Невилл Годдард

11 техник создания реальности

из состояния

я есть

на основе реальных историй

из лекций Н.Годдарда

Невилл Годдард

11 Техник Создания Реальности

Серия «Философия Нового Мышления: Переводы, Исследования, Практики», книга 1

https://litres.ru/74020811
SelfPub; 2026

Аннотация

Это не книга — это 11 ключей. Каждый открывает дверь в одно и то же пространство — состояние «Я Есть».

Невилл Годдард учил: воображение — не фантазия, а единственная реальность.

Для вас уникальные техники: «Забеременей и оставь», «Сломанный телефон», «Рыбалка на миллион долларов» и метод взрывного дыхания «Дуэт». И вы можете даже «разозлиться», чтобы начать творить.

Сделайте первые шаги прямо сейчас — не вставая с дивана и не закрывая книгу.

Потому что единственное время, которое у вас есть — это настоящее.

А единственное состояние, из которого всё рождается — это «Я Есть».

О СЕРИИ: Книга входит в серию «Философия Нового Мышления: переводы, исследования, практики». Это коллекция фундаментальных трудов великих мистиков XX века: Н. Годдарда, У. Лэньона и У. Аткинсона (Трое Посвященных). Их учения связаны единым законом: мир создается внутренним состоянием человека. Книги дополнены практическими техниками для реального сдвига восприятия.

Содержание

От составителя	5
ВАЖНОЕ ПРАВИЛО ИЕРАРХИИ	10
ТЕХНИКА 1: «Сиди в коридоре как Абдулла»	12
ТЕХНИКА 2: «Ходи Верой, а не зрением»	19
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Невилл Годдард
11 Техник Создания Реальности

От составителя

Приветствую тебя, дорогой читатель.

Если ты держишь в руках эту книгу, значит, твой трехмерный мир прямо сейчас настойчиво требует перемен. Возможно, ты уперся в карьерный тупик. Возможно, тебя душат долги, а внешние обстоятельства кажутся непреодолимой бетонной стеной. Я знаю это чувство. Более того, я пишу эти строки, прекрасно помня, каково это — когда старая реальность буквально трещит по швам, требуя немедленных решений, на которые у твоего логического ума просто нет ресурсов.

В моей предыдущей работе мы много говорили о фундаментальном состоянии «Я Есмь» и разбирали классические каноны Невилла Годдарда. Но этот сборник — особенный. Я назвал его «Альтернативными практиками» лишь потому, что решил уйти от привычных, заезженных эзотерических терминов. Мы обратимся к самому сердцу живой речи

Невилла — к его потрясающим, дерзким и порой шокирующим метафорам, которые он давал на своих закрытых лекциях.

Невилл часто повторял, что человек, живущий только тем, что видят его физические глаза — это простой автомат, биоробот, реагирующий на декорации. Истинный же Творец «ходит верой». Но как это — ходить верой, когда счета завязаны в узел, а нужные вещи ломаются одна за другой? Как игнорировать реальность, если она кричит тебе в лицо о дефиците?

В этой книге мы разберем конкретные, хирургически точные ментальные инструменты, которые Невилл давал своим ученикам для преодоления этого гипноза материи.

Мы научимся искусству тотального игнорирования фактов через технику **«Сиди в другой комнате, как Абдулла»**. Мы поймем, как правильно запустить намерение и вовремя убрать от него свои суетливые руки с помощью метода **«Забеременей и оставь»**, и усилим его дыхательным **«Дуэтом»**. Мы разберем, как правильно **«Разозлиться»** на ограничения, как использовать контролируемое **«Падение в состояние»** и как выйти на **«Рыбалку на миллион»** в океане собственного подсознания. Наконец, мы освоим технику **«Сломанного телефона»**, которая способна переписать любой негативный сценарий в твоей жизни руками другого человека.

Я создавал эту книгу с одной единственной мыслью: *«Хо-*

тел бы я сам прочитать такое в моменты глубочайшего отчаяния?». И мой ответ — да. Каждая техника здесь разложена по шагам и очищена от лишней воды. Это чистый концентрат четырехмерного действия.

