

Avertisment:

Terapiile prezentate în această lucrare au caracter informativ. Autorul și editura nu își asumă responsabilitatea în cazul realizării unor terapii fără supravegherea medicului de specialitate.

Ovidiu Harbădă

**DE VORBĂ CU
VALERIU POPA**

DESPRE SĂNĂTATE ȘI VIAȚĂ

Ediție revizuită și adăugită



Editura Dharana
București
2019

acestui proces și spiritul candidat la întrupare, stând în jurul mamei, în stare fluidică, sub formă de trunchi de con.

Planșa 4 arată cele trei zone situate pe corpul mamei unde spiritul fiu se leagă de corpul ei. Mai este prezentată și modalitatea în care spiritul fiu preia din energia mamei în timpul nopții și din cea a tatălui în timpul zilei.

Planșa 5 ilustrează ce se întâmplă în planul energetic în momentul nașterii și influențele ce se exercită asupra noului născut în acele clipe.

Planșa 6 prezintă procesul morții, al desprinderii părții spirituale de trupul fizic.

Planșa 7 arată cum are loc „Judecata” de la sfârșitul ciclului evolutiv de aproximativ 26000 de ani de pe această planetă.

ASFINȚITRĂSĂRIT

Într-o zi de răgaz, nenea Popa stă de vorbă cu fiul dânsului cel mic, Rodi (pe atunci un băiețel de vreo 5 ani).

- Unii oameni știu face să se vorbească despre ei prin faptele lor bune sau rele. Tu din care categorie vrei să faci parte?

- Dintre cei cu fapte bune, răspunde Rodi, dar după câteva clipe de gândire, mai adaugă: „Da, da e gheu” (greu, așa pronunța el atunci).

- De ce e greu măi Rodișor, întrebă tatăl.

- E gheu, că trebuie să muncești mult!

CUPRINS

Unde alerg?.....	7
Atenție la prezent!	11
Primul pas.....	18
Din jurnalul lui Carmen , soția mea.....	21
Exrase din afirmațiile lui Valeriu Popa	26
Postul.....	27
Din experiența și căutările mele	35
Postul negru.....	35
Postul cu apă distilată.....	36
Revenirea	39
Spălăturile vaginale.....	43
Igiena gurii	44
Igiena nasului și a sinusurilor.....	45
Baia și igiena corpului și a părului.....	46
Îmbrăcămintea.....	47
Sfaturi pentru concediul la mare	47
Combaterea insomniei.....	49
Așimentăția cu adevărat rațională	50
Despre unele alimente	52
Primul post.....	56
Revenirea	63
Un alt post.....	69
Despre corpul nostru	74
E bine să știm.....	78
Periajul pielii.....	79
Ovidiu Harbădă – Postul de 40 de zile	81
Pentru sănătatea noastră, fizică și emoțională	117
Încercați.....	117
Provocarea prezentului.....	118
Să învățăm grija de noi.....	123
Pe culmi ametoitoare... și totuși accesibile	125
Tot ce am făcut eu	127

Respectiv condiție a vindecării - acceptarea stărilor negative, atunci

Meditația copilului din mine.....	128
Meditația luminii.....	131
Când apar în noi.....	133
Cine suntem?.....	135
Esențialul.....	136
Este bine.....	136
În situații dificile.....	136
Nevoia de a face ceva care să-ți placă.....	137
Un gând bun.....	139
Un mic răspuns.....	140
Schimbarea unui sistem de convingeri paralizat de frică cu unul bazat pe iubire.....	141
Eu.....	146
Iisus.....	149
Binecuvântare îngerească.....	151
Caruselul operațiilor fără sfârșit – Metastază dermo-hipodermică de melanom malign.....	153
Adenocarcinom ovarian.....	162
9 ani de chin.....	187
Gelu – îmi așteptam sfârșitul.....	206
Din moarte la viață.....	216
Din infern la viață.....	235
Scrisoare către prieteni necunoscuți.....	240
Carcinom bronhopulmonar.....	264
Lob superior drept - operat.....	264
Greșelile se plătesc.....	276
Din întâmplări adevărate.....	283
America și Canada.....	315
Ipoteze.....	338
Recomandări și unele motivații pentru introducerea fișei.....	342
Asfințit-răsărit.....	350



Planșa 1 - Pământul cu zonele sale fluidice, locurile în care viețuiesc oamenii în formă spirituală și de unde vin la viață în planul fizic al planetei.



