



**МЕНЯЙСЯ И МЕНЯЙ СВОЮ ЖИЗНЬ**  
Серия книг

**Евгений Черныш**

# Я сделал это!

Препятствия и преграды в моей жизни,  
которые я преодолел

Практические советы, как избавиться от препятствий и преград,  
отворить двери в новую жизнь

---

***„Нас окружают зеркальные отражения. Хорошие и плохие.  
Видишь в человеке качества, которые тебе не нравятся, -  
ты также имеешь их в себе, откажись от них.  
Видишь хорошего и мудрого человека - также имеешь эти  
качества в себе, увеличивай их в себе и укрепляй“***

---

Вильнюс  
2014

## Книга

Я сделал это! Препятствия и преграды в моей жизни, которые я преодолел.

Евгений Черныш – 2014

Это первая из пяти книг Евгения Черныша, в которых он делится знаниями осознанного духовного и материального саморазвития. Автором приведены мысли, осознания, опыт, пришедшие и приходящие во время анализа ситуаций его жизни, помощи другим в решении их насущных проблем, осознания и намерения поменять свою жизнь в лучшую, содержательную сторону.

В этой книге автор делится опытом, как он, выявляя преграды и препятствия в своей жизни, менялся сам и менял свою жизнь. Такие преграды есть у каждого. Их мы несем с детства, перенимаем из социума и иногда даже не задумываемся, что из-за них мы не можем достичь своих целей, создать красивые отношения, быть богатыми, счастливыми, радоваться жизни. Преграды и препятствия – это наши страхи, наши убеждения, отжившая в нас информация, устаревшие, несоответствующие данному этапу жизни знания, наши привязки, неуверенность, оправдания и еще много другого, о чем узнаете, читая эту книгу.

## СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе .....	4
Слово читателям.....	7
Оправдания – блокировка себя.....	9
Три основных страха духовного саморазвития .....	10
Будь собой .....	11
Осмелюсь принять ответственность.....	15
за свою жизнь.....	15
Растешь духовно – не отказывайся от материальности .....	17
Не ограничивайся новыми знаниями,.....	19
стремись к новейшим!.....	19
Освободись от устаревшей информации.....	22
Найди ответы на все свои вопросы .....	23
Не поддавайтесь духовному „shopping”у .....	26
Правда и ложь .....	28
Нет учителя? Ищи!.....	29
Будь лучшим учеником.....	33
Выведи страх удач и неудач.....	35
Идите к удаче, а не от неудач .....	38
Знай, чему и для чего уделяешь свое время .....	40
Старайся дать, а не получить.....	42
Выйди из зоны комфорта .....	45
Всегда имей цель .....	47
Уровни духовного роста человека .....	49
Энергии .....	51
Соблуди баланс .....	55
Наши возможные реакции на события.....	60
Смысл жизни человека на земле.....	62
Развитие личности .....	65
Нет кармы – нет уроков, нет роста .....	66
Наши энергии, чувства, эмоции .....	70
Если тебе не трудно, ты не растешь .....	73
Энергия, откуда она в нас? .....	74

Чем ближе к Богу – тем уже путь .....	76
Уровни общения.....	77
Конфликт и что он означает .....	78
Как узнать, когда заканчивается любовь? .....	79
Безусловная любовь .....	80
Болезни - отражение наших духовных состояний .....	81
Сними „установленные потолки” .....	83
Молитва из пяти миллионов слов или .....	86
Как изменить свою жизнь .....	86
Заключительное слово .....	91
Благодарность .....	95

## Об авторе

Евгений Черныш – основатель первой в мире интернет-школы по саморазвитию, реализации, раскрытию талантов – „[IšMokykla](#)“ на литовском языке обучения, и „[Школы Осознания Себя](#)“ на русском; создатель методов простой и эффективной работы с собой, основанных на управлении, контроле, трансформации эмоций и психических состояний; автор системы „7 ступеней познать себя“; консультант по всем жизненным вопросам и саморазвитию, предоставляющий услуги личных консультаций; ментор личностной трансформации. Его семинары проходят не только Литве, но и в России, Украине.

Е. Черныш подготовил и предоставил пользователям Интернета около 200 видеозаписей, помогающих идти путем осознанного внутреннего саморазвития. Традицией становятся им организуемые лагеря по трансформации жизни.

Евгений родился в Каунасе. В этом городе он учился и вырос. „Мне повезло, что родители не стремились меня воспитывать таким, как все. Одновременно стимулировали хорошо учиться, развиваться, и если чего-то я не хотел, принимали мой выбор. Не сопротивлялись, когда принимал решение браться за новый вид деятельности,“ – вспоминает Евгений детство.

Любил спорт. Пять лет посещал секцию дзюдо при Каунасском клубе „Динамо“, позже заинтересовался плаванием. Стал многократным победителем в соревнованиях, как по дзюдо, так и по плаванию.

В ранней юности окупился в жизненный водоворот. Будучи 16-летним юношей, совместно с приятелями отправился за покупкой автомобиля во Францию. Купил и заработал в два раза больше, нежели уплатил за него.

Азарт больше заработать, богато жить побуждали окунаться все в новые и новые виды деятельности. Едва появилась возможность свободно выехать в Великобританию, как Евгений в числе первых туда отправился. Проживая в Лондоне, учился в „Shakespeare college“. Одновременно работал менеджером в международной компании – был ответственным за продажу рекламных мест в журнале.

Вернувшись в Литву, участвовал в создании компании ЗАО „Vendra sąskaita“, ныне ЗАО „Viena sąskaita“, [[www.vienasaskaita.lt](http://www.vienasaskaita.lt)]. Он один из первых наладил доставку автомобилей из Америки в Литву. Почти два года работал в самой большой в мире табачной компании „Philip Morris International Lithuania“. Был ответственным за деятельность 200 торговых точек в Каунасском районе. Позже взялся за реанимацию банкротствующего казино. За короткий срок сумел восстановить его деятельность и сделать годовой оборот более, чем 2 млн. литов.

