

LIBRIS

We know
books

Health Revelations from Heaven and Earth
Tommy Rosa și Dr. Stephen Sinatra
Copyright © 2022 Librex Publishing

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ROSA, TOMMY

Revelații despre sănătate din Rai și de pe Pământ / Tommy Rosa
și dr. Stephen Sinatra. - București : Librex Publishing, 2022
ISBN 978-606-8998-12-1

I. Sinatra, Stephen T.

615.8

Editor: Ionuț Radu
Design copertă: Cristina Ciucă
Tehnoredactare: Alexandra Tolocenco

LIBREX PUBLISHING
Str. Episcopul Radu, Nr. 30, București
redacție: 0723 193 019
comenzi@librex.ro
www.librex.ro

© LIBREX PUBLISHING, 2022

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări, fără acordul scris al editorului, este strict interzisă și se pedepsește conform *Legii dreptului de autor*

Tommy Rosa și Dr. Stephen Sinatra

Revelații despre sănătate din Rai și de pe Pământ

Traducere din limba engleză de
Miruna Andriescu

 **LIBREX**
București, 2022

Cuprins

Introducere: Lecții de dincolo / 7

Partea întâi: Raiul

Capitolul 1 – A fost un accident. Oare? / 25

Capitolul 2 – Călătoria mea prin Rai / 39

Partea a doua: Cele nouă revelații din Rai

Capitolul 3 – Revelația Conexiunii / 65

Capitolul 4 – Revelația Credinței / 89

Capitolul 5 – Revelația Forței Vitale / 105

Capitolul 6 – Revelația Împământării / 131

Capitolul 7 – Revelația Corpului-Templu / 147

Capitolul 8 – Revelația Gândurilor Pozitive / 169

Capitolul 9 – Revelația Iubirii de Sine / 187

Capitolul 10 – Revelația Scopului / 209

Capitolul 11 – Momentul cel mai important / 233

Partea a treia: Transformarea

Capitolul 12 – Întoarcerea pe Pământ / 241

Capitolul 13 – Recuperarea / 251

Capitolul 14 – Căderea / 259

Capitolul 15 – Viața lui Tommy cel nou / 277

Încheiere:

Adevăruri despre Rai și despre Pământ / 295

Cum să vă amplificați vibrația / 296

Mulțumiri / 305

Capitolul I

A fost un accident. Oare?

Nu mă așteptasem la așa ceva.

Pe la ora nouă, într-o seară friguroasă de martie, în 1999, mă întorceam acasă, după ce cumpărasem o pâine de la un magazin din cartier, aflat la câteva cvartale de apartamentul meu. Făcusem acest drum zi de zi, timp de zece ani. Mereu aveam nevoie de câte ceva și îmi plăcea să fac o plimbare seara, să mă relaxez, după ce lucram câte douăsprezece ore pe zi ca instalator. Magazinul era deschis în fiecare seară până la ora 22, așa că era destinația perfectă când voiam să iau o gură de aer curat. Erau străzi sigure, fără activități infracționale, deși uneori șoferii nesăbuiți, grăbiți, ignorau indicatoarele de oprire sau treceau pe roșu.

Mă consider un om destul de atent. Umblu mereu prin cartierul meu – Bronx – și de obicei pe jos. Mi-

am creat obiceiul să mă uit în ambele sensuri când traversez străzi aglomerate.

În seara aceea a fost însă altfel. Poate eram adâncit în gânduri, preocupat de lucrările de instalații de a doua zi. Sincer, nu țin minte deloc plimbarea. Când mi-am dat seama ce se întâmpla, era deja prea târziu.

Stăteam pe trotuar, mă pregăteam să traversez, când o mașină cu farurile stinse a apărut din senin. M-a lovit și am fost aruncat în aer. Am căzut, iar picioarele, trunchiul, umerii și capul mi s-au izbit de asfalt. Frecarea aproape mi-a zdrobit pielea și mușchii până la os.