Planșa 2 - Persoanele fizice și spirituale prezente la momentul concepției în urma căreia se va dezvolta viitorul trup fizic al candidatului la o nouă viață în corp fizic.

Atunci când iubești, ești liber.
Când aștepți să fii iubit, ești sclav.

Quidus Harbădă

UNDE ALERG?

O întrebare la persoana I-a singular. Ea mă responsabilizează. Dacă accept jocul, mă obligă să răspund. Stau în cumpănă. Să emit, eventual, idei înțelepte de ordin general, ori profit de ocazie și stau de vorbă cu mine?!

Experiența de viață modestă, alături de învățătorii pe care mi i-a dat Dumnezeu de-a lungul existenței mele, pot creiona o direcție.

Cred că noi, oamenii, alergăm după fericire. Eu alerg după fericire. Doresc să fiu fericit. Îmi dau seama că, pentru mine, a alerga, (metaforic vorbind), înseamnă a căuta. Da, parcă îmi sună mai clar. Eu caut fericirea. Sunt eu fericit? Nu... încă. Prind, uneori, crâmpie de fericire. Dar nu pot să le păstrez prea mult.

Când eram mic, de „Moș Nicolae”, de Crăciun, de ziua mea, primeam cadouri. În acele momente eram tare fericit. Mă jucam cu ele o vreme, după care, fie le stricam, fie mă plictiseam și nu le mai băgam în seamă. Alteori erau clipe, minute, le țin minte clar, când stăteam pur și simplu, priveam pe geam sau în tavan și nu-mi doream nimic. Era o stare ciudată, nu o puteam defini (și, de fapt, nici nu-mi trecea prin cap să fac așa ceva), doar observam, cu o ușoară uimire. Corpul meu tăcea, gândurile, dorințele încetau să mai existe. Îmi plăcea să mă joc cu aceste stări. Însă, lumea în care mă născusem nu lua în seamă asemenea „anomalii” și destul de repede am fost adus pe făgașul cel „corect”: să învăț (ceea ce de fapt nu este rău în sine), să iau note bune, să fac o facultate, să am un serviciu bun..., toată atenția și

energia fiindu-mi direcționată spre idealul unui succes în planul material al existenței noastre.

Momente de fericire au mai fost: câștigam un concurs la atletism (săritura în lungime), eram fericit; cântam la chitară o melodie care ieșea bine, mă bucuram; când m-am îndrăgostit, iar fata pe care o plăceam a răspuns sentimentelor mele, am fost fericit. Când am intrat la facultate am fost fericit, mai ales că pe vremea mea statutul de student se obținea greu. Dar toate aceste clipe de fericire veneau, tumultos uneori, însă nu rămăneau. Cumva, nu știu cum, după o vreme, dispăreau.

Deși aveam, într-un fel, tot ce îmi doream, o copilărie și adolescență frumoase, o familie liniștită, părinți care mă iubeau și se străduiau să nu-mi lipsească nimic, totuși, eram adeseori nemulțumit. Tot acest „bine” primit pe tavă, în loc să mă formeze, m-a deformat. Am devenit, uneori, nerecunoscător, egoist, mândru, orgolios, leneș, comod. Am reușit să termin o facultate, dar fără să am un reper clar. Observasem societatea, mersul lumii, de la nivelul meu și nu credeam în „valorile impuse”, mă răzvrăteam, dar fără să am un ideal, un crez.

În această etapă, pentru corectarea și salvarea mea a intervenit suferința. Nu vorbesc de marea suferință a martirilor sau de suferința lumii, sărăcie, boală, moarte. Nu, era doar mica mea suferință, izvorâtă din greșelile mele, din felul necugetat în care am trăit o parte din viața mea.

Dumnezeu ne iubește pe toți. Odată cu necazul a apărut și primul meu învățător, Valeriu Popa. Era ca și cum mă prăvăleam într-o prăpastie adâncă, ce părea fără sfârșit. Eram conștient că odată ajuns pe fundul ei voi muri, dar nu făceam nimic să mă opresc, parcă eram paralizat. Atunci, miraculos, a apărut mâna Învățătorului, m-a apucat strâns,

am rămas o clipă suspendat în afara timpului terestru, apoi m-a așezat pe o potecă săpată în peretele de piatră care mărginea prăpastia.