Тем не менее, вскоре эта работа стала ему неинтересной, и он отправился в Россию создавать новый вид бизнеса, где с самого начала основал несколько компаний в сфере логистики, производства и торговли. Участвовал в создании первой в России компании по производству газированной воды.

Долгое время работал во Франции, Бельгии, Голландии. Посетил более 30 стран. Не путешествуя, а желая познать страны, стремясь себя испробовать в разных видах деятельности. Работал менеджером, руководителем, был владельцем или совладельцем не одной компании. На каждой работе быстро добивался хороших результатов. Его ежемесячный доход составлял от нескольких тысяч до 20000 тысяч литов. „Меня те деньги устраивали, так как мог делать, что хочу, и иметь, что хочу“ – говорит Евгений.

Ведомый неутолимимым желанием чего-то нового, испытал себя в почти тысяче видов разного бизнеса, он все больше чувствовал растущую внутри пустоту. Все больше не давал покоя вопрос: а что дальше?

„Полностью окунулся в духовность. В конце концов, три года уделил только духовному развитию. Нигде не работал, не вел никакой предпринимательской деятельности. Занимался только личным саморазвитием. Каждый день, без выходных,“ - рассказывает Евгений.

Желая глубже осознать суть человека, миссию его пребывания на Земле, взаимоотношение человека со Вселенной, он работал с собой, своими осознаниями, духовными практиками по 15 часов в сутки. „Чем больше углублялся, тем больше понимал, что только через собственные осознания могу меняться, трансформироваться. Меняться через слова, мысли, эмоции, принимать всю ответственность за свою жизнь. Научился слышать свое сердце, Душу, Дух. Начал осознавать, кто он на этой Земле, во Вселенной. Все ясней осознавал, почему ему дана та или иная ситуация, чему она его учит. „Открылось внутреннее видение, осознание причин и следствий, таким образом, сбалансировал свою жизнь, - своим опытом делится Е. Черныш. – Испытал не одно трансцендентное состояние, которое другие называют просветлением или пробуждением. Это стало моей каждодневной нормой. Даже не почувствовал, как стали ко мне идти люди, которые хотели решить проблемы в семье, бизнесе, карьере, со здоровьем, финансовые проблемы. Хотя никогда к этому не стремился, в одночасье стал известен всем тем, кто занимается духовным саморазвитием. Люди шли и шли... Индивидуальные консультации сподвигали идти дальше. Найти ответы на возникающие вопросы, помочь людям. Теперь я помогаю им пробудиться, начать видеть, осознать все причины последствий, соединить духовность с материальностью, вырасти и понять, кто мы и зачем мы тут. Осознать свои возможности и их реализовать. Мое задание – облегчить путь в осознанную жизнь, предоставить им знания, которых они нигде не могут больше найти, помочь в достижении реализации всех этих знаний в материальном мире. Закончилась эра одной духовности или одного материализма. Сейчас такой период, когда человек может быть

счастлив, удачлив и жить полноценной жизнью только тогда, когда соединил материальность с духовностью “.

Геновайте Пауликайте

## Слово читателям

Несколько лет назад я себя спросил: неужели это все, что может человек? Садик, школа, университет, работа, карьера, миллионные счета в банке, пенсия и... выполнив свою функцию, отправляешься на кладбище. Неужели в этом смысл жизни?

Раньше или позже этот вопрос возникает у каждого человека. Одни начинают искать ответ, совершенствуя себя новыми знаниями, новой информацией. Другие – так и не осмеливаются выйти из зоны комфорта. Хотя этот комфорт зачастую – скромный, едва позволяющий прожить за доход. В этой же зоне „комфорта“ – болезни детей, а потом и свои, одна за другой догоняющие проблемы или серая рутинная, в которой нет места и возможности содержательному отдыху, новым впечатлениям; в которой одно развлечение – бесполезное времяпровождение часами у телевизора, в социальных сетях и новостных порталах.

Так может достаточно обманывать себя и поработаться системе, традициям, положению и установкам, которые в течение многих лет нам формировали родители, друзья, социум? Не спрашивая, хотим мы того или нет. Главное - чтоб были такие, как все.

Ребенок приходит в этот мир с чистой душой и умом, полным радости сердцем. Он радуется всему, что видит вокруг. Все в этом мире ему выглядит совершенно и неповторимо. Однако на очень короткое время. Только успел чуть подрасти, а ему уже взрослые говорят: „Нельзя то, нельзя другое!“. У детей всегда поднимается вопрос: „А почему?!“. От взрослых они получают неясный, поспешный ответ: „Так принято“ или „Так было до нас“. На повторный вопрос ребенка: „Почему?“ зачастую взрослые приходят в замешательство и не знают, что ответить. Не желая признавать, что сами не знают, почему так себя ведут, они пытаются выкрутиться из этой ситуации, говоря, что когда ребенок вырастет, тогда и узнает. На следующий день он снова спрашивает – ведь он стал старше на день! Зачастую отец, до того никогда не задумывавшийся, почему надо жить так, как было велено в детстве, и почувствовав себя неловко перед ребенком, отталкивает его, прячась за банальной фразой: „У меня нет времени на такие глупости“. Увы, у них никогда этого времени не будет. Воспитание они вверят садикам, школе, университету, улице. А если ребенок не оправдает из надежд, будут обвинять всех, кроме себя.

Так и вращается круг. Подчиняемся желаниям, прихотям родителей, пробуем реализовать несбывшиеся мечты родителей, а свои пробуем реализовать через своих детей.

В школе учимся даже если неинтересно, потому что так надо, так принято. Еще не успев понять себя, свой путь, мы должны определить, что будем изучать, закончив школу. Четыре–семь лет учебы ради перспективной, доходной, но

нелюбимой работы. После чего – карьера, кредит в банке на 40 лет, жизнь от выходных до выходных... Сколько из нас могут сказать, что идут охотно на работу и так же охотно спешат домой к любимому человеку?

