

Rosemary Altea



İçinizdeki
Gücü
Uyandırın



ALTIN KİTAPLAR



**ALTIN KİTAPLAR
YAYINEVİ**

Kitabın Orijinal Adı
YOU OWN THE POWER

Yayın Hakları
© ROSEMARY ALTEA
KESİM Telif Hakları Ajansı
© ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ
ve TİCARET A.Ş.

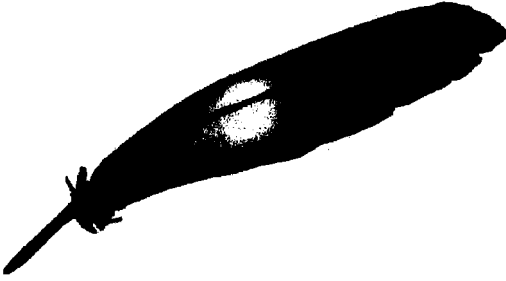
Bu kitabın her türlü yayın hakları
Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince
ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ ve
TİCARET A.Ş.'ye aittir.

BASKI
1. BASIM / OCAK 2003
AKDENİZ YAYINCILIK A.Ş.
Matbaacılar Sitesi No: 83
Bağcılar - İSTANBUL

ISBN 975 - 21 - 0323 - 5

ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ
Celâl Ferdi Gökçay Sk.
Nebioğlu İşhanı Cağaloğlu-İST.
Tel: (0-212) 513 63 65 - 526 80 12
520 62 46 - 513 65 18
Faks: (0 212) 526 80 11
www.altinkitaplar.com.tr
info@altinkitaplar.com.tr

İçinizdeki Gücü Uyandırın



Rosemary Altea

TÜRKÇESİ
DEMET GÜNVER

Yazarın Notu

Bu kitap ve içerdiği egzersizler, tıbbi öneriler değildir. Eğer bir sağlık sorununuz varsa veya var olduğundan şüpheleniyorsanız, doktorunuza ya da profesyonel bir sağlık kuruluşuna başvurun. Egzersizlerin uygulanmasıyla oluşacak etkilerden, yazar hiçbir şekilde sorumlu değildir.

Ben, sadece küçük bir sesim... Tanrı'nın benim dünyamı sarstığı gibi, ben de aynı şekilde, dünyayı sarsmayı umuyorum.

Ben, sadece küçük bir insanoğluyum... Tanrı'nın bana gösterdiği ışığı, inançla başkalarına göstermeye çalışan bir insan.

Ben, sadece bir öğrenciyim... Yol göstericim Gri Kartal'ın harika öğretilerini dünyaya taşımaya çabalıyorum.

Ben, sadece bir anneyim... Bana analık edebilecek kadar beni seven bir evlada sahip olma mucizesine duyduğum minnettarlığı anlatmaya kelimeler yetmez.

Minnettarlığım sonsuz... gerçekten, bardağım dolup taşıyor.

İçindekiler

TEŞEKKÜR	11
GİRİŞ	13
BİRİNCİ BÖLÜM <i>Stresten Arınmak ve Huzuru Bulmak</i>	17
Kendi Gücünüze Sahip Olmak	36
Egzersiz 1 . . . Rosemary ile Birlikte Rahatlamak	40
Meditasyon	44
Mumla Yolu Aydınlatmak	50
Çiçeği Gözde Canlandırmak	53
İKİNCİ BÖLÜM <i>Enerjimizi Bulmak - Onu Güçlendirmek</i>	59
Enerji Merkezlerimize Bakış	70
Egzersiz 1 . . . Solar Plexus (Karnın Boşluğu)	71
Egzersiz 2 . . . Avuç İçi Merkezi	76
Egzersiz 3 . . . Enerjimizi Gözümüzde Canlandırmak	82
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM <i>Gerçek Kimliğimizi Tanımaya Başlamak</i>	91
Kurgudan da Garip	96
Üç İskemle	104
Egzersiz 1 . . . Ben Kimim?	115
Egzersiz 2 . . . Neden Ben?	117
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM <i>Işık Tarlaları Hayat Tarlalarıdır</i>	133
Kendi Enerji Alanım	151
BEŞİNCİ BÖLÜM <i>Güçleri Ruhlar Âlemiyle Birleştirmek</i>	167
Kötü Ruhla Yüz Yüze Gelmek	174
Pozitif Düşünce Gücü	186

