

Haben Sie Probleme diese E-Mail korrekt zu sehen? Dann klicken Sie bitte [hier](#)

## OMKARA SHOP

Bücher und mehr für den Quantensprung



**Omikara und Sananda-Net News** 5. Jahrgang Nr. 13 05. Mai 2012

\*\*\*\*\*

*Liebe Freundin, lieber Freund*

*Ob groß oder klein  
Rund oder hager  
Alt oder jung  
Ich bin*

*Unendliches Mitgefühl  
Unendliche Dankbarkeit  
Unendliche Liebe*

*Diese Weisheit zu begreifen, zu erfahren, zu fühlen und zu leben ist die Inspiration für diese News.*

*Denn Liebe ist Leben  
Liebe ist ewig  
Liebe ist überall  
Liebe ist*

*Liebe sendende Grüße*

*Ihr Omikara Team  
Eva-Maria, Thomas und Dominic vom Omikara Team*

\*\*\*\*\*

### **Liebe ist**

~~~~~



*Es gab diesen grausamen Versuch Kinder nach der Geburt nur mit allen notwendigen Lebensmitteln zu versorgen ohne Berührung ohne direkten Menschenkontakt – ohne Liebe.*

*Diese Kinder sind alles sehr bald gestorben.*

*Ein Leben ohne Liebe ist kein Leben. Ein Leben ohne Gefühle wie Wärme, Verbundenheit, Geborgenheit, oder erwachende Zuneigung – das ist ein verschenktes Leben. Liebe ist einfach. Und ob Mensch oder Tier, jede Neugeborene, jedes frische Leben, lässt in uns das Gefühl keimen dieses Gegenüber zu lieben. Bei den Maikatzten sagen wir ach wie süß, - die Oma's die in die Kinderwagen gafften sagten auch immer ach wie süß...*

*Trotzdem: das liebenswerte Gefühl im Kern ist immer das Gleiche das Elementare - die Liebe zu unserem Nächsten.*

*Liebe zuerst Dich,  
dann das Du,*

dann das wir-  
und dann die Welt  
Du bist und bist Teil des unendlichen Füllhorns der Liebe.

Das ist das Gesetz der universellen Liebe.

Liebe beginnt für uns selbst; immer bei uns selbst. Nur wenn ich mich selbst liebe, kann ich mein Gegenüber, mein Nebenmir wirklich und wahrhaftig lieben. Selbstliebe ist der erste Schritt. Selbstliebe kostet nichts, ist unendlich frei verfügbar, egal wo und wie wir gerade leben. Sich selbst zu lieben ist eine wundervolle Begegnung. Das Vertrauen zu sich selbst, zu deinem Selbst, finden, was will ich gerade, was brauche ich wirklich, wie fühle ich mich, wie fühle ich mich an, was kann ich mir Gutes tun, ist der erste Schritt. Die innere Mitte wieder zu sich selbst zu finden ist wichtig zwischen Selbsthass, Selbstzerstörung, also dem Teil, der die eigene Selbstliebe verdrängt oder auf anderes projiziert und dem überzogenen Grad der Selbstverliebtheit, die die glauben sie sind ganz Tolle...

Erst wenn ich erfahren durfte und gelernt habe mich selbst zu lieben, bin ich fähig und bereit in Liebe auf das Du zuzugehen mich zu öffnen, frei von Projektionen und Dramen.  
Gefühlsvoll wie die Liebe nun mal einfach ist können wir dann auf das Du zugehen und den Nächsten lieben, was bedeutet sich kennen zu lernen, sich erfahren in Wesenskern unseres Seins, miteinander zu sein und zu teilen.

Liebe ist. Und Liebe wird immer mehr, ohne dass wir etwas dafür tun müssen. Wir dürfen sie einfach fließen lassen und sie verbreitet sich von ganz alleine. Ein Lächeln, ein liebevoller Gruß im Büro, auf der Straße in einer Menschenrunde, der kleine Liebeswink geht immer auf die Reise, verbreitet sich, andere lächeln auch, sind liebevoll zärtlich berührt.

Liebe ist etwas wundervolles, etwas das unser Leben erfüllt ohne das wir gar nicht lebensfähig sind ohne die das Leben nicht lebenswert ist.  
Liebe ist EWIG.

\*\*\*\*\*

## Der Spiegel der Liebe

~~~~~



Als junger Mensch schaue ich in den Spiegel und mache mich zurecht schön für andere. Ich weiß nicht ob der, die mich liebt oder gut findet, Ich bin unsicher mit meiner Liebe, und doch spüre etwas in mir.

