă nu trebuia să arăt asta; acest lucru nu era pentru cei ca noi, cei ca noi sunt mai aproape de munca lor decât de emoțiile pe care le simt.

Însă totul era perfect!

Cred în mod profund că toate aceste ingrediente odată ce s-au acumulat, s-au combinat într-o armonie perfectă pentru a-mi permite să experimentez una dintre cele mai frumoase și mai intense contracții ale vieții. Evident, în acel moment nu o descriam în acest fel. Viața mea era mizerabilă, eram pierdut și, mai presus de toate, simțeam că sunt singur. Nu înțelegeam ce se întâmplă. Eram prizonierul suferințelor mele care trebuiau să apară pentru a mă îmboldi să fac alegerile necesare pentru a reuși să ajung să trăiesc în coerență.

Această perioadă de mari suferințe, de mari împotriviri, a fost o adevărată binecuvântare pentru mine. Pot să afirm astăzi că a fost cel mai frumos lucru care mi s-ar fi putut întâmpla. Dar ca să fiu sincer, a fost un cadou pentru care am avut nevoie de mai mulți ani pentru a-l despacheta. Un cadou care mi-a lăsat cicatrici ale unor răni care acum sunt complet vindecate și continuă să îmi servească drept aliați.

Mai presus de toate, această perioadă a creat o deschidere. Această mare contracție a dat naștere primei crăpături în carapacea mea. Această crăpătură, care a permis luminii mele să treacă, mi-a permis să-mi încep călătoria spre dezvoltarea unei versiuni a mea cu mult mai bună decât cea anterioară.

Acesta a fost momentul în care în fața mea s-a deschis un drum nou. Calea spre reconectare.

Îndrăzneală sau nebunie

Doar pentru că experimentați o trezire a conștiinței, nu înseamnă că totul va fi de acum frumos, că totul va fi roz. Dimpotrivă! Trezirea ne plasează, de cele mai multe ori, în fața adevărurilor noastre și ne pune în contact cu suferințele noastre.

Și totuși, în acest moment precis din viața mea, am crezut contrariul. Credeam că am reușit să înțeleg totul datorită unor cursuri de formare și a unor lecturi. Exista această parte din mine care îi speria pe cei dragi, atunci când păream că am momente de iluminare și începeam să vorbesc despre potențialul nostru transformator care are puterea de a ne schimba viața activând legea atracției. Amintiți-vă că oamenii din jurul meu m-au văzut întotdeauna ca pe un tânăr antreprenor de succes.

În acele momente, eram pe calea iminentă de a mă avânta într-o lume nouă care mi se deschidea în față. Totuși, nu reușeam deloc să mă statornicesc în acea lume. Vorbeam ca un milionar. Cu toate acestea, nu aveam niciun milion în buzunare și totuși încercam să explic tuturor cum vor putea să devină milionari. Credeam că dețin ecuația magică, dar pe care eu însumi nu reușeam să o canalizez.

Oh...cum ar fi trebuit să mă tem de asta!

Ca urmare a lecturii unei cărți, m-am lansat într-un vârtej de cursuri de formare care s-au succedat unele după altele și care aveau ca scop să mă ajute să îmi transform viața. Credeam că am ajuns să înțeleg totul ; rațiunea *burn-out*-ului meu și modul în care trebuie să-mi utilizez viața, printre altele, folosindu-mă de legea atracției.

După ce am urmat cursul de formare, „Cereți și veți primi” al conferențiarului Pierre Morency, la Grey Rocks din Laurentides în Quebec, impulsivul adormit din mine a decis la momentul respectiv să întreprindă o acțiune complet nebunească! Ceea ce trebuie să știți, este că Pierre Morency

e un conferențiar destul de special. El însoțește persoanele spre manifestarea a ceea ce sunt prin învățături tradiționale combinate, de asemenea, cu tehnici de respirație și meditație.

Așadar, după o lungă perioadă de schimburi între el și cursanți, Pierre i-a întrebat pe aceștia care sunt visele lor.

Îmi amintesc de parcă s-ar fi întâmplat ieri. Nu am îndrăznit să iau microfonul pentru că inima îmi bătea prea tare și detestam să vorbesc în public. Îmi era atât de frică să nu vorbesc în opoziție cu ceilalți și apoi să fiu judecat pentru asta.

