



# APIE SAVE

Esu Jevgenijus Černyš – šios knygos autorius. Vieni, skaitydami mano istoriją, galbūt atpažins save, kitiems ji taps įkvėpimo šaltiniu, tretį galbūt ko nors iš jos pasimokys. Jeigu ją skaitote – ne atsitiktinumas.

Kaip gyvenimo konsultantas padėdu tiems, kas nori save pažinti ir domisi dvasine saviugda. Esu Savęs pažinimo ir savirealizacijos centro steigėjas, šios knygos, jau išverstos į 4 kalbas, autorius, taip pat sąmoningumo metodikos kūrėjas ir internetinės mokyklos „IšMokykla“ steigėjas. Internetėje rasite mano paskaitas savęs pažinimo tema ir laidą vaikams „Aš mokausi gyventi“.

2013–2014 metais įvairiose pasaulio šalyse surengiau daugiau nei 60 seminarų, paskaitų ir stovyklų, vedžiau daugiau nei 250 pamokų ir apie 1500 mokymo valandų skyriau tiems, kas domisi asmeniniu tobulėjimu.

Galbūt skamba neįtikimai, tačiau niekada nė nedrįsau svajoti, kad galėčiau imtis šios veiklos. Nė neketinau. Už mane, galima sakyti, viską suplanavo Visata. O kai įsikiša aukštesniosios jėgos, priešintis neverta, nes iš aukščiau matyti geriau. Mums visada siūloma pagalba, tereikia ją priimti ir leisti toms jėgoms veikti.

Šiandien drąsiai galiu vadintis žmogumi, kuriam sekasi visose srityse. Vertindamas savo pasiekimus, nemėgstu girtis pajamomis, bet drąsiai tvirtinu, kad galiu sau leisti bemaž viską, ko noriu. Mėgstama veikla mane įkvėpia, o svarbiausia, galiu būti naudingas šiam pasauliui. Esu laimingas visomis prasmėmis.

Bet taip buvo ne visada... Pradėsiu nuo pradžių pradžios...

Žmogus nurimsta įgyvendinęs tik jam kilusią idėją.

Gimiau ir augau tipiškoje sovietinės Lietuvos šeimoje, tokių gyvenimo scenarijus buvo standartinis: stoti į eilę butui gauti, būti kaip visiems, neišsišokti, tikėti tariama lygybe ir t. t. Vaikystėje buvau maištautojas. Kiti vaikai svajodavo apie įprastas specialybes – kaip taps gydytojais, pardavėjais ar mokytojais, o aš įsivaizduodavau tapsiąs supermenu, gelbstinčiu pasaulį.

Negebėjau laikytis taisyklių ir nurodymų, kurių prasmės nesupratau. Tiesą sakant, jų niekas nesuprato, tiesiog akiai jų laikėsi. Man kildavo tūkstančiai klausimų ir nuolat klausdavau kodėl, bet nei tėvai, nei mokytojai negalėdavo atsakyti. Dar tada suvokiau, kad kai kas toje sistemoje ne taip.

Šešiolikos metų įstojau į aukštąją mokyklą. Tikėjaisi rasti savo vietą, tačiau supratęs, kad atsakymų į rūpimus klausimus negausiu, mokslus mečiau. Vėliau pakeičiau tris universitetus įvairiose šalyse: Lietuvoje, Rusijoje ir Jungtinėje Karalystėje. Nė vieno taip ir nebaigiau. Tėvai jau buvo susitaikę, kad esu toks nepasėda ir jų neklausau, bet kitus mano nepastovumas stulbindavo ir jie mane įkalbinėdavo baigti studijas, nes be diplomo, jų galva, aš netapsiąs žmogumi.

Taigi, neturėjau pasirinkimo. Nusprendžiau sistemai įrodyti, kad sėkmė priklauso ne nuo diplomų, o nuo paties žmogaus. Man atrodė beprasmiška praleisti penkerius metus universitete, tuščiai švaistyti geriausius gyvenimo metus tam, kad gaučiau „gerą“ darbą. Giminaičių ir artimųjų gyvenimas man atrodė visiškai nepriimtinas. Nesuvokiau, kodėl vieni gauna viską, o kitiems tenka apgailėtini trupiniai ir vargana egzistencija. Nesupratau, kodėl žmonės susitaiko su jiemis tekusia dalia ir išduoda savo svajones. Aš troškau daugiau. Kitokio gyvenimo... Galimybių... Buvau apsėstas idėjos gyventi kitaip. Tikėjau ir žinojau, kad visi gali tapti tuo, kuo nori.

Kai tokį iššūkį meti Visatai, ji iškart išbando tavo tvirtybę. Tik tvirtai savo svajone tikintis žmogus nenurims tol, kol jos neįgyvendins.