Egzersiz 1 . . . Düşünce Yöntemimizi Anlamak	202
Egzersiz 2 . . . Düşüncelerimizi Kontrol Etmek	203
Egzersiz 3 . . . Pozitif Akıl Gücü Yaratmak	204
Egzersiz 4 . . . Mantra	207
Bir Ruhun Ziyareti	210
ALTINCI BÖLÜM <i>Sağduyumun Tadını Çıkarmak</i>	221
Egzersiz 1 . . . İşitme	231
Egzersiz 2 . . . Koku	234
Egzersiz 3 . . . Tat Alına	238
Egzersiz 4 . . . Dokunma	243
Egzersiz 5 . . . Görme	248
YEDİNCİ BÖLÜM <i>Altıncı Hissimizin Ne Kadar Anlamı Vardır?..</i>	259
Korku	268
Şeytan Gelmişti	273
Egzersiz 1 . . . İçinizdeki Sığınağınız, Gizli Yeriniz	279
Egzersiz 2 . . . Güç Sembolümüzü Aramak	281
Egzersiz 3 . . . Ruhun Kalp Atışlarını Dinlemek	296
Kimse Geri Gelip, Bize Anlatmadı	300
İtalya	300
Kaçırılma	305
Ölüm Bir Ceza Değildir	309
SON SÖZ	318

Teşekkür

Beni doğuran anneme... sonunda ona teşekkürlerimi sunuyorum. Onu büyük bir üzüntüyle düşünüyor ve olumsuzluklarının ona korkunç sıkıntılar getirdiğini anlıyorum. Onu örnek olarak nasıl olmamam gerektiğini öğrendim. Onu örnek olarak gücümü kazandım.

Bana babalık eden, babama sevgilerimi gönderiyorum. Karmaşık ve öfke dolu hayatını düşündüğümde, her zaman gözlerim yaşarır. Kabadayılığı ve kontrol gereksinimi ona, içinde umutların olmadığı bir yaşam verdi. Bunu onun gözlerinde gördüm. Onu örnek olarak nasıl olmamam gerektiğini öğrendim. Kendimle yüz yüze gelmemi sağladım. Bunun için, ona sonsuza kadar müteşekkir kalacağım. Onun gücü bana ilk adımı atma cesaretini verdi, kendi gücüme sahip olmama yardım etti.

Erkek kardeşlerim Terry ve Malcolm'a. Sürekli birbirleriyle kavga edip, birbirlerine kızdılar. Bu, ıstırap ve öfkesini hepimize bulaştırmış olan annemden kalma bir mirastı. Onlara dualarımı yolluyor ve nasıl olmamam gerektiğini görmemde bana yardımcı oldukları için teşekkür ediyorum.

Kız kardeşlerim Audrey, Judy ve Madeleine'e iyi ve kötü zamanlarımız, arkadaşlığımız, birlikte oynadığımız oyunlar için, sa-

dece var oldukları, birbirimizden ayrılmış olsak da beraberliğimiz ve nasıl olmamız gerektiğini öğrendiğimiz için teşekkür ederim.

Başlangıçtan beri, beni etkileyen, bugünkü ben yani, anne, medyum, şifacı, konuşmacı, yazar olmamda bana yardımcı olan birçok insanla tanıştım. İsimlerini sayamayacağım kadar çok olan bu değerli kişilerin her biri yaşamımda önemli bir yere sahiptirler. Hepsine teşekkür ederim.

Sadece küçük bir birey, bir insanoğlu olsam da, hayatımdaki, beni dimdik ve güçlü kılan deneyimler için Tanrı'ya teşekkür ederim. Kendi gücüme sahip olduğum için şükürler olsun.

GİRİŞ

Bugün evde misiniz?