Și totuși, o parte din mine dorea cu adevărat să obțină ceea ce Pierre realizase. Îl vedeam ca pe un model și doream să-i pot învăța și eu pe ceilalți, ținându-le conferințe despre viață. Credeam că știu destule, deoarece urmasem toate acele cursuri de formare și citisem zeci de cărți, așa că dorința mea profundă de a-i învăța pe ceilalți era justificată.

Dintr-o dată, am îndrăznit să mă ridic în picioare pentru a spune sus și tare: „Eu, doresc să fac munca pe care o faci tu, doresc să devin ca tine, conferențiar și formator.”

Înima îmi bătea atât de tare. Era pentru prima oară când îndrăzneam să vorbesc la microfon în public.

Răspunsul lui Pierre a fost : *„De ce dorești să faci munca pe care o fac eu? Fă-o pe ta! Este ușor să fii conferențiar. Închiriezi o sală și hopa, iată că ești conferențiar.”*

Acesta era stilul său. El era în acea epocă, un aprinzător de scânteii cu un stil foarte misterios și îmi capta intens atenția prin modul său de a face lucrurile și de a fi.

La pauză, m-am îndreptat spre camera mea și am tastat la telefon numărul 411, apelul pentru informații. Am cerut numărul de telefon al unei săli de spectacole pe care o cunoșteam în regiunea în care locuiam.

Această faimoasă sală de spectacole nu era mai prejos decât Vieux Clocher de Magog, o sală foarte renumită în Québec. Cei mai mari cântăreți și comici au apărut aici și la fel se întâmplă și în ziua de astăzi.

Am rezervat, așadar, sala pentru 28 martie, cu patru luni în avans, pentru a-mi oferi mie însumi prima mea conferință. Nici măcar nu știam despre ce voi vorbi. Femeia de la capătul firului m-a întrebat : „Care va fi subiectul?”

Ăăăăă, subiectul? *The one man show*, Jocul vieții.

Câteva minute mai târziu, iată că se rezolvase. Îmi rezervasem sala, iar pe 28 martie aveam să devin conferențiar. Am fost cuprins de angoasă deoarece acționasem impulsiv și nu aveam nicio idee despre ce voi vorbi.

La întoarcerea noastră de la cină le-am anunțat participanților cursului de formare acțiunea pe care tocmai o întreprinsesem. Încă o dată, m-am făcut remarcat și am primit multă atenție și recunoaștere. Eram extrem de fericit pentru că în acel moment din viața mea îmi obțineam energia din acest drog. A fost un mic moment de glorie temporară. În adâncul meu, însă, se afla un vulcan gata să erupă. Aveam o singură dorință, să fug și să strig după ajutor!!!!

Ziua cea mare

Ceea ce este important de știut e că la acea epocă, cele mai mari temeri ale mele erau teama de a nu fi judecat, teama de a nu fi criticat și, bineînțeles, teama de a vorbi în public. Nu mai vorbisem niciodată în public, cu excepția momentelor din timpul școlii în care am ieșit în fața clasei și care niciodată nu s-au desfășurat prea bine. Mi-aș fi dorit atât de mult să mă strecur între perete și zugrăveala acestuia pentru a trece neobservat. Aceasta era teama care mă bântuia.

În acea faimoasă seară de 28 martie, aveam să vorbesc în fața a aproape 250 de persoane. Da, am reușit să-i adun pe toți acești oameni la premiera marelui meu vis. Acest vis suprem care avea să mă facă foarte cunoscut și să-mi permită în sfârșit să încep o nouă carieră. Îmi notasem prelegerea, cuvânt cu cuvânt, într-un caiet roșu cu copertă cartonată. Conferința mea a constat din 50 de pagini ce rezumau starea

mea de spirit! În mod evident, mi-am făcut în prealabil temele. Am ascultat din nou fiecare dintre cele mai bune înregistrări audio ale mele, am recitat toate notele pe care le luasem de-a lungul timpului precum și unele dintre cele mai bune cărți pe care le citisem deja.