В самом финале этой книги я поделюсь с тобой поразительной, почти мистической историей, которая произошла со мной прямо во время работы над этим текстом. Ты увидишь оригинальный пост с платформы Reddit от человека, который, будучи в полном одиночестве, воображал себе помощь Невилла Годдарда ради публикации своих книг. И ты узнаешь, как этот пост связал его, меня и... искусственный интеллект в одну невероятную петлю манифестации, которая вытащила меня из финансового пике прямо у экрана монитора.

У тебя больше нет причин чувствовать себя одиноким. У тебя больше нет причин оставаться жертвой. На страницах этой книги мы вместе перестроим структуру твоего ума.

Переверни страницу. Твой новый мир уже ждет.

Только Сейчас. И прямо Сейчас. Когда ты читаешь эти строки.

Остановись на секунду. Не дочитывай. Просто почувствуй. Чувствуешь? — Вот это и есть оно. Это мгновение. Оно не вчера и не завтра. Оно не в твоих воспоминаниях и не в надеждах. Оно — здесь, под пальцами, держащими книгу, под веками, скользящими по буквам.

Сейчас — это *единственное время*, которое у тебя ко-

гда-либо было вообще. Здесь — это *единственное место*, где что-либо происходит.

Всё, что ты называешь «прошлым», когда-то было этим «сейчас». Всё, что ты называешь «будущим», когда-то станет этим «сейчас». И нет никакого другого времени. Есть только этот миг — живой, зыбкий, абсолютно податливый.

Эта книга — не про ожидание. Не про «начну с понедельника». Не про «сначала дочитаю, а потом попробую». Она про *немедленность*. Про то, как замедлиться настолько, чтобы войти в настоящий момент — и прямо из него, не вставая с места, не закрывая книгу, начать творить.

И вот тебе секрет: **ты уже там**. Ты просто забыл, что «там» — это не пункт назначения. «Там» — это состояние. И состояние это называется двумя словами, которые ты видишь на обложке.

Я Есть.

Не как заклинание. Не как философская формула. А как ощущение — голое, чистое, ничем не замутнённое присутствие. «Я» — до имени, до роли, до истории. «Есть» — как факт бытия, не требующий доказательств.

Прямо сейчас, пока ты читаешь эту фразу, — ты уже в состоянии «Я Есть». Вопрос только в том, *что именно* ты вкладываешь в это состояние? Какие краски, какие ощущения, какую реальность?

Ответ — в твоих руках. Буквально.

Можешь отложить книгу через минуту и попробовать. Не

готовясь, не настраиваясь, не ища тихое место. Просто здесь. Просто сейчас. Замереть и осознать: *Я Есть*. И затем — добавить к этому чистому ощущению одну деталь. Один штрих желаемого. Например: *я есть тот, кто спокоен*. Или: *я есть тот, кто любим*. Или: *я есть там, где моя мечта уже сбылась*.

Не надо визуализировать картинку. Просто разреши этому новому оттенку «Я Есть» прозвучать внутри. Как тихую ноту. Как вкус на языке. Как смутное тепло.

Поздравляю. Ты только что начал практиковать. Не прочитав ещё ни одной главы. Не выучив ни одной техники.

ВАЖНОЕ ПРАВИЛО ИЕРАРХИИ

Срочная поправка внесена сегодня 15.09.2026 года.

КОСМИЧЕСКИЙ КЛЮЧ КО ВСЕМ ТЕХНИКАМ

Прежде чем ты откроешь первую главу и начнешь практиковать любую из великих техник Невилла Годдарда — будь то SATS, «Вдох-Взрыв» или «Сломанный телефон», — остановись. Тебе нужно узнать один секрет, который упустили миллионы практикующих по всему миру.

Почему у многих людей техники манифестации ломаются, а визуализация превращается в каторгу?

Потому что они попадают в ловушку Эго. Они думают, что их маленькое человеческое «я» силой воображения должно продавить этот мир. Они пытаются быть электростанцией, забывая про Великий Источник (Отца, Абсолют, Космос). Они думают, что в саму технику «всё включено». Но это не так. Любая техника Невилла — это лишь прибор, а Источник — это электричество.

