

Франсоа Льоме

ВСИЧКО

Изкуството

ВИНАГИ

да приемаш нещата

Е

такува, каквото са

СЪВЪРШЕНО!

enthusiast

Франсоа Льоме

ВСИЧКО

Изкуството

ВИНАГИ

га приемаш нещата

Е

такува, каквото са

СЪВЪРШЕНО!

Превод от френски
Гергана Соколова

enthusiast

София, 2024

François Lemay
Tout est toujours PARFAIT!
L`art d`accueillir ce qui est
Copyright © François Lemay, 2022

Франсоа Лъоме
Всичко винаги е съвършено!
Изкуството да приемаш нещата такива, каквито са
© Гергана Соколова, превод, 2024
© Ивайла Пеева, оформление на корицата, 2024
© Enthusiast – запазена марка на „Алто комюникейшънс
енд пбблишинг“ ООД, 2024

ISBN 978-619-164-603-6

Съдържание

Преговор	9
ВЪВЕДЕНИЕ	13
Природата ни учи	15
Будител на съзнанието	18
А АКО ЗА ВСИЧКО СИ ИМА ПРИЧИНА?	21
Голямото противоречие	23
Но всичко бе свършено!	25
Дързост или лудост	25
Големият ген	27
Лице в лице с моите страдания	30
Ако изпитваш вълнение, не се отказвай	34
ИНТУИЦИЯТА	37
Силата да избираш	39
Вътрешният GPS	39
Да опитомим интуицията	41
Упражнявайте се, за да развиете изкуството да четете живота	42
Интуицията и страхът	43
Добре ли сте свързани?	45
Интуицията ще ни води по пътя	47
Интуитивни модели	49
Да се учиш в движение	51
Това, което търсите, търси Вас	51
Истината дълбоко в нас	53
Осмелете се да поемате рискове	55
ИСКАЙТЕ И ЩЕ ПОЛУЧИТЕ	57
Без причина няма следствие!	59
Страхът да поускаме	60
Създадени, за да творим заедно!	61

Пускайте от някой по-голям от вас!	62
Опитайте в продължение на 14 дни – искайте, чувствайте!	63
Страх от невидимото!	64
Пускайте да бъдете канал!	66
Искайте и бъдете готови да получиме!	67
Пускайте и си затваряйте устата!	68
Това, което вие търсите, търси вас!	70
Съвпадения	71
 <i>КАПАНЪТ НА ЗНАНИЕТО</i>	 75
Доналд Тръмп като модел!	78
Изгубен, изгубен, все по-изгубен!	80
Пристрастяването в действие!	82
Випасана!	84
Моего преживяване Випасана!	85
Най-доброто решение в живота ми!	87
От знание към пълно осъзнаване	89
Истинският учител е у вас!	91
 <i>ВСИЧКО Е ВЕЧЕ ТУК!</i>	 93
Без неща, към които да се привързваш!	97
Винаги ми липсваше нещо	99
Изкуството да не правим нищо!	103
Играйте играта през следващите четири дни	104
 <i>РАВНОВЕСИЕТО НЕ СЪЩЕСТВУВА</i>	 109
Моего изкачване на Килиманджаро	111
Щастието е в пътя	114
В търсене на липсата	117
Да приемеш сътресенията	119
Да превърнем природата в модел	122
 <i>ПЪТЯТ НА ПОВТОРНОТО СВЪРЗВАНЕ</i>	 127
Вселената работи за нас във всеки един миг!	129
Промяната има само една скорост	131

Моделът на успеха	136
Страховете са чиста илюзия	143
Ключът е да успеем да живеем напълно осъзнато в настоящия момент	146
Дванайсетте стълба на пълното осъзнаване	147
Вашето тяло ви говори	151
Осмелете се да живеете свързано	154
ЛЮБОВТА Е ОТГОВОРЪТ. ВИНАГИ!	157
Приемане на разбирането за Любовта!	160
Преживяване, което промени живота ми!	160
Страданията са бижу!	162
Мир благодарение на любовта	166
Ангел, маскиран като...	167
Любов, винаги любов!	169
Всички сме свързани	171
Любовта лекува всичко!	172
Да бъдем най-добрият си съюзник	173
Пътят на свързването	174
Заклучение	177
Епилог	185
Благодарности	196

Прегговор

Няколко гуми, преди да прочетете тази книга

Първия път, когато срещнах Франсоа Лъоме, очаквах срещу мен да се появи човек, който не спира да цитира мъдрости, подобно на големите и напълно осъзнати учители в будизма като Далай Лама, Матию Рикар¹ или Тук Ням Хан².

