Conseils de santé venus de l'au-delà

Un livre de Tommy Rosa et du Dr Stephen Sinatra : Health Revelations from Heaven and Earth

Partage international nº 333 – Mai 2016

par Betsy Whitfill

Lorsque Tommy Rosa, plombier de son métier, descendit du trottoir dans son quartier du Bronx en cette nuit du mois de mars 1999, il ne vit pas la voiture qui fonçait sur lui tous feux éteints, le fauchait et disparaissait. Carlos, du magasin d'en face, entendit le bruit sourd et s'avança pour regarder dehors. Il n'oubliera pas ce qu'il vit alors : une forme diaphane de couleur blanche, brillante, s'élevant d'une masse noire allongée dans la rue. Il appela les secours.

Le corps de Tommy fut mis en réanimation à l'hôpital local où il se retrouva plongé dans le coma. Tommy racontera plus tard qu'à ce moment, il mourut et « monta au ciel », où un instructeur lui donna des enseignements précieux sur la façon de retrouver la santé et la joie de vivre. Après cette expérience, Tommy réintégra son corps, et entama une longue convalescence. Au cours de celle-ci il rencontra le Dr Stephen Sinatra, un cardiologue et psychothérapeute de New York, qui s'intéressait beaucoup aux expériences de mort imminente et à l'influence des facteurs psycho-émotionnels et spirituels sur la santé. Ce livre est le fruit de leur collaboration. Les révélations de Tommy coïncident parfaitement avec l'expérience que le Dr Sinatra a accumulée au cours de ses quarante années de carrière : en modifiant nos attitudes, nos pensées, nos émotions et notre relation aux autres, nous pouvons retrouver la santé, nous libérer de la peur de la mort, et vivre dans la joie.

La description que fit Tommy de son séjour céleste est touchante et précise : *« Je suis dans une pièce, et la lumière qui m'a amené ici s'éteint progressivement. Pour prendre mes repères, je regarde vers le bas et me rends compte que je ne peux pas voir ni sentir le sol sous mes pieds. Mais rien ne me surprend ni m'effraie, ça me paraît naturel. J'adore ! »*

Bientôt, un homme, comme fait de lumière, s'approche : *« Ses yeux sont très beaux et fascinants. Bruns, très doux et rassurants, ils semblent voir à travers moi, mais avec une infinie bonté. Il a une barbe de trois semaines, bien entretenue. Il connaît mon nom ! Je sais que je peux lui faire confiance. Je me sens en sécurité. Un amour total émane de cet homme et me pénètre.*

Puis mon « maître – c'est ainsi que je le perçois – commence à me montrer mon nouvel environnement. Nous passons d'un endroit à un autre, transportés par le même tunnel de lumière qui m'a amené ici. »

Connexion et foi

Tommy raconte que son maître a créé divers scénarios destinés à lui enseigner huit concepts qu'il devra transmettre à son tour dans sa vie terrestre et que l'on peut intituler ainsi : la connexion, la foi, la force vitale, l'ancrage, le temple du corps, la positivité, l'amour de soi, et le dessein.

Dans le livre, le Dr Sinatra analyse la pertinence de ces concepts d'un point de vue médical et scientifique, et donne une liste de conseils pour les mettre en pratique dans la vie de tous les jours.

Au cours de son voyage dans l'au-delà, Tommy ressent une connexion avec la nature qui est nouvelle pour lui – un lien profond associé à un sentiment d'amour total, inconditionnel. Son instructeur lui explique que tout est relié à tout, du visible à l'invisible, et que cette interconnexion est vivante et divine.

Nous vivons dans une mer d'énergie qui nous est commune, mais chacun de nous possède des talents et des dons propres qu'il nous faut découvrir pour les partager, en utilisant notre interdépendance pour améliorer la vie de tous. Pour ce faire, on doit avoir compris les deux principes fondamentaux de la vie humaine : l'étincelle divine qui relie tous les êtres vivants, et le libre arbitre individuel. Cultiver de belles pensées et vivre une vie de service nourrit notre étincelle divine, créant une lumière intérieure d'amour qui attire et engendre le bonheur autour de soi. Le libre arbitre permet à chacun d'entre nous de trouver son propre chemin spirituel, qui est unique, en tirant les leçons de nos réussites et de nos échecs, c'est-à-dire en faisant l'expérience des conséquences

de nos choix.

Dans son analyse de cette « révélation sur la connexion », le Dr Sinatra décrit des cas bien documentés de guérison par la compassion et l'amour. Par exemple, une étude de l'université Duke a montré que des patients souffrant de maladie coronarienne qui avaient un compagnon ou une épouse aimante avaient un taux de mortalité inférieur de 65 % par rapport à ceux qui étaient seuls.