Запомни железное правило иерархии для КАЖДОЙ практики в этой книге:

1. Ты — **Сфокусированный Центр**, Хозяин своего ра-

зума. Твоя задача — с помощью техники создать точный ментальный чертеж (образ, сцену, настроение).

2. Но Сила, которая оживляет этот чертеж и двигает горы, принадлежит НЕ твоему эго. Она принадлежит Источнику.

Как запустить любую технику на 1000% мощности? Какую бы практику ты ни выбрал, в самом финале, когда сцена прокручена или вдох-взрыв совершен, поймай вспышку тишины между мыслями и сделай священный выдох облегчения.

Произнеси самую сильную молитву Невилла, которую незаслуженно забыли современные манифесторы:

«Спасибо, Отец!» или **«Благодарю!»**

Этими словами ты признаешь **Источник**. Ты мгновенно подключаешь свое сознание к **Бесконечному Проводу СИЛЫ**. Ты не просишь и не умоляешь — ты благодаришь за то, что твоё желание **УЖЕ** создано **Высшей Силой**. Ты снимаешь с себя напряжение и передаешь чертеж в производство.

Хвали не себя — благодари Источник. И тогда приток твоей **Личной Силы** станет поистине бесконечным.

Теперь переворачивай страницу, бери любую технику и властвуй как истинный **Хозяин Себя**!Запомни, пожалуйста!Каждая твоя техника должна заканчиваться исключительно благодарностью (молитвой) Высшей Силе

С любовью и твёрдой верой в то, что ты всегда знал это, даже когда забывал, Александр Голд

ТЕХНИКА 1: «Сиди в коридоре как Абдулла»

Техника Абдуллы — смещение в пространстве

Абдулла — эфиопский учитель Невилла, который обучал его в Нью-Йорке. Именно он дал ему это упражнение для ежедневной практики.

История из лекции: «Я не могу туда попасть»

В лекции «At Your Command» (По вашему велению) (1939) Невилл описывает случай из своей жизни — желание попасть на Барбадос, которое казалось невозможным: у него не было денег на билет, и до отплытия оставались считанные дни. Учитель Абдулла дал ему точную инструкцию:

«Ты уже на Барбадосе. Не пытайся туда попасть — ты уже там. Чувствуй это. Живи оттуда. И не открывай дверь ни одной мысли, противоречащей этому».

Невилл выполнил упражнение буквально: он закрыл глаза и перенёс точку обзора — и теперь смотрел из Барбадоса на Нью-Йорк, а не наоборот. Через несколько дней незнакомый человек предложил ему бесплатный билет первого класса на пароход. Невилл прибыл к семье точно к нужной дате.

Разбор шагов этой истории:

* Абдулла **не** сказал «визуализируй Барбадос» — он ска-

зал «ты уже там».

* Невилл сменил точку обзора: Нью-Йорк стал «далеко позади», а Барбадос — «здесь».

* Он не искал путь — он просто жил из состояния «уже там». Путь сам нашёл его.

Из лекции Невилла Годдарда «Тайна молитвы» (1967)

Невилл жил в нью-йоркской квартире почти четырнадцать лет. Он описывает простое явление, которое практиковал годами.

«Я сидел в удобном кресле в гостиной, откуда не было видно коридора. Затем я представлял себя сидящим на стуле у телефона. Я делал это так убедительно, что буквально переставал «видеть» гостиную — я был там, у телефона. Потом возвращался обратно. Телефон — кресло — телефон — кресло. Я практиковал это ощущение перехода».

Сидя в гостиной, Невилл воображал себя сидящим у телефона в другой комнате так убедительно, что гостиная «исчезала», телефон стал настоящим. Потом возвращался обратно. И снова туда. Этот переход учит главному навыку — менять точку обзора в пространстве и состоянии.

Когда этот навык выработается — его можно будет применять каждый день к чему угодно: к здоровью, финансам, отношениям, карьере.

Он так вживался в это, что переставал «видеть» себя в гостиной. Потом возвращался мысленно в первое кресло. По-

том снова к телефону. Туда-обратно, снова и снова — ощущая это движение в теле.