Kann es Liebe sein?

Trotz der vielen Kindheitsprägungen und Erfahrungen die wir von Geburt an sammeln dürfen und müssen, beginnen wir jungen Menschen uns selbst auf den Weg zu machen, dem Gefühl der Liebe zu folgen. Geprägt von unseren Erfahrungen – haben wir immer die Chance daran zu lernen und zu wachsen. In jungen Jahren entdecken wir die Schmetterlinge im Bauch, das Verliebt sein und kopflos werden, ganz im Gefühl versinken, vergessen unsere Pinkel und schweben auf Wolke sieben. Und wir erfahren den Schmerz des nicht geliebt Werdens von anderen, unser Herz bricht. Die Selbstzweifel kehren wieder Bin ich liebenswert ?

Als erwachsener Mensch schaue ich in den Spiegel und erkenne im Grunde immer meinen Gefühlsstatus, ich bin zufrieden, mir geht es wirklich mies, im Grunde bin ich wundervoll, aber da ist ja das erste graue Haar... i  
Der Spiegel ist kritisch und die liebenswerte Seite an uns verliert sich schnell im Alltag. Dass wir, du ich, im Grunde eine liebenswerter Göttin oder Gott sind, wie schnell vergessen wir dies. Zwischen unbezahlten Rechnungen, Urlaubsplänen und beruflichem Alltagstress, wo bleibt die Liebe?

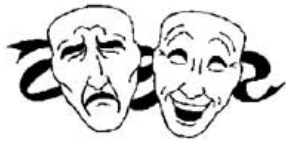
Liebe ist da. Sie ist immer da. Sie ist gratis. Du hast ein Recht auf Liebe in deinem Leben.. Schau in den Spiegel. Dort bist du liebenswert, gefühlvoll herzlich, hab dich lieb !

Als reifer Mensch schauen wir vielleicht manchmal in den Spiegel und sagen; ich kenn dich zwar nicht und ich wasche dich trotzdem. Als reifer Mensch brauchen wir im Grunde keinen Spiegel mehr. Wir blicken von innen heraus nach Außen. Wir können das erkennen, sehen, was an uns liebenswert ist, das was wir wirklich sind. Ich fühle mich viel jünger als das Bild in diesem Spiegel ist die typische Erkenntnis im Alter. Wir sind Liebe, so wie wir sind.

\*\*\*\*\*

## **Ich bin liebenswert !**

~~~~~



*Schau Dir in die Augen, schau deinem Haustier, deinem Hund, deiner Katze, deinem Hamster, Meerschweinchen, deinem Pferd oder was auch immer du liebst auf mehr als zwei Beinen in die Augen,*

*Blicke tief und erkenne die Liebe, erfahre sie und spüre tief wie viel Liebe in dir selbst und in deinem Gegenüber lebt.*

*6. Ich bin liebenswert*

*Zum Gratis Seminar Teil 6 hier pdf downloaden*

## **Ich bin liebenswert**

*Jede Woche neu einige Übungen und Inspirationen. Teilen Sie diese gern mit Freundinnen und Freunden oder arbeiten Sie gemeinsam. Werden wir viele Ich bin !*

*Die früheren Versionen des Seminars finden Sie in unserem [Newsletterarchiv](#)*

*Erfahren wir den Wandel zuerst in uns selbst und dann in der Welt von Gaia !*

\*\*\*\*\*

## **Unsere Inspirationen**

~~~~~

*Lassen Sie sich liebevoll leiten, begleiten, fördern und unterstützen auf Ihrem Weg zu sich selbst !*



### **NEU im Sortiment**

*Liebe ist gratis ,*

*100 Prozent Natürliche Lebensenergie*

*Liebe brauchen wir nicht kaufen,  
sie ist in uns sie lebt, sie will wieder erwachen oder erweckt werden.  
Liebe ist Fülle Unendliche Liebe, das beste Geschenk für jede jeden von uns  
haben wir selbst in uns.  
Ein Geschenk der Liebe JETZT !!*