Kaip ir kitose posovietinėse šalyse, Lietuvoje tuo metu galimybių užsidirbti buvo mažai. Jaunimas išvykdavo į užsienį. Ir mudu su broliu nusprendėme išbandyti laimę. Legaliai išvykti iš šalies galėjo dar tik retas kas, bet nutarėme rizikuoti. Į Jungtinę Karalystę išvažiavome nemokėdami anglų kalbos, neturėdami nei pinigų, nei reikiamų dokumentų.

Dabar tai prisimenu su šypsena, bet tada atrodė, kad širdis iššoks iš krūtinės. Broį tuomet sustabdė migracijos policija ir deportavo atgal, todėl Angliją stebuklingu būdu pasiekiau vienas. Apsistočiau Meidstone – mažame pramoniniame miestelyje. Greitai radau darbą daržovių fasavimo fabrike, ten dirbo dešimtys tokių atvykėlių iš Rytų Europos šalių. Kadangi kalbos nemokėjau, neturėjau nei vizos, nei darbo leidimo, buvau pasiūstas į šaldytuvą, kuriame tik 5 laipsnių temperatūra. Kasdien 8–10 valandų pradirbdavau ant kojų. Ir džiūgavau. Džiaugiausi pirmuoju uždirbtu svaru. Vertinau tą darbą, laikiau jį savo laisvės simboliu.

Vakarais mokiausi anglų kalbos. Po trijų mėnesių buvau paskirtas prižiūrėtoju (angl. *supervisor*). Jau šioks toks pasiekimas, nes tie, kas patekdavo į šaldytuvą, jame užstrigdavo ilgam. Gavęs vizą persikrausčiau į Londoną. Įsidarbinau rinkodaros specialistu viename iš populiariausių rusiškų žurnalų. Reikalai pajudėjo. Uždirbdavau 50 svarų per dieną (svaro vertė tada buvo gerokai didesnė nei euro).

Metus praleidęs užsienyje, nusprendžiau aplankyti tėvynę, Lietuvą.

Ir čia viskas prasidėjo...

Sutikau moterį, savo meilę. Turėjau rinktis: karjera ir stabilumas Londone ar meilė ir nežinomybė Lietuvoje. Pasirinkau pastarąją.

Į Londoną negrįžau. Reikėjo viską pradėti iš naujo, bet laimė man teikė meilė.

# PIRMOJI MANO KLAIDA (materiali)

Niekas taip nesustiprina saviklivos ir savigarbos kaip pasiekimai. Su draugu įkūrėme pirmąją Lietuvoje prabangių ir retų automobilių gabenimo iš Amerikos įmonę. Supratau, kad man nesvetimas verslumas.

Prisidėjau kuriant įmonę [www.bendrasaskaita.lt](http://www.bendrasaskaita.lt) (dabar – [www.vienasaskaita.lt](http://www.vienasaskaita.lt)).

Beveik dvejus metus ėjau vadovaujamas pareigas didžiausioje pasaulyje tabako įmonėje „Philip Morris International“. Buvau atsakingas už 200 prekybos taškų Kauno regione.

Vėliau vadovavau kazino, kurio apyvarta siekė milijoną eurų, jame dirbo daugiau nei 40 žmonių.

Pasiekęs tikslą nesustodavau. Imdavausi vis naujų verslo idėjų. Kaliningrado srityje nuo nulio kūrėu gamybos, logistikos, prekybos įmones. Čia įkūrėu pirmąją Rusijoje įmonę, kuri gamino ir realizavo gaizuotą vandenį „Radničiok“.

Tai buvo mano pergalė. Man pavyko! Įrodžiau, kad jei trokšti, įmanoma viskas. Viskas priklauso nuo to, ar turi kantrybės, tiki savimi ir tuoką darai.

Tada prasidėjo kitoks gyvenimas. Pirkau naujus brangius automobilius. Keliavau. Teko pagyventi daugybėje šalių: Olandijoje, Belgijoje

je, Anglijoje, Prancūzijoje, Norvegijoje, Rusijoje, Graikijoje, Turkijoje ir daugelyje kitų. Iki šiol teko lankytis 33 šalyse. Taigi, mano materialinė padėtis buvo puiki.

Atrodė, ko dar norėti. Šalia – mylima moteris, viso pasaulio gėrybės pasiekiamos... Turėjau viską, ko taip seniai troškau. Bet viduje jaučiau tuštumą... Jokio laimės pojūčio... Argi tokia gyvenimo prasmė? O kas toliau?


Žmogus gyvena žemėje ne tam, kad taptų turtingas, o tam, kad būtų laimingas.

