

АЙДЫН МАРАТ

ҚАДАМ ЖАСА — СОНДА ЕСІКТЕР АШЫЛАДЫ

ОЙЛАҢЫЗ.
ҚИЯЛДАҢЫЗ.
ӘРЕКЕТ ЕТІҢІЗ.

ӨМІРІҢІЗДІ
ӨЗГЕРТЕТІН
МЕТАФИЗИКА
ЖӘНЕ
ВИЗУАЛИЗАЦИЯ



— АРМАНДАРЫҢА БАРАТЫН ЖОЛ — СЕНЕН БАСТАЛАДЫ —

Айдын Марат

**Қадам жаса, сонда
есіктер ашылады**

«Автор»

2026

Марат А.

Қадам жаса, сонда есіктер ашылады / А. Марат — «Автор», 2026

7 күн ішінде сіз кепілді нәтижеге қол жеткізесіз. Мүмкін, одан да ертерек. Мұның бәрі әр адамның «Екі қадам» техникасын қалай орындауына байланысты. P. S. Нәтижеге қол жеткізген соң, менің TikTok парақшама және LitRes-тегі кітабыма пікір мен кері байланыс қалдырыңыз. Бұл өте маңызды! Бірге адамдардың көзін ашуға және Жаратушы Иеміздің, Ғаламның қалауымен ғажайып жасаушыларға айналуға көмектесеміз. Бұл жұмыс істейді. 1000 пайыз! Сапа кепілдігі — 7 ұрпаққа! Автор: Айдын Марат

© Марат А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ҚАДАМ ЖАСА — СОНДА ЕСІКТЕР АШЫЛАДЫ	6
Айдын Мараттың альфа-практикалары	7
1-ТАРАУ. Альфа күйіне ену — төрт рет тыныс алу	7
2-ТАРАУ. Мақсаттың бейнесі — қияр екендей	8
3-ТАРАУ. Ғалам бәрін тура түсінеді — бес миллион туралы сабақ	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Айдын Марат

Қадам жаса, сонда есіктер ашылады

ҚАДАМ ЖАСА — СОНДА ЕСІКТЕР АШЫЛАДЫ

Айдын Марат

Айдын Мараттың альфа-практикалары

1-ТАРАУ. Альфа күйіне ену — төрт рет тыныс алу

Альфа күйіне ену туралы оқығандарыңның бәрін ұмытыңдар. Жүзден кері санау. Елуден санау. Оннан санау. Жарты сағат бойы босаңсу. Тыныш бөлме. Шамдар.

Мен жүзден санамаймын. Оннан санамаймын. Жалпы, санамаймын.

Төрт рет санау. Екі тыныс циклі. Міне, сен альфа күйіндесің.

Әдіс

1 Баяу дем ал.

2 Баяу дем шығар.

3 Баяу дем ал.

4 Баяу дем шығар.

Көзіңді жұм. Көз қарашығыңды 45 градус жоғары бағытта — сонда сен альфа күйіне енесің.

Болды. Төрт рет санау. Бес емес, үш емес, жеті емес. Төрт.

Мен мұны жиырма жыл бойы тексердім. Дәл осы ең аз мөлшерден кейін дене тынышта-лып, ми басқа күйге ауысады. Аз болса — жеткіліксіз. Көп болса — артық. Сен тыныс алуға емес, санауға көңіл бөле бастайсың.

Неліктен төрт рет?

Бірінші дем алу — сен әлі бета күйіндесің. Ойлар жан-жаққа шашырайды, дене ширы-ғып тұр, сен әлі де өз мәселенің ішінде жүрсің.

Бірінші дем шығару — дене босаңси бастайды. Бірден емес, бірақ аздап жеңілдейді.

Екінші дем алу — сен енді осындасың. Мәселенің ішінде емес, өзіңнің ішкі күйіндесің. Тынысың бірқалыпқа келеді, жүрегіңнің соғуы баяулайды.

Екінші дем шығару — дене босаңсыды, ми дайын. Көзіңді жұмып, көз қарашығыңды 45 градус жоғары бағыттаң — міне, сен альфа күйіндесің.

Сен «енуге тырысып» жатқан жоқсың. Сен әлдеқашан ішіндесің.

Бұл эзотерика емес. Бұл — физиология.

Көзіңді жұмып, көз қарашығыңды жоғары қарай бағыттағанда, көру жүйкесін ынталан-дырасың, ал ол альфа ырғағымен тікелей байланысты.

Нейробиологияны түсіндіріп жатпаймын. Қалағандар зерттеулерді өздері табады.

Мен бір ғана нәрсе айтамын: бұл жұмыс істейді. Мен оны жиырма жыл бойы, күн сайын тексердім.

Сен де мұны жасай аласың.

2-ТАРАУ. Мақсаттың бейнесі — қияр екендей

Сен альфа күйіне ендің. Төрт рет тыныс алдың — міне, сен ішіндесің. Тыныштық. Сабыр. Айқындық.

Енді ең маңыздысы басталады.

Жол туралы ойлама. Нәтиженің қалай келетінін ойлап таппа. Жоспар құруға тырыспа.

Сен сызба сызатын адам емессің. Сен — бағбансың.

Альфа күйінде не істеу керек?

