

VALERIU POPA –

îndrumător al cunoașterii prin știință și credință

© 2012 Editura Dharana

Relatări, opinii, mărturii aparținând lui Valeriu Popa,
consemnate, selectate și comentate de Ovidiu Harbădă

de cunoaștere: știință și credință.

Editura Dharana, București

ISBN 978-973-824-232-2
Tel: 031-932 24 24

e-mail: editura@dharani.com
www.scribdesciute.ro



Editura Dharana
București
2015

PRESCHIMBARE	7
Capitolul I: AI GRIJĂ!	
„... pentru că nu ești atentă la viața ta”	15
„Doamna are cancer la sân și a venit s-o ajutați”	20
„Doamne, dă-mi putere!”	21
Despre păcat	24
Despre post	25
Omul potrivit la locul potrivit	26
„Agață-te de viață și luptă!”	26
„Mă supăr când gresiți”	27
„Scapă doar 10-15%”	28
„Evitați discuțiile tensionate”	28
Așa cum s-a întâmplat	29
Capitolul II: DIAGNOSTICĂRI	39
„Trăirea în neiertare te omoară”	39
„De-acum încolo, vreau să trăiesc”	41
„Ți-e frică pentru că te încăpățânezi să rămâi ignorantă”	45
„Nu vreau să mor”	47
„Mergi cu fata la preot”	48
„Trebuie să scoți frica din tine”	50
„Vedeți și prin îmbrăcăminte?!”	52
„Ești închisă în tine și rea”	54
Vrei să te autovindec?	54
De ce ești rea?	56
„Și-a spus prin mine ce afecțiuni are”	57
Capitolul III: CREDINȚĂ ȘI RELIGIE	59
„Trăiți cât mai aproape de perfecțiune”	59
„Dacă te rogi mai mult, poți experimenta ieșirea din corp”	59

„Mai există o șansă: schimbarea comportamentului nostru”	64
„La baza acestor autotratamente trebuie să fie rugăciunea”	66
„Suntem în preajma unor schimbări planetare”	68
„Marea victorie: să nu mai greșești cu gândul”	69
„Să nu uităm cine suntem”	73
„Rugăciunile unite au putere”	75
„Inima poate gândi și vorbi”	75
„Nu există moarte”	77
„Am murit clinic și apoi am revenit la viață”	80
„Când dormi, ești ieșit din corp”	81
Despre destin	82
„Nu uitați rugăciunea de mulțumire”	88
„De corpul meu se folosește altcineva pentru a-și satisface viciile”	88
„Nu încercați să vă aflați viitorul”	90
Credință și știință	90
„Refaceți familia, nu stați despărțiti”	92
Nu vă luați după gura lumii	93
Capitolul IV: ÎNTÂLNIRI	95
„Singurul prieten: ceea ce e scris negru pe alb”	95
„Dumneavoastră aveți discipoli?”	98
„Dacă nu scot frica de moarte din oameni, nu pot lucra cu ei”	108
„Să-i facă preotul o slujbă și îi trece”	115
Discuție cu o doamnă fascinată de spiritualitatea indiană	116
„Nu mai dați vina pe altcineva pentru suferințele voastre”	120
„În România, Dumnezeu își va arăta puterea”	125
„Îngerul tău păzitor știe despre afecțiunea pe care o ai”	130
„Doamne, cu adevărat exiști!”	131