Încet, îmi revin, după care mă inundă pacea. După mult timp, eram din nou fericit. Dar într-un alt fel. Nu avea nici o legătură cu fericirea pe care ți-o poate da lumea materială, orice fel de posesie sau putere asupra bogățiilor acestui Pământ, ori asupra oamenilor.

Pentru prim oară, conștiința mea a cunoscut o sclipire din Iubirea lui Dumnezeu, manifestată prin faptele și prezența Învățătorului.

După ce m-am liniștit, o vreme am stat cu maestrul meu și am învățat cât am putut să răspund la aceste întrebări: cine sunt, de unde vin și încotro mă îndrept după ce voi părăsi această lume. Prins de mâna Învățătorului, am ieșit din prăpastie și mi s-a îngăduit să cunosc puțin din lumea sublimă a „Cerului”, iubirea ființelor de Lumină pentru Dumnezeu, pentru oameni, infinita grijă și atenție pentru respectarea Legilor Divine, ca o dovadă de iubire și respect pentru Creator.

Acum nu mai căutam fericirea, nu mai alergam. Aveam totul. Singurul lucru pe care îl puteam gândi și spune era doar un murmur întretăiat. Mulțumesc... mulțumesc... mulțumesc.

După un timp, Valeriu Popa a „plecat” dintre noi. Brusc, m-am trezit în „prăpastie”, pe cărarea săpată în peretele aproape vertical în unele porțiuni. Undeva, sus, cerul albastru mă privea cu duioșie. M-am speriat. După o vreme am început să mă liniștesc. Am fost ajutat să înțeleg. Acum știu. Dumnezeu mi-a arătat că mă iubește, pot să revin „acasă”, dar eu va trebui să-mi recâștig locul din „Cer”, strădu-

indu-mă să urc singur (aparent singur) din prăpastia în care doar faptele mele nesăbuite din trecut m-au aruncat. Nu regret ceva anume. Nesăbuița m-a făcut să greșesc. Greșelile mi-au provocat la un moment dat suferință. Suferința m-a determinat să învăț, iar acum aveam Învățătura, amintirea Învățătorului și iubirea lui, pe care încă nu o înțelegem.

În această stare, văd la un moment dat în fața ochilor minții un Bărbat de Lumină cu brațele întinse, surâzând. Îl aud spunându-mi: „Fiule!”. Uimit, îmi vine o întrebare în gând, pe care o rostesc cu îndrăzneală: „Bine, Tu îmi zici fiule, Învățătorul îmi zice fiule, al cui fiu sunt eu?”

Cel care este Iubirea Lumii, îmi răspunde cu blândețe: „Da, așa este, căci Eu sunt în el și el este în Mine”. Și a dispărut.

De atunci, mă străduiesc să urc la „Cerul” căruia îi aparțin. Știu unde alerg. Dar nu mai alerg. Pășesc cu atenție. Față de majoritatea lumii care aleargă într-o competiție nebună, continuă, toți visând să câștige, eu am rămas în urmă. Privirea mea este ațintită în altă parte. Onorez viața pe acest pământ, dar știu că ea este doar un efect, consecință a unor decizii care s-au luat odată, în altă parte, în lumi unde viața este incomparabil mai frumoasă, mai armonioasă. Pentru a mă reîntoarce Acasă, mă străduiesc să nu uit afirmația părintelui Arsenie Boca: „Să fim înțeleși, nu intrăm după moarte în împărăția în care nu am început să trăim încă de pe Pământ.”

ATENȚIE LA PREZENT!