Nu l-am văzut pe șofer. Nu știu marca mașinii, modelul și nici măcar ce culoare avea. Vă pot spune doar că aveam patruzeci de ani când am murit.

Până la accidentul acela cumplit am dus o viață destul de obișnuită. M-am născut într-o familie italiană catolică. Mergeam regulat la biserică și țineam toate sărbătorile catolice tradiționale.

Am copilărit în Riverdale, un cartier irlandez-evreiesc din nord-vestul marelui cartier Bronx. Riverdale e o fâșie de pământ situată de-a lungul fluviului Hudson, cu relief deluros. Mulți cred că Bronxul e o zonă de război, dominată de infraționi, droguri și sărăcie – dar Riverdale nu e așa. Era o zonă cu mulți copaci, cu case frumoase, locuite de familii – unele erau reședințe spectaculoase – cu vedere frumoasă spre fluviu. La Riverdale exista un sentiment puternic al apartenenței la o comunitate, pe care îl împărtășeam toți cei care am copilărit acolo. În prezent, în zonă domină apartamentele scumpe și a devenit un cartier foarte la modă.

Am frecventat școala catolică și eram un elev destul de bun, deși nu-mi dădeam silința în mod deosebit. După ore, ieșeam afară împreună cu prietenii mei. În prezent, copiii nu ies din casă; stau lipiți de ecranul calculatoarelor, televizoarelor și telefoanelor mobile. Cu siguranță, pe atunci era altfel. Erau puține activități organizate, părinții nu ne stabileau programul, ne distram singuri cum știam mai bine, pe străzi. Jucam baseball, fotbal american, hochei, pe stradă, ne plimbam cu bicicletele. Când trecea câte o mașină, ne deranja. Aveam mușchi puternici la coapse, pentru că urcam și coboram cu bicicleta dealurile din Riverdale câte o oră și jumătate în fiecare zi.

Familia mea locuia într-o clădire cu două niveluri. Noi ocupam întregul etaj. Lângă clădire era un teren pe care nu se construise nimic. Prietenii mei și cu mine ne jucam mereu acolo. Într-un copac era un leagăn foarte distractiv. Riverdale era un loc minunat pentru noi, copiii.

Rămâneam afară până la ora cinci, când părinții voiau să vin la cină. Mama era și încă este o bucătăreasă italiancă excelentă, care gătește cu mare plăcere pentru familia ei. Asta înseamnă că auzeam adesea: „Termină din farfurie! Am muncit din greu ca să gătesc!” Mâncărurile ei sățioase, cu mult sos, grămezile de pâine și de paste și deserturile de seara mi-au îngroșat talia. Aveam un corp de tip „îndesat”, un mod politicos de a spune că eram „gras”. Fiind un copil supraponderal, cumpărarea hainelor pentru școală era un coșmar.

Vechile mele fotografii de când eram elev sunt revelatorii. Pe atunci îmi plăceau hainele în dungi asortate cu unele în culori îndrăznețe, uni. Așadar, se

poate spune că în copilărie eram gras, nu prea elegant și aparent daltonist.

Vara mergeam în tabere școlare catolice, dar fugeam de acolo. Nu îmi plăcea programul bine structurat. Preferam să merg la clubul de înot din cartier, unde era un bazin olimpic în aer liber. Prietenii mei aveau cheile de la club, așa că puteam merge să înot după serviciu. Am participat la câteva concursuri locale, am câștigat chiar câteva medalii de aur. Eram în largul meu în bazinul de înot. Când ești supraponderal, apa te ține la suprafață. Când plutești, nu te simți atât de greoi ca atunci când trupul tău uriaș plutește.

Am fost mereu un copil muncitor, fiindcă îmi plăcea să am banii mei și voiam să fac economii ca să-mi cumpăr o mașină. Când aveam 11 ani distribuam ziare. Aveam vreo 60-70 de clienți permanenți. Le plăcea că se puteau baza pe mine și îmi dădeau bacșișuri bune. Trebuia să mă trezesc la ora 5:30 ca să mă pregătesc să distribu ziarele, așa că m-am obișnuit cu un program riguros de lucru încă dinainte să devin adolescent. Ziarele trebuiau să ajungă pe pragul tuturor înainte de ora șapte. Am învățat să muncesc cu sârg și repede; livram ziare cu bicicleta, uneori pe jos.