Întâlnire cu un alt om	133
„De ce?”	166
Capitolul V: BIOENERGETICUL	171
„Cred că am fost primul din România care a făcut transfer de bioenergie”	171
„Vrăjile au putere asupra celor care nu au protecția lui Dumnezeu”	173
„Rugându-te cu nădejde, scapi de suferință”	176
„Mentalul e mai puternic decât realitatea fizică”	176
„Mi-a dispărut toată frica”	177
„Nu pot face nimic pentru cel autoprogramat”	178
„Vindecătorii în slujba lui Dumnezeu nu primesc bani”	178
Capitolul VI: LUMEA, ADEVĂRUL ȘI MINCIUNA	181
„Gândul rău se întoarce...”	181
„Minciuna face parte din viața noastră de toate zilele”	181
„Ca să poți trăi între oameni”	183
„Îi învăț pe oameni cum să moară”	184
„Să nu-i plângem prea mult pe cei plecați din viață”	186
„Vrem pace, dar...”	187
„Eu vreau să schimb un mod de gândire”	187
„O iubire adevărată nu poți găsi pe pământ”	188
Capitolul VII: VIAȚĂ ȘI SĂNĂTATE	191
„Caută-l pe acel doctor care te ajută să nu mai ie medicamente”	191
Rostul iubirii trupești	193
„Ce ne trebuie ca să devenim oameni”	194
„Învăț permanent să fiu cât mai aproape de Dumnezeu”	196
„Uneori sunt dur”	197
„Dăruim spre binele nostru”	197
„Când le dai microbilor să se hrănească...”	198
Dacă ai mochetă sintetică	199

Ce faci când ești la ananghie?	199
Ca o idee să prindă Ca o idee să prindă	200
Despre venirea la viață	200
„Să gândesc numai ceea ce mă face mai bun”	201
„Dacă nu suferim, nu învățăm”	202
„Natura este reprezentanta materială a Divinității pe pământ”	205
„Doctorul să învețe religie, iar preotul medicină”	206
Starea precanceroasă la femei	207
Durerea: prieten sau dușman?	208
Despre Divinitate.....	208
Știință și credință.....	210
„Descoperirile științifice sunt furturi de la natură”	210
„În timpul sarcinii copilul înregistrează totul”	211
„Dacă vrei să ajuți pe cineva, trebuie să-ți cureți sistemul fizic și psihic”	212
Pentru cei care vor să se lase de fumat.....	212
„Evitați să stați în locuri aglomerate”	213
„Când spui «știi»”	214
Dorință și voință	214
„Ca să ţii post...”	214
„Până nu simți, nu înțelegi”.....	215
Reflecții.....	215
„Cu cât citești mai mult...”	216
„Să nu faci cezariană”	216
„Metoda mea nu este pentru marele public”	217
„Eu cunosc o singură boală: sânge stricat în diferite grade”	217
La examen	218
„Partea nepervertită alege bine”	218
„Este o crimă să-i dai copilului cartofi prăjiți și carne prăjită”.....	219
„Nu mâncă dacă ești agitat”	219

Mijloace de destresare: geamătul, râsul, plânsul, căscatul și oftatul	220
„Nu ați învățat meseria de părinte”	220
„În România se nasc copii care vor uimi lumea”	222
„Subconștientul e, de fapt, supraconștient”.....	222
„Rolul principal al femeii este să fie mamă”	223
Planning familial	224
„Religia de mâine va fi una științifică”	224
„Te rogi până când gândul rău dispare”	225
Capacități paranormale... normale.....	226
„După ce plecăm din viață,	226
ne întâlnim cu noi însine”.....	226
„Fiecare individ este o entitate energetică”	226
„În noi există posibilități imense de autovindecare”	227
Despre naștere	228
Un om adevărat	229
„Vei plăti pentru gândirea negativă”	229
„Regimurile mele sunt ca o nouă naștere”	229
Recomandări alimentare.....	230
- Supa de fasole	230
- Orzul	230
- Salata.....	230
- „Atenție la castravete!”	231
- Pentru calciu	231
- De la aciditate	231
- Orezul fierb	231
- Cartoful	231
- Albușul de ou	232
- Fructele aduse din import	232
- Consumul de produse lactate	232
- Consumul de carne	233
- Cafeaua	234
- Pentru constipație	234

Explicații și sfaturi	235
- „Dacă avem un sânge curat, nu ne îmbolnăvim”	235
- Infarctul	236
- Boli de plămâni	236
- Fracturi ale oaselor	237
- Împachetări	237
- Tratarea răcelilor	238
- Pojar	238
- Amigdalită	238
- Durerea de cap	238
Capitolul VIII: ROMÂNIA	239
„Nu ţi-e rușine să vorbești urât despre țara ta?!”	239
„Aici e inginer, acolo – servitor...”	240
„Să-i învățăm pe copiii noștri să nu plece din țară”	241
„Veniți înapoi în România!”	242
De vorbă cu studenții.....	243
„Să redescoperim iubirea de Dumnezeu”.....	246
Voi credeți?	247
Sezonier în Germania	248
Capitolul IX: PARFUM DE ÎNGER	255