Am recitit cartea. Aproape că nu-mi vine să cred... au trecut atâția ani. Când am scris-o, nici măcar nu-mi imaginaam prezentul în care trăiesc azi. Atunci mă aflam lângă un om care a făcut din viața lui o scară spirituală pe care a urcat treaptă cu treaptă până la sfârșitul existenței sale pământene. O mare parte a vieții sale a dăruit-o alinării suferințelor oamenilor bolnavi, insuflându-le speranța redobândirii sănătății. Adeseori, această speranță se transforma în realitate datorită întâlnirii a două condiții esențiale pentru acest tip de vindecări. Prima era omul Valeriu Popa pentru care lumea din care venim când ne naștem pe acest Pământ și unde ne ducem după ce murim avea o existență concretă, vie, purta cu ea un dialog real, dar încă neînțeles, cu ființe capabile să-i furnizeze informații concrete referitoare la diagnosticul unei persoane bolnave și tratamente care îi puteau reda sau ameliora sănătatea. A doua se referea tocmai la bolnavii care îl căutau, mai ales cei care nu mai aveau nici o șansă pe cale medicală clasică, alopătă, dar care totuși, doreau să trăiască. Valeriu Popa și bolnavii care veneau la el, au fost pentru miile de oameni ce se strâneau în jurul lui, pe stradă, în parc, la conferințe, în scara blocului, actorii principali de pe arena vieții, de la care, toți cei care au dorit, au învățat să fie mai buni, să trăiască o viață mai echilibrată, fizic și psihic, mai aproape de Dumnezeu.

Vorbind despre acest capitol adăugat la carte, Nelu, editorul cărții, m-a rugat să mai vin cu niște exemple, cu alte relatări despre vindecările făcute prin intermediul lui Valeriu Popa.

Dragii mei, cartea este plină de asemenea exemple, de oameni aflați în pragul morții, dar care au vrut cu orice chip să trăiască... și au reușit. Ele sunt dovezi incontestabile că se poate sau, cum spunea Valeriu Popa, se autopoate. Principiile au rămas valabile, dar să nu uităm că au trecut mai bine de 20 de ani. Lumea de azi este cu mult schimbată față de ce era acum 25-30 de ani. Aerul, apa, solul, subsolul, alimentația sunt cu mult mai poluate. A crescut enorm concentrația de radiații electromagnetice nocive, provocate de om. Dacă am considera planeta o ființă vie, se pare că unii oameni fac totul pentru a o ucide. Omul are un stil de viață tot mai rupt de natură și mai bazat pe tehnologii de vârf. De asemeni, stările conflictuale între indivizi, grupuri de putere, popoare, păstrează focare de război tot mai răspândite pe suprafața planetei, locuri unde războiul este în plină desfășurare, mii, zeci de mii de oameni, tineri, copii, bătrâni neajutorați mor. Toată această perturbare a naturii dă naștere la cataclisme ce tind să cuprindă întreaga planetă. Manipularea psihică agresivă prin mass-media generează un stres continuu, datorat, pe de o parte, menținerii unei permanente stări de frică, și pe de altă parte, de exacerbarea dorințelor de tot felul, stări care epuizează sistemul nervos și paralizează voia omului.

Dincolo de această situație îngrijorătoare, apar și informații noi, pozitive, dătătoare de speranță, dar ca ele să devină realitate, au nevoie și de participarea noastră benevolă, conștientă, pentru ca ele să se materializeze pe Pământ. O parte din aceste informații vin de la descoperirile ce se fac în această lume, prin știință, iar altă parte vine de „sus”, prin oameni înzestrați, care pot recepta și aplica aceste informații în planul fizic. Comportamentul moral este un criteriu esențial care ne ajută să deosebim autenticul de înșelăciune.

Avem nevoie de o cunoaștere care țină seama de evenimentele prezente ale lumii în care trăim, de aceste provocări și de modalități concrete de a le depăși.

Civilizația în care trăim se transformă cu o rapiditate nemaiîntâlnită în istoria cunoscută a omenirii. Nu apucăm să asimilăm noul că deja devine trecut, vechi, depășit și altceva îi ia locul. În ritmul acesta, cu avalanșa continuă de noutăți, toate „foarte importante” și fără de care nu putem trăi dacă nu luăm cunoștință de ele, sistemul nervos al omului clachează și, alături de un stil de viață nociv, corpul uman se îmbolnăvește. Este necesar să ne adaptăm, în sensul de a prioritiza alegerile, iar în prezent este absolut imperios să luptăm pentru a ne proteja starea de sănătate. Sănătatea nu mai este o normalitate, care ni se cuvine oricum, a devenit aproape o raritate, este o stare pe care o câștigăm în fiecare zi prin cunoaștere, autocunoaștere și acționare sinceră în consecință. O serie de boli care apăreau, de obicei, după vârsta de 50 de ani, apar în prezent la tineri și chiar la adolescenți, copii. De asemeni este aproape o epidemie de boli autoimune și cronice, de cancer. Industria farmaceutică este una de mare succes, dar oamenii sunt tot mai bolnavi. Au apărut numeroase boli a căror cauză nu este cunoscută și care primesc tot felul de diagnostice și tratamente, fără a se obține însă o vindecare.