Оглянемся вокруг себя, посмотрим на своих друзей и знакомых: сколько среди нас таких счастливых, ощущающих во всем полноту? И это не доказательство, что наши цели ошибочны и мы живем в иллюзиях?

Если вы согласны со мной, значит, пришло время найти настоящее свое Я. Познать себя до конца. Не при помощи йоги, медитацией, не платя за услуги тем, кто обещает решить все ваши беды, а работая самому, стремясь быть счастливым, зная свой путь, цели и для чего вы там, где находитесь. Пока не поймете, что вы сами являетесь создателями своей сегодняшней жизни и своего будущего, будете жить чужой жизнью.

В этой книге делюсь своими знаниями и своим опытом, который приобрел, последовательно работая с собой. Методы, проверенные на моем опыте, помогут вам через несколько месяцев осознать свою суть, определить свои цели и пути к их достижению, урегулировать свои отношения с близкими людьми и окружающей средой, научиться жить без проблем. Я хочу „сломать вашу крышу”, чтобы вы начали видеть звезды. Сначала, возможно, сквозь щель, потом через небольшое окно, а потом чтобы этой „крыши” не осталось и вы почувствовали себя на прекрасной террасе, с которой видели весь вид Вселенной. Поэтому буду излагать свои мысли, не пытаюсь их группировать или систематизировать. Я не создаю программ, в которых объяснял бы с чего начать и как следовать. Так с нами делала и делает школа, университет, социум, родители и окружение. Однако все люди уникальны. Каждый читающий эту книгу изложенные мысли поймет по-своему. Прочитав, предлагаю не положить ее на полку, а читать ее вновь и вновь. Изучать ее, осмысливать тезисы, цитаты и осознания, которыми делюсь с вами. Каждый раз, находя и осознавая что-то новое, вы растете. **ВЫ МЕНЯЕТЕСЬ.**

*Евгений Черныш*

## Три основных страха духовного саморазвития

Часто интересоваться духовным саморазвитием мешают страхи. Первый из них - это **страх оставить зону комфорта**. Люди боятся, что пробудившись, начав видеть, они осознают, что должны уйти с работы, оставить квартиру, в которой они живут не одно десятилетие, что Бог скажет делать то, что никогда не делали, – чего они боятся. Внутри мы большие эгоисты, желающие, чтобы все было так, как мы того хотим. Поэтому мы себя блокируем, тормозим свое внутренне видение, ощущения и остаемся такими же.

Второй страх – это **страх перемен**. Мы боимся, что нам придется меняться, что придется оставить людей, которые нас держат, которые говорят: „Будь с нами”. И человеку страшно. Еще ничего нового не пришло в его жизнь, а уже надо отпустить то, что у него есть. Он говорит: „Я не знаю, я еще ничего не получил, поэтому ничего не буду делать, не отпущу”. Однако во Вселенной сначала надо отдать, а только потом получаешь.

Третий страх – это **страх трудностей**. Мы восхищаемся людьми удачливыми, знаменитыми, читаем их биографии, удивляемся их достижениям, но наш ум говорит: „Посмотри, какой сложный путь! Если пойдешь духовным путем, тебе придется столько вынести, претерпеть”. И еще уверяем себя: „Если желаешь быть счастливым, богатым, надо многое терпеть”.

***А что, если ваш путь легкий? Но вы даже не попробовали!***

***Пробуйте!***

## Осмелюсь принять ответственность за свою жизнь

---

***„Обвиняя других в предательстве или обмане, мы забываем,  
что мы и есть те глупцы, которые позволили себя обмануть.  
Прими ответственность за свои действия”***

---

В первую очередь, необходимо принять ответственность. Полностью за все, что происходит вокруг нас: за погоду, за вид из окна, за дождь или пасмурное небо, за сердитого супруга или супругу, за ребенка, который плохо учится, за слабое здоровье, за маленькую зарплату. За все! А как мы поступаем? Мы легко принимаем ответственность за удачу: я получил новую должность, у меня высокая зарплата, меня повысили и т.д. Тогда словно говорим: я хороший, я удачлив, я прекрасен. Я это сделал! Однако если нас уволили с работы, понизили в должности, урезали зарплату, сразу начинаем обвинять других: какой дурак мой начальник, он не понимает, какой я хороший, я не виноват, я тут ни при чем. Так перекидываем ответственность другим. И таким образом идем против себя. Мы не принимаем всего себя, и тем самым отказываемся создавать больше, говорим себе: я создаю, но только половину, а другую половину создает кто-то другой, как если бы наш успех зависел от других людей и обстоятельств. Поэтому так важно принять ответственность за все. Да, это сложно. Так поступать нас никто не учил и не стимулировал. Но так есть! По-другому ничего не получится. Останетесь там, где вы сейчас находитесь. Вновь получите работу с „глупым” начальником, другую супругу или супруга с недостатками, что вам не нравятся. Все будет так же, так как вы остались прежним.

***Нам никто не говорил, что жена, муж, государство должны  
быть хорошими. Только от нас зависит, кто и что нас окружает!***

Да, нам никто не объяснил, какие мы создатели. Мы думаем: „Я не могу создавать, ведь пришел в мир, где все уже создано. Мне следует только приспособиться, приноровиться, подладиться, подчиниться и т.д. Я же никто, я не могу ничего поменять. Главное - как можно скорей создать зону комфорта и тепло в ней устроиться”.

Вам так жить не получится!

***Приспосабливаться мы должны только ко Вселенной. Все остальное - неважно.***

Неприспособленность ко Вселенной равнозначна ходьбе в зимнюю пору в шлепках. Или ожиданиям побегов от рассыпанных на снегу семян. Следует знать законы Вселенной.