Editura Dharana

Au apărut:

În colecția „*Lotus*”

1. „În zarea nemuririi” de Prentice Mulford
2. „Karma yoga” de Swami Vivekananda
3. „Ştiinţa respirației în yoga” de Yog Ramacharaka
4. „Energia psihică” de Aleksandr Klizovski
5. „Tratamentul ocult” de Yog Ramacharaka
6. „Upaniṣadele” de Swami Prabhavananda
7. „Dumnezeu există” de Swami Sivananda
8. „Ce ar face Confucius?” de E. N. Berthrong, PhD
9. „Învățările lui Confucius” (Analectele), trad. Traian Călin Uba
10. „Incursiuni în Atlantida” de Florentina Mateescu
11. „Medic de trei corpuși după douăzeci de ani” de Dr. Janine Fontaine
12. „Medic de trei corpuși” de Janine Fontaine
13. „Medicina corpului energetic” de Janine Fontaine
14. „Viața vine din afară” de Janine Fontaine
15. „Medicina chakrelor” de Janine Fontaine
16. „Suferințe disprețuite” de Janine Fontaine
17. „Apa, miracolul vieții. Terapii interne cu apă” de Mihaiță Toma
18. „Dezintoxicarea fizică și psihică. Tehnici și produse” de Mihaiță Toma
19. „Sistemul imunitar – cheia sănătății” de Mihaiță Toma
20. „Vindecarea prin iubire și iertare” de Mihaiță Toma
21. „Miracolul din fiecare” de Ovidiu Harbădă

Această carte nu este o lucrare de medicină și nu se referă la practica medicală. Ea redă, în principal, o parte din experiența de viață a inginerului Valeriu Popa, punctele sale de vedere, căutările sale pentru a încerca să răspundă la unele probleme fundamentale ale omenirii, atât cât i-a permis gradul său de pregătire și înțelegere la vremea când a trăit pe acest pământ. Pentru o căt mai bună înțelegere, am comparat unele dintre opiniile dânsului cu cele aparținând altor câtorva semenii dăruitori căutării spirituale. Menționez că materialul prezentat în carte despre Valeriu Popa a fost documentat în perioada anilor 1990-1997.

Pentru cei care nu l-au cunoscut pe Valeriu Popa, le reamintesc că tot ce spunea despre afecțiunile oamenilor care îl căuta, o făcea fără să-i fi cunoscut în prealabil și fără să fi știut până atunci vreun amănunt despre viața lor. Uneori le spunea lucruri pe care nici ei nu le știuseră până în acel moment despre propria lor persoană.

Am împreună o întrebare foarte simplă: cum simți mâna? M-a întrebat cum mă simt, cum mișcăpare și respirație și cum simt amărtită. Atunci mi-a zis: „Dine, Uite, să lucrezi într-o noapte folosindu-ți mâna și să te simți într-o noapte altă“. Aceea căpă mi-a marcat pentru totdeauna înțelegere și încredere. Dacă dânsul mai bine de 5 ani. Cu toate

Capitolul I: AI GRIJĂ!

„.... pentru că nu ești atentă la viața ta”

Tânără F., care ținea de ceva vreme regimurile prescrise de Valeriu Popa, vine acasă la dânsul. Se simțea foarte rău. Se certase în repetate rânduri cu soțul ei.

Valeriu Popa (începând să-i facă masaj în anumite puncte de la ceafă, pe braț, în zona capului, în palmă): Vezi, starea de bine pe care ai avut-o ai pierdut-o pentru că nu ești atentă la viața ta. Pană la 7 ani de când ai început tratamentul, chiar dacă te simți bine, ești tot în prăpastie. Așa că fii atentă.