Susirgau sunkia depresija. Nieko nenorėjau ir valandų valandas gulėdavau žiūrėdamas į lubas. Buvau pasirengęs atsisakyti užgyvento turto, kad tik išsivaduočiau iš šios būsenos.

Man nedavė ramybės klausimai: kodėl ateiname į šį pasaulį? Kokia mūsų egzistencijos prasmė? Žinojau, ilgiau taip trukti nebegali. Toks gyvenimas mane kankino.

Netrukus leidausi į savąją kelionę po Indiją. Supratęs, kad mano moteris manęs nesupranta ir nepalaiko, nusprendžiau ją palikti. Išsikraustęs iš bendrų namų, atsiribojau nuo materialiojo pasaulio.

# ANTROJI MANO KLAIDA (dvasinė)



Vien dvasiniu penu  
sotus nebūsi.

Maždaug trejus metus praleidau gilindamasis į dvasinį pasaulį. Daug skaičiau, meditavau, keliavau ir mokiausi. Materialinę gerovę iškeičiau į dvasinę ramybę.

Taip, nauda buvo neginčijama: atgavau vidinę pusiausvyrą, perpratau ir suvaldžiau savo energiją, išmokau tinkamai reaguoti į aplinką ir įvykius, pajutau vidinio matymo galią, atsiribojau nuo visų materialinių dalykų. Dvasinė praktika tapo mano gyvenimu.

Deja, netrukus atsidūriau materialiniame dugne: dvasingas, bet vargšas ir neturtingas. Mano projektai strigo. Bankrutavau. Kiekviena diena buvo kova už išgyvenimą.

Norėdamas padengti skolas, pardaviau viską, ką turėjau. Kasdien nužingsniuodavau po penkis kilometrus, kad nereikėtų pirkti autobuso bilieto ir turėčiau duonai. Kad netektų nakvoti gatvėje, įsiprašydavau pas draugus.

Atsimenu dieną, kai neturėjau ko valgyti. Atidariau šaldytuvą, o ten tebuvo du kiaušiniai. Svarsčiau, ar pasidaryti šventę ir juos išsikepti, ar suskaidyti malonumą dviem dienoms. Ir juokiausi, ir verkiau. Ir tada radau atsakymą.

Žmogus gali pasijusti laimingas, jei randa dvasinio ir materialaus prado pusiausvyrą. Dievui mielas visavertis ir harmoningas žmogus.

Prasidėjo mano atgimimas, naujas mano gyvenimo etapas. Pamažu, pasitelkęs vidines jėgas ir dvasinę harmoniją, vėl ėmiau rūpintis materialinėmis gėrybėmis. Ir pagaliau pasijutau laimingas.

Ši patirtis man padėjo suprasti, kaip svarbu visiems suvokti šią paprastą tiesą. Mačiau, kad daug kas daro tas pačias klaidas ir nuolat kankindamiesi nejaučia gyvenimo džiaugsmo.

Pamažu supratau savo misiją – dalytis savo patirtimi ir žiniomis su kitais, kad ir jie būtų sveiki, laimingi ir jiems sektųsi.

Todėl ir kilo idėja Lietuvoje steigti savirealizacijos ir asmeninio augimo centrą, organizuoti paskaitas internetu tiems, kam rūpi saviugda. Taip atsirado „IšMokykla“, joje žmonės iš įvairių pasaulio kampelių gali mokytis ir semtis neįkainojamų žinių.



# UŽBURTAS RATAS

Prieš kelerius metus savęs paklausiau: negi tai viskas, ką žmogus gali? Darželis, mokykla, universitetas, darbas, vaikai, karjera, sąskaitos banke, pensija ir... atlikęs savo vaidmenį iškeliauji į amžinybę. Negi tokia mūsų gyvenimo prasmė?

Anksčiau ar vėliau šis klausimas iškyla daugeliui. Tik vieni ieško atsakymo kaupdami žinias, ieškodami naujausios informacijos, kiti taip ir neišdrįsta peržengti komforto zonos ribų. Nors tasai komfortas neretam – kuklios, vos išgyventi leidžiančios pajamos. Taip pat vaikų, o paskui ir pačių ligos, viena kitą besivejančios bėdos arba pilka kasdienybės rutina, kurioje nėra galimybių turiningesniai poilsiui, naujiems įspūdžiams, kai vienintelė pramoga – tik valandų valandas spoksoti į televizorių ar beprasmiškai naršyti socialiniuose ir naujienų portaluose.

Tad gal užtenka apgaudinėti save ir vergauti sistemai, tradicijoms ir nuostatoms, kurias bėgant metams mums suformavo tėvai, draugai, visuomenė? Juk mūsų nebuvo klausta, norime mes to ar ne. Svarbu, kad būtume tokie kaip visi.