Невилл говорил, что это помогает «расшататься», освободиться. И однажды наступает момент когда ты представляешь себя где-то в другом месте, и ты там буквально оказываешься. Настолько реально, что тебя могут увидеть те, кто находится в этом месте.

После того как это мастерство освоено — самая мощная молитва в мире становится просто: ***«Спасибо, Отец»***.

Это и есть техника смещения фокуса обзора.

Настойчивость — это не слабость, это условие

Невилл приводит две притчи: о вдове, которая не отступила от судьи, пока не добилась его, и о человеке, который ночью стучал к соседу за хлебом, пока тот не открылся. Оба в итоге получили желаемое — не потому что их пожалели, а потому что не сдались.

Это не значит «желать сильнее». Это значит практиковать технику до тех пор, пока она не станет автоматической. Как игра на пианино — метод плюс ежедневная практика.

Ключевая деталь от Невилла:

Думать «О» желании — это оставаться здесь, смотреть на желание издалека, тосковать по нему.

Думать «ИЗ» желания — это уже находиться внутри созданного состояния и смотреть на мир из любой желаемой точки. Как-то другу Бенни, который пришёл к Невиллу с целым списком желаний, тот сказал одно: «Не желай — живи

этим!». Это и есть вся суть урока. Ложись спать не с желанием, а уже будучи тем, кем хочешь стать. Предположение, даже ложное, если в нём жить настойчиво — затвердевает в факте.

Стоит запомнить: Ты — и есть Воображение

Невилл завершает глубокую мысль словами, что человек — это не тело с воображением. Человек и есть Воображение. Воображение нельзя, убить, оценить. И именно поэтому — куда бы ты не обратился в воображении, ты там реально присутствуешь.

Удивительный эффект был замечен Невиллом. Однажды, когда он воображал себя в другом месте, то был физически замечен там человеком, который его видел — и был сильно удивлен, не найдя Невилла в том месте телесно.

На заметку:

Большинство из нас умеют думать «**О**» месте или состоянии. Но мало кто умеет думать «**ИЗ**» него — то есть ощущать себя уже находящимся там. Эта техника тренирует именно способность «отклеиться» от текущей реальности и обжить другую.

Пошагово:

1) Сядь удобно в одном месте (например, в кресле в гостиной).

2) Выбери другое место в том же доме или квартире, которое ты не видишь с текущей позиции.

3) Закрой глаза. Представь, что ты сидишь именно там.

Не смотри на это место со стороны — ощути, что ты уже там.

4) Проверь себя: если бы ты был там — где сейчас находится твоё кресло? Далеко от тебя, в другой стороне? Если да — ты перешёл.

5) Вернись в ощущение исходного кресла. Затем снова перейди. Практикуй это переключение несколько раз.

6) Когда это войдёт в навык — применяй к любым жизненным состояниям: здоровью, изобилию, любви, успеху.

Главный Ключ: не визуализируй картинку — ощути положение тела в пространстве. Твоя точка обзора должна измениться.

Как думать «ИЗ»:

Шаг 1. Определи точку назначения

Чётко реши, чего ты хочешь. Не «хочу лучше жить» — а конкретно: место, состояние, ситуация. Это твоя «точка назначения», твой Иерусалим.

Шаг 2. Сделай допущение

Скажи себе: *я уже там* . Не «я хочу туда попасть» — а «я уже там нахожусь». Это ключевая смена. Не просьба, а рассмотрение как факт.

Шаг 3. Смена фокуса внимания

Закрой глаза. Перенеси себя внутренне в желаемое состояние или место. Главный вопрос-проверка:

Если я уже там, то где сейчас то, откуда я пришёл?

Если твое прошлое состояние «позади» или «далеко» , то переход произошёл. Именно это и есть движение.

Шаг 4. Живи Там

Теперь подумай «**ИЗ»** этой точки, а не «**О»** ней. Как бы ты видел людей вокруг, если бы уже был там? Что изменилось бы в том, как ты смотришь на свою жизнь? Побудь в этом ощущении.