F.: Auu, mă doare unde apăsați, mă înțeapă!

V.P.: Respiră și ai puțină răbdare. Ești plină de toxine.

F.: Mi-e amorțită partea stângă diferit de cea dreaptă, urechile le simt amorțite diferit. Auuu... mi-a amorțit mâna, nu o mai simt.

V.P.: Trece, trece.

F.: Ah, doare, mi-a amorțit mâna, piciorul, soldul.

V.P. (punându-și ușor palmele pe ceafa și pe umerii pacientei): Ai puțină răbdare. Acum vine circulația la cap.

Vezi, înseamnă că nu ești irigată de loc în zona capului.

F.: A început să dispară presiunea din cap și amorteala. Da, s-a mai dezmortit. Mă înteapă toată partea asta.

V.P.: Gata, nu te mai înteapă.

F.: Și pot să mănânc?

V.P.: Gata, nu te mai înteapă, nu te mai doare. Poți să mănânci. Ia vezi, mișcă piciorul. Cum e?

F.: S-a dezmortit.

V.P.: Mâna?

F.: Da, și mâna. Și ceafa s-a dezmortit. Vedeți, asta e boala de care sufăr acum: această amorteală.

V.P. (respiră de câteva ori adânc și încetează masajul în timp ce Tânăra se liniștește): Gata, nu mai suferi, te faci bine. Ești bine acum, ai grija mai departe. Tu ai avut de plătit polița aceasta cu privire la soțul tău. Acum tot aşa se comportă?

F.: Da. După ce a venit, mi-a spus: „Tot mai ții porcăria aia de regim?”

V.P.: Ar trebui, nu știu cum, să ajungă la mine, să stau de vorbă cu el, ca om, că se încarcă cu păcate rău de tot.

F.: Este fumător. Odată, când am venit împreună la dumneavoastră, el stătea mai departe și i-ați zis că fumând își face rău și lui și celor din jur. S-a simțit lezat și de atunci nu vă mai acceptă.

V.P.: Nu mă mai poate înghiți.

F.: Da, dar oricum întotdeauna a fost împotriva re-

gimului.

V.P.: Mda... El are combinații și cu alte femei, se pare.

F.: Da, absolut. De 6 ani suntem separați.

V.P.: Da, el așteaptă clipa despărțirii, chiar a despărțirii prin moarte.

F.: Da, sigur. Păi, îmi zicea: „Mori, mori acum”. Eram la primul post, el făcea țuică, băuse și îmi zicea: „Gata, mori acum!”

V.P.: Vezi, majoritatea bolnavilor ajung în situații critice din cauza acestor certuri, stresuri cauzate de neînțelegeri în familie, la serviciu etc. Mă uitam la tine, când ai venit după ce terminasești de ținut regimul de revenire după post; aveai față unui om sănătos, plin de viață. Acum cum stai cu stomacul? Merge mai bine sau încă mai suferi de constipație?

F.: Fac clismă.

V.P.: Dar înainte erai constipată.

F.: Da, ieșeam cam la 5-7 zile o dată.

V.P.: Oh! Și când ieșea, era negru și mirosea urât.

F.: Da.

V.P.: Și de când te află în starea asta?

F.: De două luni.

V.P.: Și de ce n-ai venit până acum la mine?

F.: Nu a avut cine să mă aducă.

V.P.: Vezi, acum ești iar plină de toxine. Corpul s-a infundat și căile de eliminare au fost blocate, pe fondul supărării.

un moment dat o anumită situație, pe care nu o poți schimba. Adesea, supărarea persistentă, înseamnă lipsa iubirii din noi. De aceea Georgeta Florea, în cartea sa *Convorbiri cu Îngerul Florea*, precizează: „Acționează din dragoste și iubire în tot ce faci, pentru că astfel vei acționa în mod natural. Când acționezi cu furie, nu vei acționa în mod natural”. (n.a.)]

F.: Dar m-am ținut de regim.