Pe de altă parte, nu exersasem niciodată în fața nimănui, nici măcar în fața unei singure persoane. Nu, în special nu doream să exersiez în fața oamenilor deoarece voiam să fiu sigur că nimeni nu mă va critica sau nu mă va judeca. Pentru că în aceste cazuri mi-ar fi fost afectată încrederea în mine și mi-ar fi fost zdruncinată stima de sine care, în acel moment, era deja foarte fragilă.

Imaginați-vă! Nu mai vorbisem niciodată în public și nici măcar nu îmi exersasem prelegerea în fața unei oglinzi. Aveam 250 de oameni care așteptau de cealaltă parte a cortinei. Auzeam niște voci cunoscute pentru că erau prezenți părinții mei, precum și cei doi frați ai mei și sora mea. Erau acolo și cei 20 de angajați ai mei cu prietenii și soții lor, prietenii mei din „gașca” noastră de motocicliști și marea majoritate a clienților afacerii mele de întreținere peisagistică, erau cu toții prezenți pentru a mă susține și a auzi ceea ce aveam de spus.

Așadar mă aflu într-o stare de anxietate cum nu am mai fost vreodată., însă nu mai pot da înapoi. Ies afară pentru a lua o gură de aer înainte ca seara să înceapă. Pe panou scria: *The one man show*, Jocul vieții cu François Lemay.

La naiba! Sunt total cuprins de angoasă, dintr-o dată nu mi mai amintesc nimic din ceea ce doresc să le vorbesc. Și totuși mă pregătesc să ies pe scenă pentru a le spune cum trebuie să își trăiască viața!

Ajutor !!!!! Vreau să mor.

Chiar dacă în acel moment nu eram conștient despre ce se petrecea cu adevărat în corpul meu, totuși îmi amintesc foarte bine senzațiile pe care le-am observat. Era ca și cum aș fi trăit la doi poli opuși în același timp. Cel al trezirii, al celor care

doresc și simt că trebuie să facă asta pentru că nu se mai pot opune, și pe de altă parte, cel al fricilor care îmi contaminau întreaga ființă, pornind din călcâie și urcând până în creștetul capului. Sunt complet dezorganizat și departe de a fi conectat. Îmi este frică, îmi este frică și, îmi este foarte frică.

Scriind aceste rânduri, îmi dau seama că îndrăzneala sfârșește adesea prin a da roade. Însă era vorba oare despre îndrăzneală sau despre nebunie pură? Cred că una nu poate exista fără cealaltă.

Astăzi, trăiesc adesea aceleași „feelings”, atunci când mă lansez în proiectele mele cele mai ne-rezonabile. Singura diferență, este aceea că acum reușesc să mă stăpânesc, să mă calmez și să-mi domolesc mentalul care are puterea de a ne înnebuni.

Momentul pentru a ieși pe scenă a venit...prea repede! Încă de la început, mulțimea m-a întâmpinat cu o „standing ovation”. Iar eu mă pregătesc să-mi trăiesc visul. Adică să spun mulțimii prezente:

„Bună ziua tuturor. Totu-i bineeeeeeee?”

Eram nervos și emoționat în același timp, literalmente eram pe muchie. Emoția de profundă recunoștință pentru drumul parcurs era palpabilă. Nu voiam să o las să crească prea mult pentru că acel sentiment de mândrie amestecată cu recunoștință și, în plus, tristețe mă destabiliza complet.

Încep așadar să vorbesc folosindu-mă de caietul meu roșu pe care îl așezasem în prealabil pe măsută în siguranță, chiar lângă paharul meu cu apă.

Iată că după doar cinci minute, nu-mi amintesc deloc textul. Îmi scormonesc memoria pentru a-mi aminti ce este la pagina 3, în al doilea paragraf, nu reușesc. Nu vreau ca oamenii să observe că nu-mi mai cunosc textul. Vor fi dezamăgiți, mai ales că de abia am început. Stresul crește și mă cuprinde literalmente în strânsoarea sa. Încep să povestesc fragmente care apar mai târziu în ordinea prelegerii mele. Vorbeam cu un debit al vocii care trebuie să fi sunat ca o adevărată

diaree verbală. Eram atât de stresat și dezorganizat încât mă deplasam dintr-o parte în alta a scenei fără să mă pot opri. Oamenii din mulțime întorceau capul după mine ca și cum ar fi privit un meci de tenis.