Въпросните учители бяха единствените, с които свързвах тази тема, и затова очаквах да срещна човек, който до известна степен прилича на тях.

Впрочем бях чувал, че Франсоа Лъоме влияе много положително именно с разбиранията си за пълно осъзнаване и медитация.

Каква беше изненадата ми, когато го видях за първи път! Той носеше дънки, еспадрили, спортно сако и тениска с остро деколте. Застана пред мен, започна да се шегува и да говори сто пъти по-бързо от типичните учители, които говорят за пълно осъзнаване и медитация.

Определено бях изненадан, тъй като не отговаряше на предварителната ми представа, но бях и очарован още от първия миг!

Защо?

Защото е автентичен и достъпен.

И именно в това се крие очарованието на подхода и учението на моя приятел и колега Франсоа Лъоме.

¹ Роден във Франция през 1946 г. Той е будистки монах, автор, преводач и фотограф. Счита се за един от най-почитаните монаси на Хималаите и е доверен съветник на Далай Лама. За пръв път посещава Индия през 1967 г. Там среща големите си духовни учители. – Б. пр.

² Световен духовен лидер, поет, активист за мир, широко известен със задълбочените си учения и с бестселърите си на тема осъзнатост. – Б. пр.

Самият той не се приема насериозно, но това не означава, че подходът, намеренията или думите му не са такива.

Пълното осъзнаване се корени две хиляди години назад във времето. Буда, който е живял през VI век пр.Хр., има най-голям принос във философията на осъзнатото живеене.

Днес учението на Буда остава все така дълбоко и устойчиво, но това не означава, че то е достъпно за всички.

И тук именно се осмисля цялата мисия на човек като Франсоа Льоме.

Нормален човек, без тога и верижка за медитация, който ни говори за неуспехите си, за страховете си, за преживените бърнаут и фалит, за несъвършенството си и ни обяснява със свои думи и напълно смирено как пълното осъзнаване го е тласнало към по-голяма хармония, свързаност, изобилие, щастие и успех.

Франсоа Льоме ни приканва да се стремим към всичко това, без да ни съди, което в крайна сметка остава една от основите на осъзнаването: да се откажеш от навика да съдиш всяко преживяване като „приятно“ или „неприятно“.

Да сме напълно осъзнати означава да сме бдителни към онова, което се случва, без постоянно да го пречупваме през субективното ни възприятие.

Ключът се крие в това да не съдим и да приемаме нещата такива, каквито са.

Последното изречение несъмнено е най-важното предупреждение, което отправям към вас относно тази книга, която има потенциала да промени живота ви.

Какво е моето мнение?

То е, че ако не сте готови да приемете нови идеи и през повечето време имате желанието да съдите учението на Франсоа, според мен ще пропуснете най-големия урок, който авторът ни дава в тази книга, а именно: Всичко винаги е съвършено!

Знам, че само по себе си това твърдение ще предизвика реакции у мнозина. В зависимост каква е реакцията ви вие имате две възможности.

Или ще се хванете за семантиката на това твърдение и ще спрете дотам, за да го критикувате и оспорвате, като търсите всевъзможни примери, за да го опровергавате, или ще го приемете и ще се опитате да се откажете от навика да съдите преживяванията като „приятни“ или „неприятни“.

Ако изберете първото, ще бъда честен и ще ви кажа: не знам как би могла да ви помогне тази книга. Но ако изберете да приемете всяко изречение, което ви кара да реагирате, докато го четете, като просто го приемате, без да го пречупвате през субективното си възприятие, уверен съм от цялото си сърце, че тази книга ще се превърне в истински подарък за вас.

След тези думи не ми остава друго, освен да ви пожелая приятно пътешествие във вселената на Франсоа Лъоме.