V.P.: Te-ai ținut, dar dacă ești amărâtă, căzută psihic, nu mai ai chef de viață, funcțiile organismului înceținesc și toxinele încă existente și pe care le-ai pus în circulație pentru a le elimina, se depozitează. Trebuie să ieși din casă, să alergi, să te plimbi în parc, în natură, la soare, în vânt, să vezi oameni râzând, copii jucându-se, să faci cumva să simți bucurie în suflet. Îți iezi copiii și mergi cu ei în parc în fiecare seară. Chiar dacă e viscol, vreme rea, te înfotolești bine și ieși din casă. Și respiri profund pe nas. Îți iezi corpul la automasaj, începând cu degetele; fiecare deget masat de 20 de ori, și aşa tot corpul, să pui săngele în circulație ca să elimini toxinele, să nu se mai facă blocaje. Îi pui pe copiii mai mari să-ți facă masaj când tu nu poți. Și la carotidă, în sus, în jos, apoi la cap, și o să fie bine. Dar nu de la început la cap. Întâi aici, unde îți-am făcut eu și abia apoi la cap.

F.: Da, dar a fost o perioadă grea. Nu am mai avut bani, am cerut de la prietenii, dar la un moment dat nici nu am mai ieșit din casă. Și îmi era din ce în ce mai rău.

V.P.: Ții regimul... și la începutul lui martie vii să-ți

dau altceva. Și mult automasaj – la cap, pe frunte, la rădăcina părului, uite aşa...

F.: Auu.... Mă doare.

V.P.: Încă puțin.

F.: Acum mă frig picioarele. Mi s-au încălzit picioarele.

V.P.: Îi spui copilului să te maseze aşa, de două-trei ori pe zi, câte 10-15 minute.

F.: M-am relaxat. Simt că tot corpul s-a liniștit.

V.P.: Eu te-am deblocat acum. Îți-am scos 15% din răul din tine. Tu trebuie să mergi mai departe. Acum știi lecția.

F.: Da...Da...

V.P.: Nu faci masaj la cap până nu ai făcut masajul la carotidă. Și vezi să nu mai ții supărare. Din cauza stresului, te-ai necăjit atât de tare încât îți-ai blocat circulația săngelui în zona capului. Merită să mori numai pentru că el se comportă ca un animal?

F.: Nu... Ce bine e. Îmi simt capul și fața calde. Nu mai sunt amortite deloc.

V.P.: Știi că ai mai avut momente grele și nu ai abandonat. Ții minte ce mi-ai povestit când ai venit prima oară la mine?

F.: Da.

V.P.: Când erai internată în spital, aproape moartă, de două luni nu mâncasești și nu băusești nimic, erai ținută numai cu perfuzii. Îți-aduci aminte când te-ai rugat la Maica Domnului că vrei să trăiești și a doua zi, după

F.: Da. Nu o să uit niciodată.

V.P.: Și apoi, până seara ai și mâncat ceva. Doctorii nu știau ce să credă. O minune. Căci ei se așteptau să mori, nu să mai trăiești. De fapt, te credeau nebună. O grămadă de diagnostice pentru dereglați psihice și tratamente în consecință.

F.: A fost un coșmar.

V.P.: Pentru că ei nu știau cauza și te îndopau cu medicamente care doar mai opreau din efecte, din manifestări.

F.: Până la urmă nu aveam nimic din ce credeau ei.

V.P.: Ai avut o singură boală: constipație cronică, un sânge intoxicate. Fiind o fire sensibilă, când au avut copiii accident te-ai speriat foarte tare și ai avut anumite ieșiri, considerate imediat ca fiind ale unei psihopate. Fii atentă, ai grijă de tine să nu cazi din nou.

„Doamna are cancer la sân și a venit s-o ajutați”

Domnul O. vine la Valeriu Popa însotit de o femeie.

O.: Doamna are cancer la sân, a făcut chimioterapie și cobaltoterapie, se simte rău și a venit la dumneavoastră să o ajutați. Crede în tratamentele naturiste, în transferul de bioenergie.

Valeriu Popa: Fără transfer de bioenergie.

O.: Dar i-a făcut cineva niște ședințe de transfer și....