Gura îmi devine păstoasă, chiar se poate auzi acest lucru la microfon. Dinții încep încep să mi se usuce, până la punctul în care buzele se lipesc de ei.

Și totuși aveam apă pe măsuță, lângă caiet! Doar ideea că aș fi putut merge să-mi consult notele aș fi putut profita de ocazie ca să beau niște apă, mă speria. Ar fi creat o tăcere extrem de jenantă pe care nu eram pregătit să o întâmpin la momentul respectiv. Era nebunie curată, aria mea de expertiză!

Nu am putut să mențin ritmul acesta pentru prea mult timp. Mă simțeam total judecat de fiecare dintre spectatorii din sală. Nimeni nu mă avertizase că atunci când oamenii urmăresc un spectacol sau o conferință, au expresia unor păpuși de ceară. Nu sunt doar zâmbete și par să ne judece. Era vorba de fapt mai puțin despre percepția mea asupra momentului, ci mai ales despre una dintre cele mai mari răni ale mele, cea a judecății.

Față în față cu suferințele mele

Și așa a venit momentul fatidic, după vreo 10 minute pe scenă, când pur și simplu nu am mai putut suporta. Am izbucnit în lacrimi, m-am prăbușit sub presiune. Plâng cu lacrimi fierbinți, foarte tare, pe scenă. Trebuie să vă spun că eu atunci când plâng, plâng. Este cu adevărat trist! Devenise prea greu de suportat și eram deja cu emoțiile pe muchie atunci când am ajuns pe scenă. Acea zi îmi va rămâne veșnic gravată în amintire. A fost una dintre cele mai dureroase zile din viața mea. Mă confruntam cu nenumăratele mele răni. Totuși, această situație a avut rațiunea ei de a fi. Totul este mereu perfect!

Intrând pe scenă cu speranța de a-ți realiza cele mai dragi vise, cele pe care le-ai vizualizat atât de mult timp, și să le vezi într-o singură clipită fărâmițându-se, este greu pentru inimă. Este vorba despre sentimentul că oamenii nu numai că te judecă, dar acum le este și milă pentru tine!

Ouff, să spunem că a fost dureros. E foarte simplu, doream să mor. Eram complet pierdut, conferința mea nu avea niciun sens. Trăiam suferința în direct pe scenă, în timp ce dezamorzam un ego de dimensiunile Pământului. Eram în fața unor oameni pe care mi-aș fi dorit să-i impresionez. Ei, care aveau deja o mare stimă pentru François Lemay, ar fi trebuit să fie martorii în direct ai realizării lui depline, acum când își lansa o nouă carieră.

A fost un eșec total! Să spunem că era necesar să învăț să-mi dezvolt și să intru în contact cu umilința. Era pentru prima oară în viața mea când suportam o umilință forțată.

Însă în acest plan măreț, totul este cu adevărat perfect. În acel moment, însă, nu știam nimic despre asta.

Mama mea era în sala Vieux Clocher așezată pe un mic taburet de lemn. Ei bine, imaginați-vă că ea a preferat să facă pipi în locul în care stătea decât să se ridice și să meargă la toaletă. Îi era teamă că dacă o voi vedea ridicându-se, îmi voi imagina că părăsește sala. Imaginați-vă ce a putut simți ca emoții în inima ei de mamă. Să-și vadă copilul prăbușindu-se literalmente sub ochii tuturor și suferind, în loc să își realizeze visul așa cum a fusese planificat! Așa arată iubirea, nu-i așa? E amuzant pentru că astăzi când mama vine să mă vadă la conferințele mele publice, vorbesc des despre acest episod. Le spun tuturor: „a fost de bine, căci mama e și astăzi aici”, iar fața ei se înroșește!

Apoi supralicitez spunând: „Mamă, dacă vrei să faci pipi, nu te jena, poți liniștită să te ridici și să mergi la toaletă.” Mulțimea încă izbucnește în râs și bineînțeles, și mama mea. Ea însăși mi-a permis să împărtășesc această anecdotă. Are un simț al umorului și o autoironie bine dezvoltate. Nu ține