Proprietarul francizei de ziare era alcoolic. În fiecare săptămână bea tot profitul. Frustrată, soția sa m-a rugat să adun eu banii și să-i încui, ca el să nu aibă acces la ei. Am făcut ce mi-a cerut ea; îi dădeam lui doar câte 50 de dolari pe săptămână. Am devenit gardianul profitului, fiindcă ea avea încredere în mine.

După ce distribuam ziarele, mă grăbeam să ajung acasă, să mă pregătesc de școală. În fiecare dimineață

mergeam mult cu autobuzul și profitam de asta ca să-mi fac temele pe care nu le terminasem în seara dinainte.

Iarna, bazinul de înot devenea patinoar. Acolo, la paisprezece ani, am obținut următoarea mea slujbă. Mi-a plăcut mereu să muncesc și am învățat cum să fac tot ce trebuia făcut la patinoar. Conduceam utilajul de netezit gheața, iar asta era foarte distractiv. Îi ajutam pe toți să închirieze patine. Vindeam pizza și sucuri la gheretă.

Patinoarul era o atracție locală. Familii din tot cartierul, părinți și copii, veneau în număr mare la sfârșit de săptămână. În anii '70, era un loc unde te puteai relaxa fără griji. Pe atunci, orașul New York și districtele învecinate erau în declin, avuseseră loc reduceri de personal în serviciile care asigurau calitatea vieții: poliția, parcurile, școlile. Era și perioada penelor de curent, când sistemul de alimentare cu energie electrică din oraș a cedat, iar milioane de oameni au rămas pe întuneric. Jafurile s-au întezit, numeroase clădiri au fost incendiate.

Oamenii veneau la patinoar ca să uite și ca să se distreze. Dacă închid ochii, mă văd iar acolo. Aud lamele patinelor cum taie gheața proaspătă. Văd copiii legându-și șireturile patinelor, văd cuplurile de adolescenți alunecând fericiți, ținându-se de mână, pe muzica amplă de orgă, demodată acum. Nimeni nu mai avea nicio grijă. Patinoarul era o oază de relaxare – un refugiu de basm, pe timpul iernii, într-un oraș adesea cuprins de haos.

Prin intermediul slujbei mele de la patinoar mi-am dat seama că îmi plăcea mult să lucrez cu publicul. Se poate spune că sunt sociabil: nu mă sfiam niciodată

să intru în vorbă cu necunoscuți; și acum sunt la fel. Vorbesc cu oricine! În scurt timp îi cunoșteam pe mai toți cei care veneau la patinoar. Îmi plăcea să-i văd pe patinatorii iscușiți exersând figuri pe gheață. Eu eram un patinator foarte stângaci.

Părinții mei făceau mari economii și cu siguranță mi-au insuflat o etică solidă a muncii și sentimentul independenței. Nu credeau în împrumuturi și cumpărau doar lucruri pe care își permiteau să le achite cu numerar. M-au educat astfel. Am economisit toți banii câștigați din distribuirea ziarelor. Știam însă că, dacă voiam să-mi cumpăr cândva o mașină, trebuia să continui să livrez ziare și să lucrez la patinoar, ca să-mi sporesc economiile într-un timp mai scurt.

Am reușit. La câteva săptămâni după ce am obținut permisul de conducere, mi-am cumpărat mașina la care visam: un Mercury Cougar model 1976 argintiu – o frumusețe! Am plătit-o cu numerar, din câștigurile obținute la ambele mele slujbe. M-am simțit extraordinar făcând asta. Eram foarte mândru de mine că reușisem să fac economii. Am avut apoi multe mașini, dar acel model Cougar a rămas preferatul meu.