V.P.: Nu mai faci, că încă nu se poate determina cu precizie grupa energetică a individului (așa cum se procedează în cazul transfuziilor de sânge), ca să știi dacă e compatibilă cu energia transferată.

O.: Ar vrea să urmeze tratamentul dumneavoastră.

V.P.: Al meu este foarte greu. El duce la o purificare a săngelui. La început nu mănânci 21 de zile și apoi regimuri; e de lungă durată, 7 ani. De la 7 ani în sus poți pretinde că ai scăpat de boala. Și nu reușesc mulți. Doar 10-15% merg până la capăt.

O.: Totuși, vrea să facă acest tratament.

V.P.: Uite, eu îi dau o probă. Nu mănâncă 21 de zile nimic, bea 2 litri de apă distilată pe zi și face două clisme: una cu ceai de mușețel dimineață și alta cu ceai de rostopască seara. Între timp mi-aduce adeverință de la doctor că boala nu răspunde la tratament medicamentos și se recomandă terapie naturistă. Dacă le face pe asta, mai stăm de vorbă.

„Doamne, dă-mi putere!”

Mama unei fetițe de vreo 6-7 ani i se adresează lui Valeriu Popa:

Mama: Fetița mea vorbește foarte des despre Iisus. Plânge când vorbește despre El; îmi spune că nu mai poate de dorul Lui și de milă pentru ceea ce a suferit El pe cruce, că nu L-a mai văzut de când a venit la mine și

că vrea să meargă la El să-L vadă. Eu mereu îi spun: „Tu ai venit cu un scop pe pământul ăsta, știi pentru ce te-a trimis Dumnezeu pe pământ, pentru că tu mi-ai spus, deci vei merge la El numai când vei muri”. Și ea îmi răspunde: „Eu pot să merg acolo pentru că vine un înger să mă ia și mă aduce înapoi”.

Știți ce mi-a făcut de vreo două ori? A căzut în genunchi, a început să-l invoke pe Iisus și să plângă: „Doamne, dă-mi putere, nu pot să-l scot afară pe ...”. Știam că nu avem voie să pronunțăm numele celui rău, dar eram nervoasă și, fără să-mi dau seama, i-am pomenit numele. Însă ea m-a oprit: „Nu ai voie să-i pronunți numele. Spune de trei ori Iisus, pentru că îl văd pe cel rău lângă tine”. Și stătea cu mâinile împreunate, chemându-L pe Iisus să-i dea putere ca să-l dea afară din casă pe cel rău.

Valeriu Popa: Când îi pronunțăm numele, această entitate malefică vine, e prezentă. De aceea noi trebuie să fim atenți ce facem, de la gând și privire, la gest, vorbă și faptă. Gândul este cea mai puternică forță. Cu gândul greșim cel mai mult, dar putem face și mult bine. De exemplu, vrăjile: unele persoane se folosesc de entități inferioare pentru a face rău prin gânduri altor persoane. Reușesc doar asupra acelora care nu au protecția lui Dumnezeu asupra lor. Aceste persoane fără protecție prezintă spărturi în diferite locuri ale ovalului energetic care se află în jurul nostru și cad sub influența acestor entități inferioare. Persoanele care, prin viața lor, și-au

construit o aură perfectă, resping aceste influențe, căci, atunci când se abat asupra lor, acestea se lovesc de aura lor puternică și sunt respinse. Nu au nici o putere.

[Legat de acest subiect, părintele Arsenie Boca spune: „Diavolul are existență personală. Când vorbim despre demon trebuie să ținem seamă de dreapta socoteală; să nu vorbim prea mult despre el, dar nici să-l ignorăm, considerând că nu există. Este și aici o limită”. (pr. Nicolae Streza, *Mărturii despre Părintele Arsenie*). Iar domnul doctor Pavel Chirilă, în cartea sa, *Întâmplări din biserică și spital*, relatează o discuție avută cu părintele Argatu: „Părintele Argatu mi-a zis odată că, dacă omul ar vedea lupta care se duce deasupra capului său între îngerii cei buni și îngerii cei răi, ar «muri de fascinație», adică n-ar mai mânca, n-ar mai bea, nu s-ar mai înmulții, urmărind numai această luptă. Desigur, fiecare decizie și act uman este rezultatul interferenței între această luptă și libertatea cu care l-a înzestrat Dumnezeu pe om încă de la Creație”.