С благодарност,

Мартен Ламюлин,

международно известен лектор,

автор и основател на Академия Zérolimite

ВЪВЕДЕНИЕ

Вие не се учите да ходите, следвайки правила. Учете се с цената на много опити и падания.

| РИЧАРД БРАНСЪН |

Въведение

Природата ни учи

Ако можеше да чуеш какво ти казва тишината, щеше да чуеш как ти прошенва: „Всичко винаги е съвършено.“

Ако можеше да чуеш какво ти казва природата, щеше да чуеш как гората ти прошенва: „Наблюдавай внимателно, всичко се променя. Всичко винаги е съвършено.“

Ако можеше да чуеш какво ти казват звездите, щеше да чуеш как ти нашепват тихо: „Отдръпни се и не се вземай твърде насериозно. Всичко винаги е съвършено.“

Ако можеше да чуеш какво ти казват най-красивите пейзажи, щеше да чуеш как ти шептят: „Величието и красотата, които виждаш, се крият и в теб.“

Ако можеше да чуеш какво ти казва морето, щеше да чуеш как ти прошенва: „Хайде, ела да танцуваш, движи се, не очаквай да знаеш всяка стъпка. Съвършеният момент е сега. Всичко винаги е съвършено, затова *go with the flow*³.“

Ако можеше да чуеш какво ти казва слънцето, щеше да чуеш как ти нашепва: „Наслаждавай се напълно на настоящия момент и приеми изключителното изобилие, което животът ти предлага.“

Ако можеше да чуеш какво казва нощта, щеше да чуеш: „Просто приемай, оттегли се и ми повярвай – всичко ще се подреди. Остави природата да си свърши работата. Всичко винаги е съвършено.“

Ако можеше да чуеш какво ти казва душата, щеше да чуеш: „Слушай тишината, наблюдавай природата, гледай звездите, наслаждавай се на слънцето, приеми мрака, почитай величието и се носи на вълните на различните цикли и на промяната. И най-вече вярвай в съзидателната сила, която носиш в себе си, и остави природата да свърши ра-

³Пусни се по течението. – Б. пр.

ботата си чрез теб, тъй като в този момент и във всеки един миг от живота ти вселената помага за пълноценното ти реализиране. Във всяко ново за теб преживяване, повярвай ми, всичко винаги е свършено.“

Умът ти обаче крещи високо и силно: „Опасност! Внимавай! Липсва ти това или онова. Това е опасно! Не трябва да се подлъгваш. Изведнъж...“

Именно в този момент цялата магия в твоя живот изчезва. Но всъщност дори и тогава всичко е свършено.

През 2005 година ръководех първата ми фирма с двайсет служители и имах привилегията да преживея... *бърнаут*, пълно професионално и лично прегриване. Този труден период в живота ми, този недобре опакован подарък, говоря за бърнаута, буквално преобрази живота ми.

Трябва да бъда честен с вас и да ви призная, че в онзи момент, ако някой беше дошъл при мен и ми беше казал: „Всичко винаги е свършено“, вероятно щях да искам да го залепя за стената. Да, освен това щях и да си кажа, че е луд! Че не разбира изобщо какво преживявам в момента! Аз самият не разбирах. Бях постоянно тъжен, чувствах се вътрешно празен, бях изтощен и имах само едно желание – да плача!

Нямах сили, сякаш бях затворен в златна клетка. Сам с проблемите си и без никаква представа как ще се измъкна от тях. Честна дума, по онова време щях да ти кажа, че „всичко винаги е свършено“ са хубави думи, но хайде да слезем за малко на земята.

Но ето че днес, след много страдания, трудности, бърнаут, фалит, раздяла, в която бе намесено и дете, пълен обрат в кариерата, преместване на другия край на страната, критика, осъждане, изоставяне, предателство и какво ли още не, открито мога да заявя, че да, днес успявам да приема, че всичко винаги е свършено.

Но трябваше да извървя дълъг път вътре в себе си, за да мога да погледна на живота по този начин днес.

Всичко винаги е свършено – дори в моментите на голямо страдание, падение, трудност. При все това е изключо-

чително мъчително да разбереш това в момента, когато преживяваш въпросните трудности и се изисква голямо отваряне на съзнанието.

В онзи момент от живота съзнанието ми не беше особено отворено, изобщо не разбирах процеса на осъзнаване, нито пък имах представа как да активирам истинския си потенциал. Не че не бях отворен, но не знаех, че е възможно да живея различно. Никой не ме бе научил на това. Нито в училище, нито от моите родители, тъй като и те не го бяха научили от техните родители!

По онова време не знаех нищо за личното и професионалното развитие. Също така за вярванията, за човешкото поведение, за трудностите, емоциите, себевладееенето, за ценностите и за приоритетите – накратко, всичко това ми беше напълно непознато. Не познавах човешките възможности. Тогава бях на двайсет и осем години и въпреки че можех да се нарека успял човек, живеех по погрязване. По погрязване според собствените възприятия е поведението, което възприемат повечето хора на планетата – те просто следват масата и реагират на случващото се. Изобщо не осъзнават пълния си потенциал. Повечето човешки същества имат така нареченото заспало съзнание.