Sunt printre noi semeni, încă puțini, care pot spune cu certitudine cauza unei boli și ce tratament este indicat pentru ameliorare și vindecare. Acești oameni au ales, de cele mai multe ori, metodele de vindecare pe cale naturală, prin adaptarea stilului de viață la ritmul naturii și folosind remedii din natură. Așa a fost și Valeriu Popa. În prezent, în lu-

me și la noi sunt câțiva care merg pe același drum și a căror sfaturi ne ajută să ne redobândim sănătatea. Dintre aceștia, menționez cartea lui Anthony William, apărută recent, „Medium medical”, care aduce în prim plan noi abordări în înțelegerea cauzelor unor boli și modalități de tratament eficiente.

Una dintre ideile de bază prin care a reușit să vindece numeroase boli dificile, la care tratamentele indicate de medici nu au avut rezultat pozitiv, este că diagnosticul dat nu a fost cel real, cauza principală a îmbolnăvirii fiind de fapt virusul Epstein-Barr. El a pus la punct un tratament bazat pe alimente care ajută organismul să se elibereze de acest virus, combinate cu plante medicinale și suplimente alimentare, la care se adaugă și sfaturi specifice fiecărui bolnav în parte. Același principiu de tratament îl aplică la toate afecțiunile. La cei care au diabet pune accentul pe afectarea glandelor suprarenale datorită alimentației incorecte și a unui stil de viață care epuizează prematur suprarenalele. Medicația de sinteză, modul de gândire greșit, întrețin și accentuează boala. O altă idee originală emisă în această carte se referă la copiii care suferă de tulburarea deficitului de atenție ADHD, de autism sau de hiperactivitate și impulsivitate. Concluzia autorului este că „această boală apare din cauza mercurului (în principal) și aluminului (secundar) care ajung în canalul cerebral median ce împarte între ele cele două emisfere”. În lumea noastră „civilizată” expunerea la metalele grele este intensă prin inspirația unui aer poluat, alimentație, industrie, prin tratamentele aplicate în agricultură.

Viața modernă a generat și o altă boală, tot mai des întâlnită mai ales în zonele urbane și la cei care se întorc din zone de conflict. Este vorba de sindromul stresului post-traumatic. El poate să apară în urma oricărei experiențe difi-

cile. Omul se adaptează și depășește acest stres dacă este în limitele lui de toleranță. Dar când experiențele dificile devin prea dese, la care se adaugă un mod de viață ce afectează sănătatea, capacitatea de adaptare a omului este depășită, instalându-se boala. Anthony William spune în cartea sa: „...sindromul stresului post-traumatic înseamnă cultivarea unor sentimente negative generate de o experiență adversă și care limitează în mare măsură persoana. Aceste sentimente includ teama, îndoielile, nesiguranța, grijile, panica, mânia, ostilitatea, hipervigilența, iritabilitatea, neatenția, disprețul de sine, abandonarea, atitudinea defensivă, agitația, tristețea, frustrarea, resentimentele, cinismul, rușinea, sentimentul că ești invizibil, că nu ai un cuvânt de spus, neputința, vulnerabilitatea, pierderea încrederii în sine, absența prețuirii de sine și neîncrederea.”

Modalitățile de vindecare țin de ajutorarea corpului printr-o alimentație corectă, (dificil de realizat în condițiile industrializării excesive a agriculturii, dar, totuși, posibilă) o schimbare a priorităților în viață, dar, așa cum spune Anthony, „și de crearea unor experiențe noi ca puncte de referință pozitive în viață”.