Oda, rahatlıkla elli metre uzunluğunda, otuz metre genişliğindeydi. Bir ucunda, bir araya toplanmış bizler dışında boştu. Bombolu, çıplaktı, cilalı ahşap zemin üzerinde hiç eşya yoktu, yüksek pencereler perdesizdi, odanın diğer ucunun tam ortasında çelik borulardan yapılmış bir taburenin üzerinde tek başına oturan bir siluet dışında hiçbir şey yoktu.

Kadınla ilgili her şeyin garip ve anlaşılmaz olduğu uzaktan bile belli oluyordu. Oturuşu dik ve hareketsizdi. Oturduğu yeri ve odanın soğukluğunu kullanarak yattığı görünmez bir duvarın ardında kendini gizlemiş gibiydi.

"Sen git."

"Hayır, gitmek istemiyorum."

"O zaman sen git."

"Yo hayır ben gitmem."

"Ben giderim, ben giderim," diyen bendim ve kalbim yerinden çıkacakmışçasına atarken, odanın öbür ucuna, onun oturduğu yere doğru yürümeye başladım.

Yeni kitabıma, ilk kitabım *Kartal ve Gül*'den alınmış bir öyküyle başlamam biraz garip hatta, sıradışı görünebilir, fakat kalemi ve düşüncelerimi yönlendiren Gri Kartal ve ben onu izlemek zorundayım.

Sadece on beş yaşındaydım, içgüdülerim güçlü olduğu halde, birçok yönden yaşıma göre küçüktüm. İçgüdülerim daima güçlü olmuştur.

Okul arkadaşlarım ve benim bulunduğumuz yer bir psikiyatri hastanesiydi, annemin beni, bir gün kendimi orada bulacağımı söyleyerek, tehdit ettiği yer. Ve işte buradayım, anlaşılın annem haklıymış, ancak, annem benim buranın sakinlerinden biri olacağımı düşünüyordu. Oysa ben tiyatro grubuyla birlikte hastaları eğlendirmek için buradaydım. Şimdi çay içiyorduk, drama öğretmenimiz, herkesin yeterince yiyecek ve içecek aldığından emin olmamızı tembih etmişti.

İzleyicilerimize çay ve sandviç ikram etmek kolaydı çünkü, çoğu dostça davranıyor ve sohbet etmek istiyorlardı. Genç bir kadın çok ağladı, yıllar sonra şöyle bir geriye baktığımda, o kadının bir tür depresyon yaşamakta olduğunu ve belki de bu yüzden o hastanede bulunduğunu anladım.

Odanın öbür ucuna yürümek hiç bitmeyecekmiş gibiydi. Korkuyordum. Kadındaki bir şey bana ürküntü veriyordu, ona yaklaştıkça kalbim öylesine gümbürdemeye başlamıştı ki, kulaklarım zonkluyor, boğazım kuruyordu.

Onun hiç kıvıldamadan duruşunu anlatmak çok zordu, elindeki sigara neredeyse parmaklarına kadar yanmıştı, külünün uzunluğu sigaranın boyu kadardı. Hayretle o küle baktım.

Kısa kesilmiş siyah saçlarında gri kırçıklar vardı. Üzerinde küçük beyaz çiçekler olan, lacivert renkli bir elbise giymişti. Onu bütün canlılığıyla anımsıyor, o andaki duygularımı bugün gibi hatırlıyorum. Onunla iletişim kurmaktaki beceriksizliğimi, kendimi küçücük ve acı içinde hissettiğimi, beynimin içine kazınmış anılardır.

Cılız bir sesle, "Size bir şeyler getirebilir miyim? Bir fincan çay? Bir sandviç?" diye sordum. Hiç kıvıldamadı. Yüzünde beni duyduğunu belli edecek hiçbir mimik yoktu, gözünü bile kırpmıyordu. Sigaranın külü öylece duruyordu.

"Acaba bir bardak su... veya çay... ya da?..." Sesim neredeyse çıkmıyordu ama, yine de denemek zorundaydım.

Göğsümdeki gümbürtü biraz hafifledi, kalp atışlarım artık o kadar korkutucu değildi. İlk anda duymuş olduğum korku geçmiş, yerini henüz anlayamadığım karışık duygular almıştı. Hüzün duygusu hariç, çünkü o duyguyu çok iyi tanırdım.