Omraam Mikhaël Aïvanhov, în cartea sa, *Datoria de a fi fericit*, face legătura între existența răului și starea de disperare ce ne poate copleși în unele situații: „Pentru a nu cădea niciodată în disperare, trebuie să știți dinainte că orice ati dori să faceți în viață, chiar cele mai bune lucruri, va trebui să vă confruntați cu răul sub forma unor greutăți și obstacole. Este periculos să nu observi răul. (...) Cel care nesocotește totdeauna răul nu își ia măsuri de prevedere, nu face nimic pentru a pune la punct sau a neutraliza lucrurile, și cade astfel în capcană. Naivitatea proprie se plătește mereu foarte scump, mai întâi prin descurajare. Cel care trăiește într-o lume plină

Mama: Eu, dacă nu dorm după-amiaza, nu sunt bună de nimic.

V.P.: Dumneavoastră aveți bila leneșă, sistemul biliar este dereglat. Cei care suferă cu bila și ficatul, au tendința de a dormi mai mult, chiar și după-amiaza. Un om cu afecțiuni hepato-biliare e obligat să doarmă cam două ore după-amiaza ca să-și refacă forțele. De asemenea, sunt și modalități de descărcare pentru tot felul de stresuri și energii negative acumulate în timpul zilei. Pe unii îi apucă somnul pe la 11-12 și până nu dorm 15-20 de minute nu sunt buni de nimic. Alții dorm pe la 4-5 după-amiaza. Ca să evităm acest fenomen e necesar să ne culcăm seara pe la ora 8-9, nu mai târziu. Un corp, cu cât este mai intoxicaț, cu atât are nevoie de mai multe ore de somn pentru a se reîncărca cu energia necesară viețuirii. E ca o sită înfundată prin care combustibilul nu mai ajunge la motor ca să genereze energie. Prin post, corpul se descarcă de elementele toxice, devine mai curat și astfel se încarcă mai ușor și mai repede cu energia necesară, persoana respectivă având nevoie doar de 5-6 ore de somn pe noapte.

Despre păcat

Într-o altă discuție, Valeriu Popa afirma: „Păcatul este o greșală repetată și, dacă l-ai făcut, chiar dacă te iartă

Dumnezeu și te iartă și cel față de care ai păcatuit, din cauză că prin păcat ai rupt echilibrul legii divine, trebuie să plătești prin suferință pentru a învăța să nu-l mai faci. Rugăciunea, căința ajută dar nu te absolvă în totalitate de suferință prin care tu, pătimind, înveti să nu mai greșești.

[Această temă este foarte serios studiată și de părintele Arsenie Boca: „Păcatele săvârșite trebuie ispășite: ele se ispășesc prin necazuri, care nu sunt date omului pentru pedepsirea lui, ci pentru înțeleptirea lui, pentru desăvârșita curățire a lui de păcatele săvârșite”. (pr. Nicolae Streza, *Mărturii despre Părintele Arsenie*) (n.a.)]

Văd atâtea situații desperate, vin la mine mame cu copii cărora le-au tolerat o serie de greșeli, iar acum, când aceștia s-au făcut mari, le bat, le vorbesc urât, nu mai au ce să le facă. I-au pierdut pe acești copii.

Există două feluri de oameni: unii care înțeleg de cuvânt, alții care înțeleg de duritate. Asprimea trebuie aplicată după ce i-ai explicat copilului de ce greșește, iar el persistă în greșelă. Fiți duri, dar principiali. Și nu abandonați o temă până când nu este complet fixată în mintea copilului. Copilul o preia, dar neînțeleasă fiind, o deformează și o transmite la rândul lui, aşa deformată, încât nu se mai înțelege aproape nimic.”

Despre post

Valeriu Popa: De murit, nu se moare în post. Dar