Шаг 5. Тренируй переход

Вспоминай, как Невилл практиковал этот метод (как принципиальную перемену) — перемещал воображение туда и обратно. Снова и снова. Это тренировка мышц воображения. Начни с вечера: два места в одной комнате. Когда переход станет реальным по ощущению, считай, что что ты уже имеешь, то, что желаешь. Практикуй в любой момент дня: в кресле, в транспорте, в паузе между делами. Закрыл глаза, переместился в точку исполненного желания, побыл чувственно и открыл глаза. Чем чаще, тем легче и быстрее это происходит.

Шаг 6. Выбери момент для практики

Технику не обязательно делать перед сном.

Ты можешь делать ее в любой момент дня — в любой паузе.

Главное — это сам угол обзора. Он занимает секунды. Ты можешь сделать его:

* сидя в кресле,
* в транспорте,
* в очереди в кассу,
* в любой паузе.

Это и есть основная тренировка мышц воображения. Закрыл глаза, наклонился внутренне, побыл там, открыл глаза. Вот так все просто.

Самый знаменитый момент для техники — это засыпание. В этот момент ум уже не сопротивляется. Войди в желаемое состояние и засни именно из него. Не с мыслью «хочу стать», а ощущением «я уже есть». Критический ум засыпает — и состояние уходит глубоко. Дневные неоднократные короткие подходы усиливают технику.

А засыпание — это просто бонус

Невилл его упомянул, потому что в момент засыпания серьёзный ум не сопротивляется. Поэтому состояние уходит глубже и быстрее закрепляется.

Но если техника освоена, то она работает и днём в полном объеме.

Шаг 7. Не желай — живи

Если ловишь себя на том, что снова «желаешь» и смотришь на цель издалека — это сигнал: вернись в точку назначения. Не думай о желании, думай «**ИЗ»** него.

Шаг 8. Устойчивость без напряжения

Практикуй ежедневно — до тех пор, пока переход не станет легким и привычным. Тогда придёт момент, когда всякая молитва сожмётся до одного внутреннего «Благодарю» — и этого будет достаточно.

ТЕХНИКА 2: «Ходи Верой, а не зрением»

Из лекции «Библия обращается к воображению»

Апостол Павел сказал: «Мы ходим верой, а не зрением» (2 Кор. 5 :7)

Невилл объясняет, что это не метафора. Это буквальная инструкция к тому, как организовать свою жизнь.

Павел говорит не о слепой вере и не о религиозных доверителях. Он говорит о том, **что выбор каждого, следовать принципу, по которому ты создаешь свою жизнь.**

В своей лекции **«Библия обращается к воображению» Невилл акцентирует внимание, что** Библия — не книга для разума. Она обращается к Воображению, потому что только Воображение является духовным восприятием. Понимать ее буквально — значит упускать суть.

Выбор за вами — жить: **зрением** и **верой**.

Ходьба зрением — это жизнь на автомате. В лекции Невилл вспоминает: «если бы кто-то, хорошо знающий Нью-Йорк, вернулся в город из прошлого века, он бы его не узнал. Без вопросов «как пройти?» ему было бы не обойтись». »Я хорошо знаю город, но возвращаясь каждый год, я замечаю как какая-нибудь старая достопримечательность исчезает, а

на её месте появляется что-то грандиозное. Но если вы уезжаете, скажем, надолго, вы даже не узнаете его. Например, когда я впервые приехал в Нью-Йорк, там была улица Шестая авеню, теперь называется Авеню Америк. Вы бы не знали, где находитесь, потому что этого не существовало, этого не было. Поэтому теперь я ориентируюсь по виду. Когда я иду, ориентируясь на зрение, я узнаю дорогу по предметам, которые вижу».

Представьте как вы идёте по улице, ориентируясь на привычные здания, вывески — всё, что видит ваш глаз. Это и есть «ходьба зрением».

Внешний мир изменчив, а большинство людей привыкли опираться только на него. «Ходить зрением» — значит реагировать исключительно на то, что видят глаза (здания, вывески, текущий счет в банке или нынешнюю должность). Опираясь на внешнее, человек становится заложником обстоятельств, простым роботом, который лишь реагирует на декорации.