Față de perioada de acum 20-25 de ani, alimentele în sine au suferit modificări profunde în însăși esența lor. Alergiile la gluten sunt tot mai des întâlnite, modificările genetice ale diferitelor alimente produc dereglări majore în sistemul digestiv. În agricultură se folosesc substanțe care produc o creștere mai rapidă a plantelor, legumelor, fructelor, cerealelor. Adeseori, ele cresc și mai mari. Dar acest proces forțat le scade sistemul imunitar și este necesar un tratament din ce în ce mai puternic cu insecticide, ierbicide. În final, legumele, cerealele, fructele, datorită tehnologiei

industrii agroalimentară, sunt tot mai frumoase și perfecte la formă, însă devin nocive pentru sănătate. Este o situație fără precedent, când, avem în față alimente care au constituit hrana omenirii de mii de ani, suntem obișnuiți să le consumăm, dar în structura lor intimă, chimică, ele sunt cu totul altceva, ingestia lor provocând, în timp, afectarea sănătății noastre. Din acest punct de vedere, unele indicații din regiunile date de Valeriu Popa trebuie adaptate la situația prezentă. Solul, aerul, apa sunt din ce în ce mai poluate. Unii oameni poartă un război total împotriva naturii. Carnea pe care o mâncăm, adesea nu mai are aproape nimic în comun cu ceea ce mâncau bunicii noștri. În aceste condiții este foarte dificil să îți mai păstrezi sănătatea, dar există soluții și ele sunt prezentate chiar de către unii medici care s-au confruntat pe proprie piele cu limitele medicinei alopate și au reușit să-și redobândească sănătatea apelând la natură. Este foarte important să știi ce mănânci, cât mănânci și când. Soluțiile pot fi drastice față de obiceiurile noastre alimentare, dar ne salvează. Dacă vrem să mai trăim într-o relativă sănătate, trebuie să ne schimbăm. Este obligatoriu să nu mai așteptăm să ne rezolve altcineva problemele. Este interesul nostru să studiem, să devenim un sistem deschis care ia de la toți tot ce ne poate ajuta să fim mai buni, mai echilibrați fizic și psihic.

Unul dintre acești medici care au revoluționat conceptele despre practica medicală din prezent este și Amy Myers. Prin rezultatele sale spectaculoase a contribuit la afirmarea în practica medicală a conceptului de medicină funcțională care abordează holistic corpul uman, nu doar un set izolat de simptome. Este o medicină orientată spre pacient, care tratează bolnavul și nu boala.

Metoda Myers prezintă într-o formă originală aceleași principii de refacere a sănătății prin întoarcerea la natură. Ținând cont de ultimele concluzii ale cercetării diferitelor tipuri de medicină complementară dr. Amy Myers și-a structurat metoda de vindecare pe 4 direcții principale. A înțeles că majoritatea bolilor autoimune și cronice se datorează unui sistem digestiv bolnav și ca urmare a elaborat câteva metode de însănătoșire a acestui sistem, pornind și de la ideea că 80% din sistemul imunitar al omului se află în intestine. A doua direcție este eliminarea din alimentație a produselor care conțin gluten, consumul continuu și excesiv ducând la inflamații cronice ale intestinului și la boala numită intestin permeabil. Pornind de la această idee, Myers demonstrează științific nocivitatea glutenului în organismul nostru și ceea ce este greu de acceptat, dar demonstrat de dânsa este că un element important în vindecarea sistemului digestiv îl reprezintă renunțarea la consumul de cereale, leguminoase și alte alimente care cauzează inflamații cronice. Este un punct de vedere drastic, dar demonstrat în practica sa cu rezultate spectaculoase în vindecarea unor boli aparent incurabile. Al treilea element se referă la eliminarea pe cât posibil a elementelor toxice din organism, viața modernă ducând la o acumulare excesivă de elemente toxice din aer, apă, alimentație, contribuind și ele la distrugerea sistemului imunitar. A patra direcție se referă la vindecarea infecțiilor și la diminuarea stresului fizic, mental și emoțional, demonstrat fiind faptul că stresul peste limita de toleranță poate declanșa și întreține o infecție, iar aceasta, prin manifestarea ei, generează o stare de stres.

Există deci, în prezent, abordări noi ale unor idei și practici de vindecare pe cale naturală eficiente în trecut, dar