В данное время они следующие:

- Закон равновесия и баланса
- Закон эволюции
- Закон самореализации
- Кармический или причинно–следственный закон
- Закон своевременности
- Закон взаимосвязи
- Закон последовательности

Все можно изменить. Абсолютно все. В мире много примеров, как люди вырастают и меняют свою жизнь. Нищий становится миллионером, больной раком - выздоравливает.

Это сделать можете и вы. Однако, если в себе носите программы, социальные догмы, навязанные идеи и установки, не принимаете ответственности, ничего не достигнете. Вы сможете быть лишь на том уровне, на котором находитесь. Сможете быть лишь тем, кем являетесь.

# Растешь духовно – не отказывайся от материальности

---

*„Жизнь как мост: кто-то пешком, кто-то с велосипедом, кто-то на Порше. А некоторые остаются всё на том же берегу...”*

---

Если вас не устраивает то, как вы живете, это является показателем, что вы не все сделали, что можете жить иначе, так, как хотите. Не говорю, что люди не ищут. Они в поиске. Но иногда используют устаревшие методы: йогу, медитацию, аффирмацию, мантры и т.д. Да, это помогает, если хочешь успокоиться. Только в таких ситуациях.

*То, что было тысячи лет назад, не подходит современному человеку. Раньше выживание человека зависело от урожая, климатических условий, чумы или войны. Теперь все поменялось. Человек может делать, что хочет, жить, где хочет, и создавать то, что ему нравится.*

Устаревшие методы теперь действуют как лекарство. Вам выбирать: хотите лекарств или хотите выздороветь. Хотите вновь и вновь искать способы как успокоиться, но не хотите меняться, не хотите трансформироваться в лучшую сторону и навсегда? Это ваш выбор.

Тем не менее, хочу вам сказать, что мы поменялись. Поменялся мир. Время. Вселенная. Бог. Да, все верно. Вселенная и Бог. Неужели вы думаете, что они не растут, не меняются, не эволюционируют? Поверьте, все трансформируется, эволюционирует и меняется.

Почему мы, желая куда-то отправиться, не едем верхом на конях, а едем на автомобиле, поезде, летим на самолете? Почему сами не вырываем зубы, а ходим к стоматологу? Почему мы пользуемся мобильным телефоном, а не посылаем почтальона пешком в Англию? Потому, что новая эпоха сейчас, а не то, что было тысячи лет назад. Не поддавайтесь обольщению вернуться в иллюзию, в первоначального себя, в древнюю мудрость и т.д. Так говорят те, кто не осознает, как все меняется, кто привязан к догмам и установкам. Если раньше человек мог быть только духовным или только богатым, то в настоящее время необходимо соединить эти две стороны. Духовность и материальность – это две стороны единства, поэтому быть

на одной стороне невозможно. Невозможно быть счастливым, если развиваетесь только в одну сторону. Вы будете страдать.

***Теперь НЕОБХОДИМО соединить духовность и материальность.***

Пока не осознаем, что должны полностью сбалансировать духовность и материальность, Вселенная не учтет наши просьбы, наши желания и цели. Только находясь в балансе можем всего достичь.

Если у вас получается прекрасно зарабатывать деньги, вы должны учиться сосредотачиваться на духовности. Если являетесь духовным человеком, должны научиться зарабатывать. Не будете счастливыми, живя половиной жизни. Идите, работайте и дайте людям эти знания, помощь, продукты, услуги. Сделайте других людей счастливыми. От души помогите другим, улучшите их жизнь, и если этого вы не станете делать, вы не будете счастливыми, не будете здоровыми, не достигнете своих целей, не сможете реализовать себя.

***Мы здесь для того, чтобы помогать друг другу. Полностью себя реализовать мы можем только давая людям то, что можем дать, о них заботясь и им помогая. И не важно, предпринимательство ли это или сфера услуг, производство или учительство.***

## Найди ответы на все свои вопросы

---

*„Невозможно знать всё; кто говорит, что всё знает, - не знает. Но я знаю намного больше других, потому что нахожу ответы на все свои вопросы”*

---

*Очень важно найти ответы на все возникающие вопросы, только так мы можем двигаться вперед. Безответных вопросов тысячи, а это - как не сдать школьные экзамены. Не сдашь их - тебя никто не переведет в другой класс. Надо научиться получать ответы, сдать экзамены и перейти в другой класс. Те, кто не сдал экзамены, остаются на второй год. Все остается прежним.*

Почему вы болеете, почему вам не везет, почему у вас нет достаточно денег, почему вас предала жена или муж, почему они вас не любят, почему вы являетесь тем, чем являетесь, находитесь там, где вы находитесь, - безответные вопросы, на которые вы должны найти ответы. И пока вы их не найдете, не выясните, вы не двинетесь с места.

*Один из первых шагов – это признание, что там, где я нахожусь в данный момент, я там по собственному желанию. Если бы этого не хотел - не был бы там. Это не должно быть жалостью к себе или обвинением себя. Это просто признание. Думать, что не знаете или не понимаете, как это сделать, - это оправдание. Что вы сделали, чтобы узнать? Каждый ли день себя развиваете, работаете с собой, живете ли осознанно?*

***Начните сейчас. Нет, не сегодня! СЕЙЧАС!***

Понимаю, у вас возникает желание сопротивляться такой мысли, утверждая, что это чушь: Как я могу не хотеть быть счастливым, успешным, любимым?” Тем не менее, я задаю вам другой вопрос. А что вы делаете, чтобы таковыми быть? Многие ответите: я работаю учителем, строителем, служащим. Нет. Я спрашиваю, что вы делаете для того чтобы узнать, что можете сделать, чтобы получить то, что хотите? А

вы констатируете факт, что что-то делаете. Вы мне не говорите, каким способом и где будете искать ответы и знания, чтобы иметь то, что хотите.