Pour recevoir la révélation sur la foi, le maître de Tommy l'emmène à la mer. Alors qu'ils entrent dans l'eau, Tommy voit beaucoup d'animaux aquatiques nager autour d'eux et il ressent sa connexion avec le monde animal. Mais tout à coup il se rend compte que son maître a disparu. A ce moment, des formes sombres approchent, de grands requins blancs à la bouche grande ouverte. Tommy panique, puis entend une voix forte qui lui dit : *« Ne crains rien. »* Tommy a alors envie d'ironiser, mais la voix reprend : *« Ne crains rien. »* Après avoir fermé les yeux quelques instants pour retrouver son calme, Tommy constate que les requins ont disparu et que son maître est revenu. Ce dernier explique que la peur crée une énergie négative qui attire automatiquement la chose ou la situation dont nous avons peur. La peur est un manque de foi.

Dans son interprétation médicale, le Dr Sinatra explique que les observations cliniques confirment la formidable puissance thérapeutique de l'optimisme et de l'espoir, deux aspects de la foi.

Force vitale et ancrage

Le maître emmène ensuite Tommy dans un beau quartier avec des maisons de brique et des fleurs le long des rues. Il explique que la force vitale, ou force de vie, se trouve dans les mitochondries de chacune de nos cellules et s'écoule à travers nous comme une vibration. Elle nous protège contre de nombreuses maladies et même contre le vieillissement. Mais la puissance de cette vibration fluctue tout au long de notre vie en fonction de nos choix de vie : nourriture, environnement, mais aussi nos pensées et nos émotions. Si nous opérons des choix de vie judicieux, les mitochondries sont nourries et la force de vie et de guérison naturelle qui est en tout être vivant augmente. Nous pouvons éliminer la maladie avant même qu'elle se manifeste.

Le Dr Sinatra explique scientifiquement la fonction immunitaire de la force vitale, par l'adénosine triphosphate (ATP) qui provient des mitochondries. Selon lui, la restauration d'un niveau optimal d'ATP peut entraîner par exemple la guérison d'un cœur malade. Il cite des cas cliniques de patients qui ont guéri après que l'on ait « fertilisé » leurs mitochondries avec la coenzyme Q10 (CoQ10), que l'on trouve dans certains aliments ou en compléments alimentaires.

Pendant qu'il était « là-haut », Tommy a appris de son maître que la Terre possède sa propre vibration de guérison. En s'ancrant à la Terre chaque jour, en marchant pieds nus, en étreignant les arbres, en nageant dans la mer, nous pouvons nous protéger des effets des divers rayonnements nocifs que nous subissons partout, de la toxicité de l'air et de la nourriture, des états inflammatoires et du stress. Il nous prévient, cependant, que la Terre, si forte et résiliente qu'elle soit, ne pourra continuer à nous gratifier de cette force de guérison qu'aussi longtemps que les niveaux de pollution resteront en deçà d'un certain niveau. Un élément majeur dans notre besoin de connexion à la nature est l'eau. Le maître explique à Tommy que l'eau pure a une vibration qui lui est propre, elle purifie, nourrit et protège, et elle est absolument indispensable à la pérennité de toute vie sur Terre.

La réflexion du Dr Sinatra sur ce sujet de l'ancrage à la terre se fonde sur le fruit de nombreuses années d'observation des avantages qu'il y a à se connecter directement aux champs électriques de la nature. Il recommande de marcher pieds nus au moins 2 heures par semaine, de nager dans la mer et tout autre contact direct avec la nature.

Temple du corps et positivité

Le maître dit à Tommy que le corps est un temple, le temple de l'âme, et qu'il faut le maintenir propre et sain afin que l'âme puisse l'utiliser pour vivre ses expériences. Si nous pouvons nous rendre malades et malheureux, nous pouvons aussi changer nos habitudes de vie et recouvrer la santé. Sur ce sujet, le Dr Sinatra suggère des raisons biochimiques pour lesquelles nous devrions éviter les acides gras de type *trans*, les sucres, les viandes transformées, les poissons toxiques (le requin, l'espadon), et beaucoup d'autres aliments malsains.

Plus tard, ayant emmené Tommy sur le sommet enneigé d'une montagne magique, le maître lui dit que le secret d'une vie heureuse est la simplicité et la jouissance à chaque minute du don de la vie. Nos pensées sont les outils créatifs les plus puissants dont nous disposions, et cultiver des pensées positives élève notre vibration et améliore la santé, la joie et le bonheur. Le maître ajouta : *« Tes pensées sont aussi des actions ; elles provoquent un*

enchaînement d'événements, positifs ou négatifs, comme si elles étaient des actions physiques. Sache aussi que chacune de tes pensées, et chaque pensée de chaque habitant de la Terre, est enregistrée ici dans le ciel, et vous en êtes collectivement responsables. Tu es la somme de tes pensées et de tes actions. »

Beaucoup commencent à comprendre aujourd'hui que nos pensées façonnent nos vies.