***bestellen nur bei dir selbst!!!***

\*\*\*\*\*

## **Ein Fest für die Selbst-Liebe**

~~~~~

*Gönnen Sie sich einen Tag oder einen Abend, einfach ein paar Stunden mit und für sich selbst. Du bist es dir wert.*

*Tu etwas, was du schon lange gern machen wolltest und verwöhne dich, z.B. einfache Dinge, was du gern essen möchtest etc.*

*Tu dir Gutes und wenn du magst kannst du es mit jemandem teilen, deinem Partner, Freund oder deinem Hund. Kreiere ein Fest, verwöhne deinen Körper mit einem schönen Bad, oder Öl, ein schöner Duft, Parfüm, Auraspray, genieße Melodien die dich erfreuen, ein Herz berühren. Liebe deine Sinne, erfahre auf allen Ebenen du bist es Dir WERT, Du bist liebenswert, du liebst dich.*

Unser Filmtipp für Dein Fest:



*The Kid mit Bruce Willis.*

*Das Kind in mir spricht, traumhaft berührend und schön, Humor und tiefe Wahrheit in einem, einfach ein Klassiker, der zeigen kann Du , ich bin so was von liebenswert !!!!*

*Klassikerfilm. Absolute Empfehlung für das Kind in dir in jedem von uns.*

*Wir grüßen Ihre Lachmuskeln*

\*\*\*\*\*

## **Zum Geleit**

~~~~~



*Ich bin verliebt, was sage ich  
Ekstase macht sich breit für Dich  
Ich selbst bin nicht die Welt für mich  
Das bist nur Du – Du verzauberst mich*

*Auf Dich nur zu warten  
In meinem Garten  
Lässt mich spüren - ICH LEBE - für Dich nur allein  
Sollte das wirklich schon alles sein?*

*Warum für mich selbst nicht das Gleiche empfinden?  
Wenn Du mich doch liebst, muss sich doch das WAS in MIR finden  
Such ich mich selbst etwa in Dir?  
Und geht's Dir dann gleich? Bitte sage es Mir*

*Lass uns raus aus der Falle das schadet Dir nur und mir  
Das sichere Ende ist vorprogrammiert  
Wenn die Angst kommt, die dann die Verlustahnung schürt  
Verliebtheit wird weichen dem Schmerz den man spürt*

*Verlier ich dann Dich, dann verliere ich mich  
So einfach ist das wirklich nicht  
Die Liebe als abhängig von Dir zu erfahren  
Lässt sie doch nur altern so früh vor den Jahren*

*Die innere Qual im anderen vergessen  
Das ist die Verliebtheit. Sie ist so vermessen  
Plustert sich auf wie ein Vogel im Winter  
Die Kälte der Liebe steht drohend dahinter*

*Verliebtheit entschwindet und was bleibt uns dann?  
Ich hoffe es wird Liebe, weil die alles kann.  
Nutzen wir die Zeit der Verliebtheit  
Ohne geschlagen zu sein mit Blindheit*

*Verliebtheit ja ein Rausch nur ist  
Den Blick für das Wahre vergessen lässt  
Die Chance für uns beide steht jetzt vor der Tür  
Ich öffne mein Herz, lass Dich rein jetzt zu mir*

copyright by Omkara

Grüße von Herzen senden

Björn Dominic Pohl, Eva-Maria und Thomas Ammon

\*\*\*\*\*

Werden auch Sie aktives Mitglied unseres Lichtnetzes. Besuchen Sie unsere lichtvolle Gemeinschaft auf unserer Facebook Seite Lady Gaia Freedom on earth  
<https://www.facebook.com/pages/Lady-Gaia-Freedom-on-Earth/191404337557773?ref=ts>

Diesen Newsletter können Sie [hier als pdf](#) abspeichern, ausdrucken oder weiterleiten.

Ältere Newsletter finden Sie in unserem **Newsarchiv** und weitere Informationen unter [www.omkara.de](http://www.omkara.de)

IMPRESSUM: V.i.S.d.P.: Thomas Ammon Industrieweg 28 25588 Oldendorf Tel.: 04821 957 8517 email: [vertrieb@omkara-verlag.de](mailto:vertrieb@omkara-verlag.de)  
Alle Rechte vorbehalten. Abdruck - auch auszugsweise - nur mit vorheriger Genehmigung.

\*\*\*\*\*

P.S. Wir möchten Sie inspirieren und nicht belästigen. Falls Sie diesen Newsletter nicht weiter erhalten möchten, nutzen Sie einfach zum Abmelden [diesen link](#) oder alternativ <http://www.omkara-verlag.de/newsletter.htm>