Vaikas į šį pasaulį ateina su švaria siela ir protu, kupina džiaugsmo širdimi. Jis džiaugiasi viskuo, ką mato aplink. Viskas šiame pasaulyje jam atrodo tobula ir nepakartojama. Tačiau tas tarpsnis labai trumpas. Vos spėja ūgtelėti, o suaugusieji jam jau draudžia: „Negalima to, negalima ano!“ Vaikams visada kyla klausimas: „O kodėl?!“ Suaugusieji skubiai ir miglotai atsako: „Taip priimta.“ „Taip buvo iki mūsų.“ Vaikui dar kartelį paklausus kodėl, dažnas jų sutrinka, nesumoja, ką

atsakyti. Nenorėdami pripažinti, kad patys nežino, kodėl taip elgiasi, suaugusieji bando išsisukti iš padėties: „Kai užaugsi, pats suprasi.“ Kitą dieną vaikas vėl klausinėja – juk diena jau vyresnis! Tėvas, iki tol nesusimąstęs, kodėl reikia gyventi taip, kaip buvo liepiama nuo vaikystės, ir pasijutęs nemaloniai prieš vaiką, atstumia jį, dažniausiai slėpdamasis už banalios frazės: „Neturiu laiko tokioms nesąmonėms.“ Tokie žmonės laiko niekada neturės. Auklėjimą patikės darželiui, mokyklai, universitetui, gatvei. O jei vaikas nepateisins lūkesčių, tėvas kaltins kitus, tik ne save.

Taip ir sukasi ratas. Paklūstame tėvų norams, užgaidoms, stengiamės įgyvendinti neišsipildžiusias tėvų svajones, o savąsias bandysime įpiršti savo vaikams, kad šie jas įgyvendintų.

Mokykloje mokomės, nes taip juk reikia, taip priimta, nors mums nežinome. Dar nespėję savęs pažinti, pasirinkti savo kelio, jau turime apsispręsti, ką studijuosime baigę mokyklą. Ketveri ar septyneri studijų metai dėl perspektyvaus ir pelningo, bet nemėgstamo darbo. Tada karjera, paskola iš banko keturiasdešimčiai metų ir gyvenimas nuo savaitgalio iki savaitgalio... Kiek iš mūsų pasakytų, kad noriai eina į darbą ir taip pat noriai skuba namo pas mylimą žmogų?

Apsidairykime, pažvelkime į draugus ir pažįstamus, kiek tarp mūsų yra tokių laimingųjų, visada jaučiančių tik pilnatvę, kad jų gyvenimas visavertis? Ar čia ne įrodymas, kad mūsų tikslai mus klaidina ir gyvename iliuzijomis?

Jei sutinkate su manimi, vadinasi, atėjo metas pažinti tikrąjį savo Aš, pažinti save iki pašaknų. Ne praktikuojant jogą, medituojant ar mokant pinigų tiems kitiems, žadantiems sutvarkyti ir išspręsti visas jūsų bėdas, o pačiam dirbant ir siekiant būti laimingam, žinant savo kelią, tikslus ir dėl ko esate ten, kur esate. Kol nesuprasite, kad patys esate savo gyvenimo ir ateities kūrėjai, gyvensite tik svetimą gyvenimą.

Šioje knygoje dalijusi žiniomis ir patirtimi, kurią įgijau nuosekliai dirbdamas su savimi. Sava patirtimi patikrinta mano metodika per kelis mėnesius padės jums suvokti savo esmę, rasti tikslą ir kelius jam pasiekti, pagerinti santykius su artimaisiais ir kitais žmonėmis, išmokyti gyventi be problemų. Noriu nuplėšti stogą virš jūsų galvos, kad išvystumėte žvaigždes. Iš pradžių galbūt išvysite jas pro mažą plyšį, paskui pro nedidelį langelį, o paskui pasistengsiu, kad to stogo visai nebeliktų ir jaustumėtės taip, lyg būtumėte nuostabioje terasoje, iš kurios jums atsiveria visa Visata. Šioje knygoje dėstysiu mintis nebandydamas jų grupuoti ar kitaip sisteminti. Aš nekuriu programų, kuriose aiškinčiau, nuo ko pradėti, kaip eiti. Programas kūrė ir kuria tėvai, mokykla, universitetas, sociumas. Tačiau visi žmonės unikalūs. Kiekvienas skaitytojas šias mintis supras savaip. Kai perskaitysite šią knygą, siūlau nepadėti jos į lentyną, o perskaityti dar kartą, o paskui ir dar. Studijuoti ją, permąstyti tezes, įžvalgas ir manąjį suvokimą, kuriais su jumis dalijusi. Kas kartą, rasdami ir suvokdami kai ką naujo, jūs augate.



***Jūs keičiatės.***