***Чтобы делать то, что любите, а не что у вас получается, решения должны принимать здесь и сейчас - никаких завтра или послезавтра. Именно сейчас. Именно в эту минуту вы должны что-то сделать для себя, своего благополучия. Ради того, что хотите что-то узнать. Для этого осознайте, что большие цели состоят из маленьких.***

Каждый день что-то делаете, чтобы быть здоровей, сильней, богаче. И так изо дня в день. Из недели в неделю, месяц за месяцем, вы будете крепче, счастливей, мудрее, богаче. Вы станете большей личностью. Все выше подымитесь. Да, такому направлению вас никто не учил. Скорей всего, вы все очень хорошо знаете, что только каждодневные тренировки ведут спортсмена к хорошим результатам. За день чемпионами не становятся. Если желаете ими стать, вам нужен тренер, нужно каждый день отдать себя и сделать на сто процентов из того, что можете в этот момент. И следует постараться делать одним процентом больше, чтобы завтра смогли еще больше и получили лучший результат.

***Не бойтесь ошибиться. Лучше сделать и ошибиться, нежели ничего не делать и ни к чему не стремиться.***

Так или иначе, вы все равно ошибетесь, это лучше; так лучше делать и пробовать, и тогда поймете, что есть возможность ошибиться, но вы этого не боитесь, потому как к этому готовы. Вы надеетесь, что все сложится каким-то волшебным образом и вам начнет везти, что встретите прекрасного человека, что вдруг вам позвонят из крупной компании и предложат хорошо оплачиваемую работу?.. Увы, так не будет. Удача – это негативная энергия. В других книгах вы узнаете, почему.

***Отпустите то, что устарело. Без страха и жалости. Просто отпустите.***

Ведь пока вы не опустошите чашку, ничего нового в нее не нальете. Так же и в жизни. Пока вы привязаны к старым вещам, новые в вашу жизнь прийти не могут. Просто не поместятся. Поэтому в вашу жизнь не может прийти новая информация, новые люди, новые вещи. Пересмотрите свой шкаф, выбросите старые вещи - и Вселенная позаботится, чтобы в ней нашлись новые. Выбросите надколотую чашку, старые ботинки и все то, что хотели бы заменить новым. Сделайте это!

## Будь лучшим учеником

---

**„То, что одному не по силам, легко вместе. Попроси помощи - и тебе всегда помогут”**

---

Зачастую мы запрограммированы социумом, зомбированы, все ищем супер метод, супер учителя. Забываем, что мы являемся учениками и не можем заставить другого человека поступать так, как хотим. Мы не можем проконтролировать ни учителя, ни гуру, ни автора этой книги. Мы можем управлять только своей жизнью, собой. Потому, *нет плохих учителей, есть только плохие ученики*, которые ленятся, не хотят учиться. Обвиняют других и находят много причин для оправдания своей недееспособности.

Я и только я. Если всегда учусь, развиваю себя, то для меня раскрываются все новые возможности. И совсем не важно, понимает ли меня окружение. Всегда из любого минуса сделаю плюс. Это суть осознанного человека. Такой человек любую ситуацию осознает, ее решит, сделает выводы и создаст плюс.

Что такое плюс? Это то, что мы не повторяем ранее случившиеся ситуации. Когда мы трансформировали себя в такого, у которого она уже не повторится. Если мы этого не делаем, если не являемся хорошими учениками, слепо веря в то, что выслушанные лекции, семинары, пересмотренное видео, перечитанные книги поменяют нашу жизнь, - абсурдно поступаем.

Увы, так живут миллионы. Они говорят: он не может мне помочь, он не меняет моей жизни, он не делает того, чтобы мне стало легче жить. Этот учитель плохой, эта книга ничего не стоит. Это ошибочное понимание. Следует говорить: я не способен понять, я не могу выучить, я не знаю, что мне делать, я не нахожу, откуда я мог бы узнать, сколько бы я ни искал, я все равно не нахожу, мне нужно продолжать искать, я, а не кто-то другой должен разрешить мою ситуацию. И буду это делать, пока не решу. Свои проблемы буду решать, пока не достигну своих целей.

Вы должны знать, откуда появляются негативные энергии: телевизор, через который распространяется агрессия, книги и статьи, несущие в себе плохую информацию, в которых пишут, как тяжело жить, насколько много разводов, болезней, преступлений и т.д. Должны понять, что все то, что я назвал, на нас очень плохо влияет, а именно: понижает наши вибрации, блокирует, и мы поддаемся негативным энергиям. Что чувствуем, то и притягиваем в свою жизнь, и нас это окружает. Хочешь жить, как говорят, по новостям - смотри их! Хочешь бояться войны - следи за тем, что происходит в мире. Скажешь: „Я же должен знать, что происходит в мире”. От этого не убежишь. Это повсюду. Только не растрачивай свое время на то, что не ведет тебя в лучшую жизнь!

*Если хотите расти, начните с простых действий: не смотрите телевизор, не читайте газет, не сидите в Интернете, просматривая бесполезные странички социальных сетей.*

*И не бойтесь. Часто мы боимся как удачи, так и неудач.*

# Смысл жизни человека на земле

Хочу поделиться несколькими осознаниями, которые мы анализировали в „[Ismokykla](#)” и „[Школе Осознания Себя](#)”. Один из них – о смысле жизни человека на земле.