Am condus-o o vreme, apoi i-am dat-o tatălui meu, fiindcă nu avea mașină proprie. Tata mergea la serviciu cu autobuzul, fără să se plângă, de când mă știu. Când i-am putut da mașina aceea, m-am simțit foarte bine.

Tata a muncit din greu toată viața. A fost înrolat în Marină, iar după al Doilea Război Mondial a fost responsabil cu siguranța ascensoarelor. Mama era angajată cu jumătate de normă într-un magazin de confecții. Părinții mei au lipsit rareori de la serviciu. Nu concepeau să absentezi decât dacă erai în pragul

morții. Mi-au dat un exemplu extraordinar; în liceu nu am avut nicio absență nemotivată.

Nu aveam un trai îmbelșugat, dar niciodată nu m-am simțit sărac. Aveam sărbători de Crăciun frumoase și uneori plecam în vacanțe. Privind în urmă, mă minunez câte au reușit să facă părinții mei, cu venituri atât de mici.

Când nu eram la școală sau la serviciu, dădeam o mână de ajutor acasă. Părinții mei se bazau pe mine. Nu intram niciodată în bucluc și mă consideram mereu „băiat cuminte”.

Când am absolvit liceul a venit momentul să încep cu adevărat să muncesc. Nu am mers la colegiu. Eram atât de ocupat cu treburile de acasă încât nu am avut ocazia sau timpul pentru educația universitară. Mult timp m-am gândit că aș vrea să devin preot. În cele din urmă, am hotărât să merg la o școală profesională, să învăț meseria de instalator. Cunoșteam câțiva instalatori din cartier și părea să le meargă bine. Eram îndemânatic, sociabil, așa că am devenit instalator.

Îmi plăcea meseria mea. După un timp, m-am asociat cu un prieten vechi. Eu făceam oferte și planificam intervențiile și am început să câștig binișor. Desigur, dacă făceai oferte pentru lucrări în domeniul privat, aveai de-a face cu aranjamente și concurență neloială, dar mă descurcam și lucram cu plăcere. Eram un instalator priceput – un tip obișnuit, de treabă, care își dă silința în fiecare zi și îi ajută pe alții.

Din fericire, am reușit să locuiesc aproape de familia mea și eram mândru de mine pentru că puteam să am grijă de ei, fiindcă toți înaintau în vârstă. Când aveam

23 de ani, bunica mi-a dat un mic teren. Am construit pe el o casă pentru ea, din temelii, și am achitat totul cu bani peșin. A locuit acolo doar trei săptămâni înainte să moară. A fost trist, dar am reușit să-i ofer o casă nouă.

Felul în care am fost crescut m-a influențat pozitiv. Cartierul, străzile și slujbele mele m-au modelat. Acolo familia era pe primul loc, sinceritatea era o calitate, iar valorile fundamentale erau munca stăruitoare și grija față de ceilalți. Acolo, totul îmi amintește de acele vremuri, de o viață dragă mie.

Apoi am murit – și am fost dus în Rai.

Nu țin minte ce s-a întâmplat în acea plimbare fatidică și cu siguranță nu-mi amintesc să fi fost lovit de o mașină. Toate acele detalii le-am aflat apoi de la alții. Conform celor care au avut experiențe asemănătoare, nu este neobișnuit să uiți evenimentele care au avut loc chiar înainte să ajungi în Rai.

Știu acum că ceea ce mi s-a întâmplat poate fi considerată o experiență aproape de moarte. Din câte am aflat de-a lungul anilor, acest tip de experiențe au unele elemente comune, deși cei care le trăiesc au propriile lor experiențe și întâlniri unice.