Tam bir kez daha denemeye hazırlanıyordum ki, bir hemşire arkama gelip, omzuma dokundu ve yumuşak bir sesle, "Tamam hayatım, üzülme, o bugün evde değil," dedi.

• • •

Keşke, keşke, keşke.

Keşke daha büyük ve daha akıllı olsaydım.

Keşke, şimdi bildiklerimi o zaman bilseydim, yani iletişim kurmak için kelimelere gerek olmadığını.

Keşke, uzanıp elini tutmak, yanına diz çöküp, ona nazikçe dokunmak cesaretini bulabilseydim.

Bilemediğim için arkamı döndüm ve yavaşça diğerlerinin yanına doğru yürüdüm.

Bu neredeyse kırk yıl önceydi, ama sanki dünmüş gibi hatırlıyorum.

"Bugün evde değil."

Şu anda, bu kelimeleri yazarken, o sözleri, o gün işittiğim kadar net bir biçimde işitiyorum. Acıyı, sıkıntıyı, güçsüzlük, beceriksizlik, yetersizlik duygularımı anımsıyorum. Ruhlar âlemindekiler de, bize ulaşmaya çalıştıklarında eğer, "Evde değilsek" aynı duyguları hissediyor olmalılar.

Bunu sık sık düşünürüm. Ölmüş ve şimdi başka bir âlemde yaşamakta olan sevdiklerimiz; acaba nasıl hissediyorlardır?

Bize seslendiklerinde onları duymayız, bize dokunduklarında, saçımızı, yanağımızı okşadıklarında bunu hissetmeyiz. Veya, tam karşımızda durup, dikkatimizi çekmek için kollarını salladıkların-

da onları görmeyiz. O zaman onlara da, yıllar önce, ismini hiçbir zaman öğrenemediğim o lacivert elbiseli kadının karşısında bana olanlar oluyordur. "Bugün evde değiliz."

Fakat ben evde olmak istiyorum. Birisi kapımı çaldığında bunu fark etmek, bütün ziyaretçilere kapımı açıp, onları buyur etmek için orada olmak istiyorum. Ruhlar âlemi bana seslendiğinde, ben evde olmak istiyorum. Siz istemez misiniz?

Sevdiğiniz birinin ruhuyla bir şekilde iletişim kurabilmeyi arzu ettiğiniz anlarda evde olmak ve ziyaretçinizi kabul edebilmek istemez misiniz? Kilitleri yağlayacak, anahtarı çevirecek, kapıyı açarak onları içeri buyur edecek kişinin siz olduğunuzun farkında mısınız?

Yolculuğumuza başlarken, "Bugün evde olmak" çok önemli, ancak, "her gün evde olmaya" çalışmak da aynı derecede önemli.

Size kilitleri nasıl yağlayacağınızı, anahtarı nasıl çevireceğinizi ve kapıyı nasıl açacağınızı öğretebilirim. Yazarken, sizin gereksinmelerinize, isteklerinize dikkat etmeye çalışacağım. Sizin için "evde olacağım". Karşılığında, siz de dikkatli olmalısınız, başkalarının, arkadaşlarınızın, ailenizin, komşularınızın ve hatta yabancıların gereksinmelerini dikkate almalısınız. Onlar için "evde olmayı" öğrenmek zorundasınız. Aynı zamanda kendinizin ve ruhunuzun gereksinim ve isteklerine de dikkat etmek... kendiniz için "evde olmak" zorundasınız. Ve kilitler dönmeye, kapılar ardına kadar açılmaya, siz ruhlar âleminin ihtiyaç ve isteklerine karşı daha duyarlı olmaya başladığınızda, "Bugün ve her gün evde" olduğunuzu keşfedecek ve "ev"in olunacak en iyi yer olduğunu anlayacaksınız.

*Düşmanla tanıştık,
ve o biziz.*

WALT KELLY

BİRİNCİ BÖLÜM

Stresten Arınmak ve Huzuru Bulmak



Belli belirsiz bir ışık, gözlerimin önünden hızlı, ama net bir film gibi, akıp gitti. Hepsi bundan ibaretti ama, bana birinin bir mesaj iletmek istediğini anlatmaya yetiyordu.