Но и за това също си има причина и тя е – всичко винаги е съвършено.

Повечето от нас просто оцеляват. Живеем като пилета без глава, страдаме от липса на време, правим непоследователни избори и все повече губим връзка с истинската си природа. Несъзнателно компенсирате тази липса на свързаност чрез консумация, опитваме се да излезем от матрицата и постоянно искаме да получаваме онова, което ни липсва, за да сме щастливи. Ставаме все по-недоволни, реагираме силно и импулсивно на трудностите и страданията, които се появяват в нашия живот. А понякога дори проклинаме живота.

Всъщност ние живеем по този начин, защото не знаем, че има и друг начин да участваме в голямата игра, наречена

живот. Истината е, че дори не знаем, че не го знаем! Понякога, за да разберем, че не го знаем, трябва да преминем през страданието.

Ани Маркие, голям учител, с когото пътищата ни се пресякоха преди няколко години, казваше:

*От липсата на осъзнатост се ражда страданието.
От страданието се ражда осъзнаване. С осъзнаването
страданието изчезва.*

Когато действията ни са породени от незнание и се движим на автопилот, като постоянно реагираме по един и същ начин, ние създаваме живот по подрабване и по този начин активираме онова, което да се прояви. Но благодарение на заспалото ни съзнание ние активираме онова, което всъщност не искаме. Вследствие на това попадаме в цикъл на недоволство, тъй като онова, което се е проявило, е предизвикано от ума и ние не оценяваме произтичащото от него.

И цикълът непрекъснато се повтаря, докато не осъзнаем тези автоматизирани действия и не си вземем урок. Дори когато живеем по подрабване и съзнанието ни е заспало, вярвайте ми, всичко винаги е свършено.

Будител на съзнанието

Няколко години след този бърнаут, който бе моето първо пробуждане на съзнанието и истинско разтърсване, аз обикалям френски говорещите страни, за да събудя автентичния потенциал на хората. Професионален коуч съм, експерт по отношение на пълното осъзнаване и международен лектор. Най-големите фирми в света ме наемат, за да им помогна да се развият и да поемат към един по-чист идеал, за да работят и създават, без да губят връзка с истинската си природа!

Създадох също така Академия за пълно осъзнаване, където обучавам в медитация и пълно осъзнаване хора, които идват при мен от цял свят. Основател съм и на движението за социално осъзнаване „Вдъхнови се“, което обединява хиляди хора, които искат да донесат промяната, към която се стремим в този свят. Аз генерирам промени. Вдъхновявам за нови възможности. Влюбен съм в човека и в неговата природа.

Днес аз съм дълбоко убеден и вярвам, че всичко винаги е съвършено! ВСИЧКО! Но за да успеем да разберем този дълбок смисъл, на който мъдрите умове на тази планета ни учат, ние трябва да разберем големите универсални истини, и то да ги разберем в дълбочина, отвъд привидността им.

Ние категорично трябва да събудим нашето ниво на осъзнаване и на мислене и да излезем извън рамката. На английски казват: *Think outside the box*.

А Алберт Айнщайн е казвал:

„Един проблем не може да бъде решен на същото ниво на съзнанието, на което е бил създаден.“

В книгата „Всичко винаги е съвършено! Изкуството да приемаш нещата такива, каквито са“ ще направя възможното, за да споделя напълно и съвсем смирено моето виждане за живота. Заедно ще разгледаме различните страни на пробуждането на съзнанието, за да стигнем до нашата истина, както и до възможността да живеем в мир със себе си, за да развием нов начин на живот в пълно осъзнаване.

Ние сме човешки същества. Имаме привилегията да играем във великата игра, наречена живот. Забравили ли сме това?

Предполагам ще се съгласите, че съм голям мечтател. Аз съм от хората, които вярват, че могат да променят света, оптимист съм. И избирам промяната, за да направя света по-добър.

При все това, докато четете тази книга, бих искал да имате предвид, че и аз съм на същото ниво като вас. Не съм по-добър, защото съм автор или защото съм основал фирми, защото съм станал коуч или не знам си още какво. Аз съм на същата висота като вас, аз съм човешко същес-

тво. Имам своите качества, таланти, дарби, съпротиви, предизвикателства и страдания. Най-искреното ми желание е да остана смирен и добронамерен и да помогна на хората да се превърнат в по-добрата версия на себе си.