În călătoria mea în Rai, m-am reîntâlnit cu unii oameni dragi mie și cu îngeri, l-am întrezărit pe Dumnezeu și am dobândit învățături divine. Știam că totul era adevărat, că nu era un vis sau o halucinație. Mi-am dat seama însă că oamenii m-ar fi crezut nebun dacă le povesteam ce am văzut și ce am trăit. I-am spus mamei, care i-a povestit preotului nostru paroh, iar acesta i-a zis că eram nebun! Așadar, nu am povestit

nimănuui experiența mea ani la rând. Nu știam de ce am fost ales să ajung în Rai, fiindcă sunt un om simplu, cât se poate de obișnuit.

Știu acum că Dumnezeu vrea să vă împărtășesc povestea mea, ca să știți nu doar la ce să vă așteptați la sfârșitul acestei vieți, dar și cum să fiți cât mai sănătoși, începând de azi. Vă voi spune ce am văzut eu în Rai: sălașurile cerești, îngerii, florile și copacii, munții, lacurile și oceanurile, oamenii, copiii și animalele, școlile din Rai și altele. Îmi voi descrie experiența cât mai bine, dar oricine a avut o experiență aproape de moarte vă va spune că în nicio limbă nu există cuvinte care să surprindă pe deplin experiența extraordinară de a fi în Rai.

După ce vă voi povesti despre Rai, vă voi explica cele opt revelații pe care le-am avut, una câte una, ca să le puteți asimila. O revelație poate reprezenta ceva mereu evident, dar puțini au văzut acel lucru sau și-au dat seama de el. Uneori e un adevăr sau o informație care inspiră, oferită cuiva de către o sursă divină. Asta mi s-a întâmplat mie.

La fiecare revelație, dragul meu prieten și coautorul acestei cărți, Stephen Sinatra, medic, vă va explica, pe baza cunoștințelor sale, de ce este adevărată din perspectivă medicală și științifică, apoi vă vom sugera câteva acțiuni și exerciții prin care puteți aplica revelația în viața voastră.

Esența acestor revelații și recomandările medicului Sinatra susțin faptul că trupul, mintea și spiritul sunt toate alcătuite din energie. Albert Einstein ne-a învățat asta prin fizica cuantică: toate lucrurile sunt alcătuite din energie care vibrează.

Dacă v-ați examina la un microscop electronic puternic, ați constata că sunteți alcătuiți dintr-un ansamblu de vibrații – energie în mișcare – sub formă de atomi. Aceeași alcătuire o au toate cele ce vă înconjoară – ceilalți oameni, animalele, plantele, alimentele și pietrele. Toate vibrează, la fel și celulele, organele și sistemele din toate organismele vii.

O vibrație este un sentiment distinct, poate fi rea sau bună. Când vă plimbați printr-un cartier sau printr-un oraș, puteți simți o vibrație pozitivă sau negativă. Chiar și gândurile și emoțiile vibrează. O simplă intensificare a vibrațiilor poate transforma depresia în fericire, teama în credință și boala în sănătate. De exemplu, energia emoțională a unei persoane, a unui loc sau a unui lucru provoacă o vibrație care poate fi percepută de majoritatea oamenilor drept pozitivă sau negativă. Știți și voi acest lucru. Simțiți o vibrație pozitivă sau negativă când sunteți alături de o anumită persoană. Vibrațiile noastre anunță lumea cine suntem și cum ne simțim în orice moment.

Astfel, vibrațiile ocupă un loc special în toate aspectele vieții noastre, mai ales al sănătății – acest principiu mi-a fost dezvăluit în Rai și este un element fundamental al abordării vindecării în concepția medicului Sinatra. De exemplu, dacă vreți să deveniți mai sănătoși, trebuie să vă ridicați nivelul vibrațiilor prin intermediul acțiunilor și alegerilor voastre. O vibrație mai înaltă atrage rezultate pozitive, iar o vibrație joasă, rezultate negative.

Totul vibrează pe câte o „frecvență” diferită – cea măsoară numărul de oscilații într-o parte și alta – de

exemplu, un leagăn de pe terenul de joacă, un pendul sau picioarele voastre, în mers. Aceste mișcări încep într-un punct fix, apoi ajung în alt punct, după care revin în punctul de plecare. Oscilația și revenirea la poziția inițială constituie o vibrație. Cu cât ceva vibrează mai rapid, cu atât are o frecvență mai mare. Frecvența se măsoară în hertzi. Un hertz (prescurtat hz) înseamnă o vibrație pe secundă.