Le Dr Sinatra détaille des études et observations cliniques montrant les bienfaits de pensées positives sur la santé. Par exemple, les médecins qui gardent de l'espoir pour leurs patients obtiennent de meilleurs résultats. Les patients qui récitent quotidiennement des mantras tels que : *« J'ai tout ce qu'il faut pour guérir complètement ; je vais de mieux en mieux, jour après jour »* voient leur santé s'améliorer réellement.

Jésus le Christ

Concernant la révélation de l'amour de soi, le maître explique à Tommy l'importance de s'aimer, sans ego, et inconditionnellement. Cet amour de soi, dit-il, est l'essence même de notre connexion à l'amour divin, qui est la source de tous miracles et de la joie. L'ego, qui exige satisfaction et récompense, est, avec la peur, la source de toute destruction dans la vie, la cause de toutes les guerres, de la haine, de la colère et de la duperie. Ces deux « forces de destruction », comme le maître les appelle, sont la conséquence de notre séparation de Dieu. La solution est donc de revenir à l'amour divin, et de pardonner à tout le monde, et d'abord à nous-même.

Le Dr Sinatra donne des exemples des effets physiques de l'amour ou de son absence, prouvés scientifiquement, qui confirment la révélation de Tommy sur l'amour de soi.

Lorsque Tommy demanda quel est le but de la vie, le Maître répondit : *« …grandir spirituellement. Ecoutez son cœur… devenir un exemple de l'Amour divin inconditionnel… partager ses dons. En suivant les impulsions du cœur, vous élevez votre vibration et pouvez maintenir un niveau de santé optimal.* » Mais il ajouta que les erreurs sont normales et qu'il faut s'y attendre. Prenez-les comme des opportunités pour progresser. Pardonnez-vous et pardonnez à autrui ; vous augmenterez ainsi votre auto-estime, votre niveau vibratoire, votre santé et votre joie de vivre.

Tout à la fin de son séjour dans l'au-delà, Tommy demande enfin à son instructeur quel est son nom. *« Vous me connaissez sous le nom de Jésus le Christ. »* Tommy est stupéfait. *« Alors, si vous êtes Jésus, qui est Dieu ? »*

Jésus explique que Dieu est omniprésent, il est *« tout ce qui est »,* et vit en chacun de nous. Jésus lève alors la main et manifeste une boule de lumière multicolore brillante que Tommy décrit comme vivante, consciente, et remplie d'amour. La boule plane au-dessus de la main ouverte de Jésus, des rayons de lumière en émanent. Jésus déplace sa main et la boule vers Tommy – qui tremble et pleure sous la puissance et la beauté de cette énergie – puis il la place sur la tête de Tommy, augmentant ainsi la force et la beauté de l'expérience. Jésus dit à Tommy que « *Dieu est pure énergie, comme cette boule, mais il peut prendre toute forme »,* mais que Tommy n'est pas encore prêt pour en savoir davantage. Ces expériences ont montré à Tommy que Dieu est en toute chose, et en tout être vivant.

Retour sur terre

Soudain, Tommy est ramené dans son corps brisé par l'accident. Son rétablissement sera long et douloureux, et il tentera d'échapper à la douleur en se souvenant de son voyage céleste. Jour après jour, il constate qu'il peut lire les pensées des gens, voir leur état de santé, leur aura, mais, par peur du ridicule, il ne raconte à personne son voyage dans l'au-delà. Il s'isole et se renferme. Ne parvenant pas à vivre selon les préceptes qu'il a reçus, il doit encore faire face à ses problèmes d'auto-estime et de manque de confiance en soi, et il reprend ses mauvaises habitudes alimentaires. Huit ans après son expérience de mort imminente, il est victime d'un infarctus.

Il s'en sort à nouveau, mais cette fois-ci, avec l'aide de son amie Michelle, qui deviendra sa femme. Il fait l'expérience de plusieurs miracles qui renforcent sa connexion à Dieu et avec toute vie, cette connexion que Jésus lui avait fait percevoir. Tommy se reconstruit et, avec l'aide de Michelle, se reconnecte avec les révélations qu'il avait reçues.

Par la suite, il lira un livre du Dr Stephen Sinatra sur les maladies cardiaques et se rendra à l'une de ses conférences. A la fin de celle-ci, il rencontre le docteur, qui souffrait beaucoup, et lui diagnostique une infection à staphylocoque sur sa prothèse de hanche. Le docteur Sinatra est estomaqué. Ce sera le début de leur amitié, qui aboutira à ce livre.

Le lecteur retire de la lecture de ce livre un sentiment de réconfort et d'espoir, un amour renouvelé de la vie et une libération de la peur, en particulier la peur de la mort. Comme le dit Tommy :

« …la mort n’existe pas ; quand vient notre heure, ce sera comme franchir le seuil d’une porte pour rentrer à la maison, notre véritable maison. »

1 – Ouvrage non traduit en français.

Auteur : Betsy Whitfill, collaboratrice de Share international basée à Dallas (Texas).
Thématiques : Sciences et santé
Rubrique : Compte rendu