Он состоит из следующих частей:

- **Самореализация.** Осознать, кто я, познать свои способности, уникальные таланты и как это связано с благополучием людей. Единственный способ помочь другим людям жить лучше – это делиться и радовать людей. Только так мы можем себя реализовать. Только те, кто много дает, имеет много.
- **Углубление духовности и знаний.** Если не знаем законов Вселенной, не знаем или не понимаем структуры человека - тонких тел, ауры, чакр, прошлых жизней, - мы страдаем. Мы страдаем, если: не осознаем, насколько необходима духовность, что все начинается на тонких уровнях; не понимаем, почему сначала приходит мысль, а только потом следует действие; что мечты сбываются; что только имея цель можешь куда-то прийти. Из-за такой неосознанности мы живем между удачами и неудачами. Последние не соответствуют законам Вселенной. Это негативные, наносящие нам вред энергии и эмоции. Мы тогда начинаем верить уловкам ума, хотя наш ум абсолютно ничего не знает, что будет через минуту. Логика же, обладая своим опытом, может только гадать о том, что может произойти. Легче всего жить сердцем, знаниями и имея четкие цели. Развивать свои духовные знания. Множество тех знаний вы можете найти в Интернете.
- **Быть/стать собой.** Вселенная двусторонняя, и каждый человек является частичкой какой-то стороны. Пока он на не своем месте, он не сочетается со Вселенной. Он не тот, кто он есть. Когда он займет свое место, он выполнит то, что должен выполнить, и будет счастлив, здоров, успешен и т.д. Человек - словно элемент мозаики: пока не встанет на свое место во Вселенной, он не нужен.

Все эти пункты не являются моментным просветлением, чего многие зачастую хотят. Мы ждем, когда наконец-то станем умнейшими, мудрейшими, счастливейшими, здоровейшими и т.д. Просветление – это процесс. А это означает, что я все больше себя реализую, все больше получаю знаний и духовности, все больше становлюсь и являюсь собой. И так каждый день. Только так человек может расти. Нет моментального достижения и самой точки, с момента которой, все изменится.

## *Саморазвитие – это бесконечная лестница.*

Возможно, вам покажется, что я заговариваюсь, а также в сравнении с кем-то другим я неумный. Многим людям, правда - лишь ответ, который они хотят слышать. Осознать и понять ситуацию или других человек они не могут только потому, что им лень напрячься и подумать. Лучше обвинить другого человека в том, что он говорит чушь. Ведь так проще. Однако так ли на самом деле?

Человеку лень учиться, развивать себя. Потому он ищет легкие пути. Поймите, вверх вас поднимают усилия и внутреннее, положительное напряжение саморазвития, которое возникает при желании подняться. Все, что вы понимаете, вы уже знаете, и это вас никуда не ведет. *Ведь вы уже знаете!* Только изучение и саморазвитие делают нас мудрее, сильнее. Только поиск новых знаний и их применение поднимают нас вверх. Если вы не хотите развиваться, не хотите работать с собой - прочитав эту книгу, можете положить ее на полку, и в вашей жизни ничего не поменяется. Если хотите меняться - развивайте себя, ищите знания, методы. Утверждения из этой книги читайте столько раз, пока поймете, какие знания и информацию хочу вам донести. *Делайте это!*

Запомните, что ничего не достигните, если будете только давать. Так жить невозможно. Невозможно даже выжить. Однако это не означает, что во всем надо искать прибыль. Вселенная сама найдет путь, как вам все вернуть через других людей, через здоровье, деньги, хороших друзей. Неважно, каким способом. Она найдет. Вам нужно только принять. Увы, мы часто этого даже не замечаем...

Во множестве случаев мы блокируем себя догмами, программами, фанатизмом. О том, что все это делает с человеком, мы поговорим чуть позже. Несомненно, всегда и все делайте с любовью. Однако помните, что вы должны жить в равновесии и балансе. И не верьте утопическим фразам, цитатам, которые не могут исчерпывающе объяснить те, кто их пишет или говорит. Когда выбираете учителя, преподавателя, или человека, у которого вы будете учиться, всегда чувствуйте, с любовью он говорит или нет. Он хочет быть прав, или безусловно принимает, или просто делится. Во всем, что мы делаем, должна присутствовать любовь. Старайтесь это заметить, почувствовать, увидеть.

Саморазвитие начинается тогда, когда мы осознаем, кто мы есть. А начав расти, видим, что находимся ниже, нежели представляли, хуже, нежели думали, находим в себе больше страхов и разного недоверия, нежели думали изначально. И так, начало саморазвития показывает нас худших, нежели думали, какими мы являемся. И это пугает и нам не нравится. Но поверьте, это необходимо для старта. Необходимо осознать, кто мы есть и где мы есть. Это очень важно понять.

А знаете ли вы, как вывести из себя программы, мешающие расти, достичь своей цели? Привожу пример часто встречающейся программы.

***С малых лет нам вбивают в голову, что нужно иметь работу, супруга (-у), дом или квартиру. Только тогда мы сможем быть счастливыми! И мы работаем всю жизнь, живем с человеком, имеем все, что нам говорили, но мы несчастны...***

Проверяйте себя и других, что они вам говорят. Осознайте, что информация, знания или сами программы с вами делают. Когда начнете отличать, какие мысли принадлежат вам, а какие другим, вы начнете освобождаться от общественных норм и догм.

***Позвольте мне быть тем самолетом, с которым вы быстрее достигнете своей цели. Я сэкономлю вам десять лет саморазвития.***

Когда вы прочтете все мои книги и начнете применять полученные знания в своей жизни, все автоматически начнет меняться. Не думайте, что если положите эту книгу под подушку, за ночь имеющиеся в ней знания впитаются в вас. Осознайте и меняйте себя. Трансформируйте себя в более умных, мудрых.

# Энергия, откуда она в нас?

Скажете, откуда мне взять энергии, чтобы столько смог свершить? Скажу то, что никто не знает, но что важно знать: человек получает энергию из трех источников:

1. **От Вселенной**, Бога, Высшего Разума, Космоса.

2. **Генерирует сам**. Ее генерирует тогда, когда он имеет большую цель, и чем больше эта цель, тем больше энергии человек генерирует. Несомненно, надо действовать и двигаться. Дорогие читатели, сами подумайте, если ваша цель заплатить налоги, так и энергии в вас будет только на то, чтобы пойти на работу, вернуться домой и идти спать. Если же ваша цель – поменять мир, вы получите много энергии и сами ее много генерировать не будете.

3. **С пищей**.