Unii oameni de știință au măsurat chiar frecvențele energetice ale organelor umane. Conform lui Mark Minicolla, doctor în științe, autorul cărții *Whole Health*, un inventator și un savant pe nume dr. Royal Raymond Rife a măsurat multe frecvențe ale organelor între anii 1920 și 1940. De exemplu, inima are o frecvență cuprinsă între 67 și 70 Hz; plămânii, o frecvență de 58-65 Hz, iar creierul, o frecvență cuprinsă între 4 și 30 Hz. Rife și alți savanți de la începutul secolului credeau că, dacă frecvența scade sub acest nivel, sistemul imunitar este vulnerabil la invazia patogenilor, adică a paraziților, bacteriilor, virușilor, mucegaiurilor și diverselor tipuri de fungi. Acești patogeni afectează nu doar felul în care funcționează corpul, ci degajă și toxine dăunătoare care ajung în fluxul sanguin.

Mulți cercetători din domeniul medical și medici încep să creadă că agenții patogeni pot fi eliminați în siguranță dacă sunt contracarați prin mijloace care promovează o rată mai ridicată a vibrației. Este interesant că cercetările pe oameni arată deja că expunerea la frecvențe de 20-50 Hz poate ajuta oasele fracturate să dezvolte țesuturi noi, să se repare și să se fortifice, conform unui raport publicat în 2002 în *Townsend Letter for Doctors and Patients*.

Intervențiile bazate pe relația dintre minte și trup, cum ar fi gândirea pozitivă, vă pot accelera vibrațiile, pe când gândirea negativă vi le reduce. Când vă veți da seama că și gândurile și emoțiile voastre vibrează, veți aprecia faptul că vă puteți influența starea de sănătate, schimbându-vă modul de a gândi și felul în care vă simțiți. Desigur, provocarea este să adoptați întrutotul noile tipare de gândire. Mulți dintre noi suntem programați din copilărie să avem o stimă de sine redusă, lipsă de încredere, teamă și reținere, printre altele. Dacă reușiți însă să vă modificați aceste tipare ale gândirii și sentimentelor, vă puteți amplifica vibrațiile și puteți aduce în viața voastră ceea ce vă doriți – de exemplu, o sănătate mai bună, o perspectivă mai veselă, mai optimistă sau o iluminare spirituală.

Cel mai simplu mod de a realiza acest lucru este să vă copleșiți corpul mental, emoțional și spiritual cu o energie cu vibrații mai mari; vă voi învăța cum să faceți acest lucru. Astfel, veți obține o serie de beneficii: energia discordantă este eliminată, îi permiteți corpului să se vindece singuri și vă reprogramați subconștientul să aibă un sistem de valori mai încrezător. Veți crede în voi înșivă, veți crede că meritați fericire și sănătate și că practic totul este posibil în ceea ce vă privește.

Cum ajungeți în acest punct?

Răspunsul îl reprezintă cele opt revelații cerești descrise în această carte și în corespondențele medicale și practicile care le susțin. Aceste revelații – și aplicările lor în viața reală – vă vor arăta cum să vă înțelegeți vibrația personală, cum să o accelerați și cum să o folosiți pentru a vă schimba viața și starea de sănătate.

Am multe să vă spun. Vă invit să fiți însoțitorii mei, pe când vă descriu călătoria mea spre Rai și revenirea și tot ce am învățat. Deși aceste adevăruri mi-au fost dezvăluite mie, mi-am dat seama în cele din urmă că ne sunt destinate tuturor și că pot schimba în bine viața oricui. Așadar, împreună, vom vedea cum arată de fapt Raiul – adevăratul nostru sălaș.

Sper că această călătorie vă va schimba, cum m-a schimbat pe mine.