"Filmi" yani görüntüyü seyrederken, bir bağırsık duydum ve iki genç tarafından silah tehdidiyle zorla bir arabaya bindirilen genç bir adam gördüm.

Kimdi bu adam? Onlar kimdi? Bunu bulmanın benim görevim olduğunu biliyordum.

New York'ta bir konferans veriyordum, bin iki yüz kişiden fazla izleyicim vardı ve hepsi benden özel bir şey istiyordu. Ruhlar âlemindeki izleyicilerim daha da fazlaydı ve bana güveniyorlardı. Elimden gelenin en iyisini yapacağımdan emindiler.

Michelle ve Kent Martin o gece oradaydılar. Onların beklentileri ve sıkıntıları çok büyüktü, çünkü feci bir şekilde öldürülen oğullarından bir mesaj almayı umuyorlardı.

İkisi de daha önce böyle bir olaya katılmamıştı ve ne belediklerini bilmiyorlardı. Benden söz edildiğini duyup, ilk kitabımı

okumuşlar ve Michael'a hemen beni bulması gerektiği hissine kapılmış ve çift Colorado'dan New York'a nasıl olursa olsun, oğullarıyla bir iletişim kurabilme umuduyla gelmişlerdi. Onlarıki temas kurduğum ilk çocuktü ama, sizin de göreceğiniz gibi, kim olduğunu anlamak epey zamanımı aldı.

"İsmim David... Michael... Michael... David." Sesi duydum ama aklım karışmıştı. Michael David olduğunu mu söylüyor yoksa, David Michael ya da daha da şaşırtıcısı, ruhlar âleminde benimle temas kurmak isteyen iki genç adam mı vardı? Tekrar denedim ve bu kez on sekiz, on dokuz yaşlarında genç bir adam gördüm.

"Hah, aferin," dedim cesaretlendirerek ve izleyicilerime döndüm. "David Michael ismini duyuyorum," dedim ve kalkan ellerin çokluğu karşısında donup kaldım. "Ergenlik çağının sonlarında, yirmilerinin başında, çok trajik bir biçimde ölmüş."

Ellerin çoğu havada kaldı ve işimin zor olacağını anladım. Pek çok insan mesaj almak istiyordu ve ben David veya Michael ya da ikisinin de kiminle konuşmak istediğini keşfetmeye çalışıyordum.

"Oğlumun ismi David, iki yıl önce öldü," diye seslendi bir kadın. "Kardeşinin ismi Michael."

"Oğlumun ismi Michael David," diye arka sıralardan bir adam bağırdı. "Üç ay önce öldü."

Sol tarafımda birbirine sarılmış ağlayan bir çift, "Bizim oğlumuz David, sadece birkaç hafta önce öldürüldü," diye seslendi.

Derken, diğerleri seslenmeye başladı ve bir an için büyük bir karmaşa yaşandı, dertli aileler, bir haber alabilme umuduyla çocuklarına sesleniyorlardı.

Epeyce uğraştıktan sonra önce salondakileri yatıştırdım. Sonunda, uzun bir süre nereye gitmem gerektiğini görmeye çalıştım.

"Pekâlâ," dedim. "Ergenlik çağının sonlarında Michael ya da David adındaki oğullarını yitiren ebeveynle konuşmak istiyorum." Böylece sayının azalacağını umuyordum. Ama yanılmışım. On çift

birden el kaldırdı. Gri Kartal'ı çağırmanın zamanı gelmişti. O ne yapacağını bilir, diye düşündüm.

"Nereye gitmeliyim?" diye sordum. Bana yol göstereceğine inanıyordum. "Hepsinle konuş," deyince çok şaşırđım. Hepsi buradalar. Bütün gençler ebeveynleriyle konuşmak için bekliyorlar.

"Ama onları karıştırsam ne olur?" diye sordum. Aklım biraz karışmıştı. Ama bu soruyu sorarken bile işleri düzelterceğimi biliyordum. Haklıymışım. Düşündüğümünden de kolay oldu. Ebeveynleri sahneye çağırınca, her birinin oğlunun yanlarında durduğunu gördüm.