«Итак, как же мне поступать так, как, по словам Павла, он поступал и к чему призывает всех нас? Он сказал: **«Я хожу верой, а не зрением»**. Когда я хожу верой, я упорядочиваю свою жизнь по тем объектам, которые видит только мое воображение. И всё». Ходить зрением — значит ориентироваться на то, во что упирается взгляд: банковский счёт, диагноз, чужое мнение, текущие обстоятельства. Это и есть

«думать О» — из того, что есть сейчас. Глаз регистрирует только то, что есть — и тем самым это увековечивает, то есть воспроизводит снова и снова.

При ходьбе зрением мы не можем перестроить внешнюю структуру, но идя верой, мы можем перестраивать структуру своего разума и оставаться верным этому состоянию.

Полагаться на зрение легко, потому что мы знаем, что вещи довольно стабильны. Они не перестроятся внезапно за одну ночь».

Так как же ходить верой ?

«Ходить верой» — это Жить как Творец. Ссылаясь на Апостола Павла, Невилл утверждает, что истинная сила — в умении полностью игнорировать физические факты.

Ходить верой — значит перестроить структуру своего ума и ориентироваться на образы, которые созданы внутри. Если вы хотите изменить карьеру или жизнь, вы не боретесь с текущей реальностью. Вы мысленно перемещаете себя в конечную точку — туда, где вы уже успешны, любимы и свободны, и начинаете ментально жить из этого состояния.

Ходить верой — значит ориентироваться на то, что видит только воображение. Например, ты уже расставил мебель в квартире, которой ещё нет. Уже живёшь из состояния, которое снаружи пока не видно. Это и есть «думать ИЗ»

Дальше в лекции Невилл рассуждает над словами Апостола, что он забывает заднее и простирается вперед. О чем это?

«Так написано в его послании к Флп., 3-я глава: **«Но**

единственное, что я делаю, — забывая все, что позади, и стремясь к тому, что впереди» (стих 13).

Что же это за единственное, что он делает?

Да, что угодно. У него была своя цель. У вас может быть любая цель в этом мире бизнес, превосходящий самые смелые мечты человека. Нет ничего, что не зародилось бы в воображении. Что бы это ни было, будь то высшая политическая должность в нашем мире, крупнейшая финансовая структура мира, все начинается в человеческом воображении.

Потому что есть только Бог. И Бог, и чудесное человеческое воображение — одно целое».

И вот теперь мы подошли к принципу **«забывая прошлое».** Чтобы родилось новое, старое должно умереть. Невилл подчеркивает слова Павла о необходимости **«забывать заднее».** «Неважно, кем вы были, сколько ошибались и где находитесь сейчас. Единственное, что имеет значение — это ваше страстное движение вперед в собственном воображении. Любой успех, бизнес или глубокое чувство сначала рождаются как невидимый внутренний образ, в который вы поверили».

История брата Виктора

Самый сильный урок в истории о старшем брате Невилла. Молодой человек без денег и связей каждый день проходил мимо чужого здания и в воображении менял вывеску: вместо чужого имени читал имя своего отца. Два года. Ежедневно.

Без капитала, без знакомств.

Через два года случайный знакомый предложил выкупить это здание на свое имя — только под честное слово семья. Здание купили за 50 000 долларов, продали через несколько лет за 850 000 долларов.

История: охапка роз в воображении

Невилл рассказывает историю.

«Однажды вечером в Нью-Йорке, когда я проводил подобное мероприятие, в первом ряду сидела дама она жила в отеле «Уолдорф Астория». Она сказала: «Ну, я попробую прямо сейчас», сказала и мысленно обняла, она обняла огромный, огромный букет роз. Она страстно любила розы и могла прочувствовать как обнимает их. Она чувствовала их запах, ощущала бархатистость лепестков; она могла, ну, она могла видеть их именно в своем воображении. Она видела розы, видела все это. А затем она ушла, как и все остальные в конце встречи.

Когда она вернулась в свой отель, там проходила вечеринка для высокопоставленной персоны. Там присутствовало около 2000 человек. Естественно, цветов там было предостаточно. И так как эта дама была постоянным клиентом этого отеля, то на следующий день метрдотель, не понимая, куда девать оставшиеся после вечеринки цветы, распорядился отнести этой даме прямо ей в спальню. Потом распорядился отнести это тому-то, а это тому-то». Так он раздал все цветы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.