**Важно!** Не привязывайтесь к цифрам, это просто *пример*.

Скажем, человеку необходимо 3 kW энергии, которую он получает так: 1 kW от Вселенной, 1 kW генерирует сам, 1 kW получает с пищей.

Когда человек растет, очищается его энергия, также увеличивается ее количество. Вследствие чего он уменьшает количество пищи. Потому и говорю, что осознанность лечит все. Она меняет все. Поверьте, у меня много учеников, которые осознали и достигали своих целей, не играя ни с какими диетами, и при этом сбросили вес. Да, диеты сколько-то помогают, но есть куда проще способы похудеть – это знания и их воплощение в жизнь. Когда в нас дисбаланс, мы пытаемся больше кушать или стать паразитами, использовать других, чтоб получили жизненную энергию.

Если кому-то выглядит чушь мысль, что человек получает энергию из Вселенной, и он уверен, что энергию люди получают только с пищей, пусть будет так. Это показывает, что так думающий человек себя воспринимает как тело. Я хотел бы, чтобы вы были больше, чем тело. Чтобы были объединены со всеми своим частичками, со своими тонкими телами и чтобы в вас все функционировало так, как надо. Потому, старайтесь осознать, точно ли генерируете столько энергии, сколько ее вам надо? Разрешаете, чтобы энергия пришла к вам от природы? От Матушки – Земли?

Другие пробуют отказаться от пищи и питаться только Вселенской или солнечной энергией. Однако для этого должно быть подготовлено и сбалансировано тело. Этого возможно достичь, только не делайте это очень важным для себя, не надо спешить отказываться от пищи. Во всем необходим баланс. Начните со своих целей. Неужели ваша цель – отказаться от пищи? Неужели ваша цель - ничего не кушать и питаться солнечной энергией? В этом ли смысл вашей жизни? Таково ваше призвание,

уникальная способность? Или это снова-таки козни эго или ума? Как вы поможете людям, Земле, Вселенной, отказавшись от пищи? Может, вы можете создать методы, чтобы люди были здоровы и энергичны? Это было бы настоящей помощью. Так вы себя реализуете и будете счастливы. Все остальное – удовлетворение стремления эго быть особым. Конечно же, вы можете поступать так, как хотите. Однако этого делать не рекомендую, потому как это ни к чему не ведет. Постоянно вижу людей, считающих себя значительными и никак не улучшающих жизнь окружающих. Ничего не дают людям, не ладят со своей семьей, друзьями. Ничего не имеют в жизни, но умеют что-то такое, что удовлетворяет их эгоизм. Лучше наблюдайте за собой, живите осознанно. Обладайте этими знаниями, взвешивайте, анализируйте, применяйте их в своей жизни.

# Болезни - отражение наших духовных состояний

---

*„Время не существует, когда ты счастлив“*

---

Люди, работающие с собой, излечивают все свои болезни. Это могут подтвердить и те, кто использует мои методы, читают и обучаются в „[IšMokykla](#)” и „[Школе Осознания Себя](#)”, консультируются индивидуально, вылечились от разных недугов. Кто от воспаления легких, кто от других болезней. Кто дождался детей, хотя раньше даже не надеялся, что ему удастся. Никаких лекарств и никакого хирургического вмешательства. Все происходит на тонких уровнях и переходит в наше физическое тело, но уже как последствие. Желая выздороветь, следует выходить на тонкие уровни– мысли, эмоции, энергии и т.д. Этих уровней много. Другой раз надо опускаться в далекое прошлое, в прошлые жизни, чтобы могли наладить эту жизнь.

Болезни разделяются на четыре уровня, и на каждом уровне выздоравливаем по-разному.

**1. Телесный уровень.** Самый нижний и простой уровень, который напрямую связан с питанием и образом жизни. Болеем из-за ненадлежащего образа жизни, питания, мало двигаемся и мало себя развиваем. Можно выздороветь, начав заниматься спортом, дышать свежим воздухом, меняя питание, сбросив лишний вес и т.д.

**2. Энергетический и эмоциональный уровень.** Если вы в депрессии, злитесь, грустите, если плохо себя чувствуете, то это связано с вашими эмоциями. Скорее всего, знаете не один пример, когда человек выздоравливает даже от неизлечимых болезней, изменив только свои эмоции. Поменяйте свои эмоции и чувства из негативных в позитивные, и вы избавитесь от множества болезней.

**3. Уроки этой жизни - последствия.** Это уже более сложное дело. Чтобы выздороветь от этих болезней, нужны методы. Следует работать с уроками своей жизни. Как отличить третий уровень? Если заболели, хотя и ведете здоровый образ жизни и прекрасно питаетесь. Самый простой способ – наблюдать. Допустим, я сломал ногу, и в данный момент я никому ничего плохого не сделал, но в детстве я поступил как-то нехорошо. Так меня настигла карма. Это урок этой жизни. На третьем уровне все связано с этой жизнью: предали, обманули. И неважно, специально ли мы это сделали. Последствия всегда настигнут. Так действует карма. Следует вернуться в тот первоначальный

факт, ситуацию, попросить прощения и закрыть ситуацию. Тогда быстро выздоравливаем и это больше никогда не повторяется в нашей жизни.

**4. Кармический уровень прошлого.** Это уроки наших прошлых жизней. К этому уровню относятся наследственные болезни, неожиданные заболевания, которые вовсе не сопряжены с этой жизнью. Желая выздороветь, должны опускаться в прошлые жизни и их привести в порядок. А это означает, что мы должны осознать, почему мы так поступили и как это отразилось на жизни других людей, за что мы получили такой урок, который настиг нас и в этой жизни. Восстановив порядок в прошлых жизнях, мы выздоравливаем.

Как работать с болезнями, я также обучаю на своих занятиях. Только хочу предупредить, что путь у каждого свой. Одному для этого месяца достаточно, другим полгода и год, а третьим и еще больше. Надо работать с собой, менять себя. Не думайте, что жить в страданиях 10-15 лет – это нормально, причем, надеясь, что как-то само собой все наладится.