İçlerinden biri, "Benim adım David. Araba kazasında öldüm," deyince, bana tarif ettiği kaza gözlerimin önünde canlandı. Araba virajı dönerken kaydı ve ters dönerek, banketten aşağı yuvarlandı. Oğlan, "Hemen öldüm," dedi. "Rosemary, anneme babama hiç acı çekmediğimi söyle. Kardeşim Michael'a sevgilerimi ilet. Onu gözettiğimi, her zaman onun yanında olduğumu söyle."

David'in ebeveyni birbirlerine sarılmış ağlıyor ve başlarını sallıyorlardı. İçleri biraz rahatlamıştı.

Sonra diğer oğlan konuşmaya başladı. "Adım Michael David. Motosiklet kazasında öldüm." Yine gözümün önünde bir şimşek çaktı ve motosikletin yoldan kayıp ağaca çarptığını gördüm.

Bir başkası, "Adım Michael, babamın ismi David," dedi. "Ölüm nedenim beyin tümörü." Gözlerimin önünde tekrar bir ışık belirdi ve çocuğun ölmeden önce hastanede yatakta yattığını gördüm.

Benim adım David, "Babamla konuşmak istiyorum," dedi oğlanlardan biri.

Ve bu böylece sürüp gitti. Bütün oğlanlar mesajlarını ilettiler. Ümit ve sevgi mesajlarıyla birlikte ruhlar âleminde mutlu olduklarını belirttiler.

Dinleyicilerim sevdikleriyle bağlantı kurmuşlardı. Ben de, benimle konuşanlar öykülerini anlatırken, gözlerimin önünde bir şimşek çakıyor ve ölürlerken sanki onların yanındaymışım gibi

dünyadaki yaşamlarını görüyordum. Bazen mesajlar birbirine karışıyor. O zaman Davidlere, Michaellara birbirlerinin sözlerini kesmemelerini söylüyordum. "Zaten yeterince zor," diyerek onlara gülüyor, durumu daha karışık hale getirmeyin, lütfen benimle teker teker konuşun ve birbirinizin sözünü kesmeyin," diyordum. Durum onlar için de zordu. Hepsi çok heyecanlıydı. Söylemek istedikleri çok şey vardı.

Yirmili yaşlarının başlarında olan bir oğlan bizlere dünyadaki zor haftalarını anlatmak istiyordu. Elimden geldiğince tüm duyularımı harekete geçirmeye çalıştım. Yalnızca altıncı hissimi değil, duyma, görme, dokunma, tat ve koku alma duyularımı aynı anda harekete geçirdim. Bu duyulardan hangisinin bana net bir görüntü sağlayacağını kim bilebilirdi? Hepsine ihtiyacım vardı.

Onun, "Kötü, çok kötüydü," dediğini duydum. "AIDS'e yakalanmıştım ve bakımevinde kalıyordum. Vücudumun tüm kontrollerini yitirmiştim. Altıma bez bağlıyorlardı. Başka hastalar da vardı, bazısının durumu benden daha beterti."

Tüm dikkatimi toplayıp baktım. Evet onun hasta yatağında yattığını gördüm. Aynı zamanda, hastane kokusunu da alıyor, umutsuzluğu hissedebiliyordum. Bu yeri görebiliyor, duyabiliyor ve hatta sanki tadını bile alabiliyordum. Sonra çocuk ağlamaya başladı. "Bütün istediğim eve gitmekti, bakımevinden ayrılmak istiyordum ama bana kim bakacaktı? Hiç umut olmadığını biliyordum. Berbat bir durumdaydım ve daha da beter olacaktım." Ona baktım, yanaklarından süzülen gözyaşları, ağzına giriyordu, o konuşurken, ben, tuzun tadını alıyordum. "Sonra, bir gün içeri babam girdi. Öz babam değildi, ergenlik çağlarımda beni evlat edinmişti. Her neyse, babam içeri girdi, yatağıma doğru yürüdü, beni kollarına alıp kaldırdı. "Seni eve götürüyorum evlat, beraber eve gidiyoruz," dedi.

Baktım, her şeyi olduğu gibi seyrettim, bütün duyularım tetikteydi, çocuğu ölmeden hemen önce gördüm, bir deri bir kemik