Қалаған нәрсенді көз алдына елестет.

Оған апаратын жолды емес — мақсаттың өзін.

«Маған ақша керек, демек, мен ана жаққа барамын, мынаны істеймін, содан кейін ананы істеймін» деп ойлама.

Жоқ.

Жай ғана қалаған нәрсенді көр: ол қазірдің өзінде сенікі.

«Болады» емес.

«Үміттенемін» емес.

Қазірдің өзінде сенікі.

Оны сезін.

Оқиғаны ойыңда ғана ойнатпа — сезін.

Қалаған нәрсеңе қол жеткізгенде қандай сезімде боласың?

Денен босаңси ма? Кеуден жылына ма? Жеңілдік сезіле ме?

Міне, дәл осы сезім санаңның тереңіне жазылады.

Сурет емес.

Сезім.

Қалаған нәрсеңе мұқият қара. Оны зертте. Жай ғана көз жүгіртіп өтпе — шын мәнінде қара.

Өзіңді оның алдында тұрғандай және оған қол тигізе алатындай елестет.

Бөлшектерін, түстерін, иісін, дыбыстарын байқа.

Бейне неғұрлым анық болса, санаға жазылуы да соғұрлым күшті болады.

Енді күл.

Шынайы күл. Жасанды емес, өзіңді мәжбүрлеп емес. Шын жүректен күл.

Көптен күткен нәрсесіне қол жеткізген адамның күлкісі қандай болса, дәл сондай күлкі болсын.

«Бір күні қол жеткіземін деп үміттенемін» емес.

«Мен бұған қол жеткіздім».

Міне, осы күлкі — мөр.

Ол бейнені бекітеді. Онсыз бұл жай ғана арман. Ал онымен бірге — бағдарлама.

Практикадан шығу

Төртке дейін сана. Көзіңді аш.

Алғыс айт.

Ғаламға. Құдайға. Кімге сенсең де — айырмашылығы жоқ. Қай дінге жататынына, қандай сенім ұстанатынына немесе қандай дәстүрге сүйенетініне қарамастан, жай ғана шын жүректен алғыс айт.

Содан кейін былай де:

Оомин. Оомин. Оомин.

(Барлық діндерде бұл — «Әмин, Әмин, Әмин» деген сөз.)

Үш рет.

Ом — Ғаламның дыбысы. Бұл мантра да, сиқырлы сөз де емес. Бұл — бәрі сүйенетін дыбыс.

Құжаттың соңына қойылған мөр сияқты.

Болды. Дайын. Бекітілді.

Ең соңғысы — ең маңыздысы

Жағдайды босат.

Бақылама.

Тексерме.

«Қашан болады?» деп ойлама.

Сен тұқым ектің.

Сенің міндетің — тұқым егу және суару.

Күн сайын жерді қазып, өскін пайда болды ма деп тексере берме.

Мұны күн сайын жасау керек.

Нәтижеге дейін.

Көп адам дәл осы жерде сүрінеді.

Үш күн жасайды. Нәтиже көрмейді. Содан кейін: «Бұл жұмыс істемейді», — деп тастап кетеді.

Жұмыс істейді.

Бірақ сен қиярды бейнелі түрде егіп отырсың.

Тұқым егіп, бір рет қана суарсаң — ештеңе өспейді.

Ал күн сайын суарып, күтім жасасаң, ең көбі үш айдан кейін алғашқы жемісін тататынына кепілдік бар.

Қалаған нәрсенмен де дәл солай.

Күн сайын: альфа күйіне ену, бейне, сезім, күлкі, алғыс, «Оомин. Оомин. Оомин», содан кейін жағдайды босату.

Ертең тағы қайталайсың.

Бүрсігүні тағы қайталайсың.

Күн сайын — нәтижеге дейін.

Бір жылдан кейін емес.

Он жылдан кейін емес.

Ең көбі — үш ай.

Қияр сияқты.

Суғарсаң — өседі. Суармасаң — қурайды.

Үшінші нұсқа жоқ.

Не тілесең де, әрдайым кепілді 100% НӘТИЖЕ.

Қысқаша — бүкіл алгоритм

Төрт рет тыныс алу — альфа күйіне ену.

Қалаған нәрсенді көр — ол қазірдің өзінде сенікі. Жолды емес, түпкі нәтижені, яғни мақсатыңды көр.

Оған қол жеткізгендей сезін.

Мұқият қара — бөлшектеріне, анықтығына көңіл бөл.

Шынайы күл — қол жеткізіп қойғандай.
Төртке дейін сана да, көзіңді аш.
Ғаламға, Құдайға немесе кімге сенсең де, алғыс айт.
«Оомин. Оомин. Оомин» — Ғаламның дыбысы.
Жағдайды босат.
Күн сайын. Нәтижеге дейін.
Бұл он қадам емес. Бұл — бір рәсім.
Тіс тазалау сияқты. Ойланбайсың — жасайсың. Күн сайын.
Ең көбі үш айдан кейін — өніміңді жинайсың.
Ғалам осылай құрылған.

3-ТАРАУ. Ғалам бәрін тура түсінеді — бес миллион туралы сабақ

Мен бес миллион доллар алуды мақсат еттім.

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.