# Цитаты

Делюсь с вами своими цитатами, которые использовал при написании этой книги. Используйте их ежедневно, вдохновляя себя на новые дела.

1. Нас окружают зеркальные отражения. Хорошие и плохие. Видишь в человеке качества, которые тебе не нравятся, - ты также имеешь их в себе, откажись от них. Видишь хорошего и мудрого человека - также имеешь эти качества в себе, увеличивай их и укрепляй.
2. Не все работы божественны, но в каждую мы можем внести божественность.
3. Часто спрашивают: чем отличается божественный труд от небожественного? Я живу для того, чтобы так трудиться, другие трудятся, чтобы выжить.
4. Когда не знаем, что сказать, и боимся испытать, мы делимся чужими знаниями.
5. Время не существует, когда ты счастлив.
6. Только через себя мы меняем мир и всё, что нас окружает.
7. Ты мой учитель, как и я твой.
8. Всегда есть к чему стремиться, но не забывай радоваться этому мгновению.
9. Я не говорю: «Это невозможно!», я говорю: «Сделай!»
10. Сколько бы ты ни достиг, всегда есть у кого учиться.
11. Когда полюбишь всех - страх отступит.
12. Прожив каждый день на 100% осознанно, сделай всё, что можешь именно сегодня, и достигнешь небывалых высот.
13. Любовь - это сила, которая ведёт к исполнению всех желаний.
14. Эта жизнь - единственная, которую мы сейчас имеем, только её мы можем менять, обратно вернуться невозможно. И будущее мы создаём сейчас, потому будьте ответственны в каждом своём выборе.

15. Невозможно знать всё; кто говорит, что всё знает, - не знает. Но я знаю намного больше других, потому что нахожу ответы на все свои вопросы.
16. Когда-то я говорил, что-то, что должно быть завтра, хочу, чтобы уже случилось вчера. Сейчас я понимаю, что имею только день сегодняшний.
17. То, что одному не по силам, легко вместе. Попроси помощи, и тебе всегда помогут.
18. Раньше я мог решить все проблемы, сейчас я стараюсь их не создавать.
19. Не грусти, если начал видеть, не бойся, если начал понимать. То, что можешь сейчас, - это только первая ступень и маленькая часть твоих возможностей.
20. Я хочу сложное сделать лёгким. Усложняют те, кто не понимает сути и пробует решить ситуацию умом, когда надо слушать только сердце.
21. Когда боишься остаться один - ты слаб. Станешь сильным - будешь хотеть этого, но станешь нужен всем.
22. Часто всё то, что новое, пугает нас своей неизвестностью... Но только будущее и новые вызовы создают нас. Вчерашний день уже прошёл, мы знаем, что было; и каким бы комфортным ни казалось наше прошлое, только будущее есть наша жизнь.
23. Жизнь - как зима. Чтобы согреться, надо теплой одеться. Но одежда согревает только тебя. А можешь развести огонь и согревать других. Будь огнём!
24. Смех и слёзы открывают двери в духовность. У детей эти двери всегда открыты.
25. Обвиняя других в предательстве или обмане, мы забываем, что мы и есть те глупцы, которые позволили себя обмануть. Прими ответственность за свои действия.
26. Все сосредоточены на том, чтобы получить, я - на том, чтобы отдать.
27. Тебе страшно и ты находишь множество оправданий, почему надо быть таким, как все. Но однажды став самим собой, быть как все ты уже не сможешь.

28. Жизнь - как мост: кто-то пешком, кто-то с велосипедом, кто-то на Порше. А некоторые остаются всё на том же берегу.
29. Каждое утро просыпаюсь с намерением сделать больше для людей.
30. Пока есть споры - нет единого мнения в себе; пока есть желание быть правым - нет веры в то, что ты прав; пока есть время на то, что делаешь и как живёшь сейчас, - значит, это самое большее, что можешь и на что способен в данный момент ты.
31. Время - самое ценное, что у нас есть. Особенно тогда, когда тебе уделяют его другие люди. Цени и береги его, ведь они дают самое ценное, что имеют.
32. Каждая встреченная в жизни женщина – это муза, которая играет на нотах в наших мужских сердцах. И неважно, услышим ли мы их. Это происходит всегда. Так было и так будет. И когда эта муза найдет свой инструмент, главное – чтобы этот инструмент был готов сыграть. Чтобы он узнал ноты своей музыки.

# Благодарность

Благодарю всех, кто оказал содействие в выпуске данной книги.

Редактировали Лидия Шашилкина, Алла Кунавина, Виргиниус Красницкас

Макетировала Александра Курчанова

Обложка - Элины Багдановой



---

***Разрешите мне быть тем самолетом,  
который Вас доставит из точки А в точку Б.  
Вам не придется идти пешком. Используйте  
мои знания, мой опыт, мои возможности,  
чтобы достичь своей цели!***

---

Хотите понять, почему имеете то, что можете? Не получается решить проблемы и не видите выхода? Видите только проблемы, но не решения? Уверены, что все знаете, но не получается достичь своих целей? Почему так есть?

Ответы на эти вопросы и намного больше информации, меняющей взгляд на жизнь, найдете в книге литовского писателя Евгения Черныша.

„Я поделюсь с вами методами и знаниями, которые приобрел в своей жизни. Потому никакой теории, все испробовано на личной практике. Дорогой читатель, я хочу поделиться всем, что знаю, потому что верю, что мы, люди, можем жить другой жизнью. Жизнью, в которой заранее можем понять будущие события и решать их создающие причины до материализации событий в нашем мире. Моя цель - научить людей методам, которые помогли бы им самим пробудиться и услышать свой внутренний голос”.

Евгений Черныш

---

***„Что невозможно одному, легко вместе.  
Попроси - и тебе всегда помогут”***

---