Осъзнавам, че всеки път, когато успявам да направя това, и то без да се вземам насериозно, аз осъществявам себе си. С времето разбрах, че колкото повече помагам на другите да се реализират, толкова повече се реализирам и аз. Затова реших да посветя времето си на Земята, за да накарам хората около мен да усетят вибрациите си, като им помогна да дадат по-голям и по-дълбок смисъл на онова, което им се случва в живота. Ще споделя с вас трикове, които съм прилагал в живота си. Трикове, които са позволили на мен и на хиляди други хора да променят своята действителност. Горещо ви препоръчвам, както и що се отнася до всяко друго учение, да прочитате по една глава наведнъж. Една глава, един абзац, един ред и да им позволите да се вляят във вас.

Ако сега държите тази книга в ръцете си, то това не е случайно. Сигнали сте дотук. И казвам това не защото аз съм учителят, от когото имате нужда в момента, а защото вярвам, че всичко винаги е свършено.

Но преди да започнете следващата глава, аз ви предлагам да оставите книгата, да затворите очи и да си представите някакво свое намерение, към което се стремите чрез нейното прочитане. Може да искате да откриете себе си, да намерите отговорите, които търсите, да сте добре, да се успокоите, да се реализирате или да намерите своя път – заявяването на твърдо намерение може буквално да промени хода на вашия живот.

След това отделете две минути, оставете книгата, затворете очи и определете целта, която ще ви съпровожда по време на четенето.

Нека книгата, която държите в ръцете си, ви помогне да разберете себе си по-добре и да се свържете с истинската си същност, за да усетите как у вас се заражда необикновеното усещане за пълно себerealизиране.

Франсоа Лъоме
ВСИЧКО ВИНАГИ Е СЪВЪРШЕНО!
Изкуството да приемаш нещата такива, каквито са

Превод *Гергана Соколова*
Редактор *Мария Чунчева*
Оформление на корицата *Ивайла Пеева*
Коректор *Цвета Нинкова*
Препечат *Ивайла Пеева*

Канадска. Първо издание.
Формат 60 x 90/16
Печатни коли 12,5
ISBN 978-619-164-603-6

Издава

enthusiast

Запазена марка
на „Алто комюникейшънс енд пбблишинг“ ООД

София, бул. „Васил Левски“ №31
тел. 02/ 943 87 16
e-mail: office@enthusiast.bg

Книгите на „Ентусиаст“ може да закупите
от www.enthusiast.bg



Печат РОПРИНТ

Все повече хора днес имат желание да се фокусират върху вътрешните си сили, за да живеят в хармония със себе си и със света около тях и да реализират истинския си потенциал. Но да успеем да достигнем до най-дълбоката част от нас самите и да приемем всичко такова, каквото е, съвсем не е лесна задача. Особено ако пътят, по който трябва да тръгнем, ни е напълно непознат.

Верен на философията си, според която „всичко винаги е свършено“, Франсоа Льоме ни предлага да ни придружи по този път, който ще ни отведе до преоткриването на връзката със самите нас по метода на пълното съзнание. Със своята способност да използва простички, но докосващи душата думи той ни води стъпка по стъпка към едно по-свършено разбиране на това кои сме ние в действителност – понякога с хумор, друг път с уменията си на разказвач на истории.

Това духовно пътешествие ще ни донесе и едно по-широко разбиране за природата и света около нас, събуждайки интуицията ни и научавайки ни да искаме, за да ни бъде дадено. Ще усвоим изкуството да приемаме нещата такива, каквито са, за да се освободим от вътрешните си съпротиви и да станем по-добра версия на самите себе си.



Автор, лайф коуч и световноизвестен лектор, основател на Академията за пълно осъзнаване, Франсоа Льоме е познат с уменията си да представя по изключително достъпен начин философията си и да помага на хора от всички краища на света да водят по-хармоничен и осъзнат живот.

Неговото учение подкрепя последователите му в процеса на разбиране на механизмите на страданието, за да се освободят от него и да развият у себе си усещането за пълноценна реализация.

Днес Льоме обикаля света, за да изнася лекции, да прави семинари и да споделя откритията си с публиката със своя неподражаем стил – забавен, достъпен и умелчащ право в целта.

Цена: 18 лв./9.20 €



9 786191 646036

www.enthusiast.bg