

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. 19 30 Juni 2012

Liebe Freundin, lieber Freund

Der Fröhsommer erweckt in uns neues Leben. Sonnenwärme und die Fülle und Farbenpracht der Natur erfreuen unser Herz und Seele. Wohltuende Kräfte der Pflanzenwelt sind am Reifen. Einige der kleinen wundervollen "Gesundheitshelferinnen" möchten wir gern vorstellen, als Inspiration, als Unterstützung.

Doch wie Lady Gaia sagt: Der menschliche Körper, nicht von Gaia erschaffen, ist eine wundervolle, wenn auch noch unvollkommene Schöpfung.

Das gesamte Tierreich und die Pflanzenwelt sind wundervolle Schöpfungen. So viele Arten in dieser Schöpfung wurden nicht von/mit Gaia und den lichtvollen Wesenheiten erschaffen, die als erstes die Erde als neue Heimat erschufen.

Und doch: Alles was heute auf Gaia ist, ist Teil von ihr, ist Teil von Mutter Erde. Alles, selbst die Raubtiere sind zu Kindern der Erde geworden. Mutter Erde nährt alle mit ihren Gaben und mit ihrer Liebe, frei von Bewertung, ohne zu unterscheiden, frei von jeglichem Urteil.

Der Unterschied zwischen Urteilen und Unterscheiden ist fein. Doch er ist von enormer Wichtigkeit, wenn du auf dem Lichtweg bist und bleiben willst. Unterscheiden müssen wir, sonst können wir nicht wählen. Urteilen, das dürfen wir ablegen, denn einen anderen Menschen, eine Sache zu verurteilen, entfernt dich vom Licht in dir selbst.

Das Wunder Gaia- viel Freude mit den Omikara News

Gaia heilt sich selbst

~~~~~



*Egal wohin meine Energie sich wendet, egal wo meine Seele euch Menschen berührt. Soviel Ungleichgewicht in euren physischen Systemen, gibt es auf Gaia.*

*Gaia heilt sich selbst.*

*Auszug aus: Lady Gaia, der Traum meiner Seele von Freiheit*

*Gaia heilt ihren Körper von den Zivilisationskrankheiten, die Menschen auf Mutter Erde ausgelöst haben. So viel Krankheit und physische Schmerzen, neben den seelischen Schmerzen, sind in der Menschheit, dass die mitfühlende Göttin in mir tief aufseufzt, wenn ich das erfahre, was gemacht wurde aus der Vollkommenheit der Schöpfung, seit wir das Spiel der Schöpfung begannen. Physisch gesunde Menschen und Tiere, gesunde Natur gibt es nur noch wenig auf Mutter Erde. Die Summe aller Gedanken, Gefühle und Taten der Menschheit auf Gaia, haben Mutter Erde, mit allem was auf ihr lebt, krank gemacht.*

*Krank-Sein ist Abwesenheit von Heil-Sein, Abwesenheit von Lebensfreude, Abwesenheit von gesundem Menschenverstand, so wie ich ihn verstehe. Gesunder Menschenverstand ist die harmonische Verbindung von Körper, Geist (Gedanken) und Seele (Gefühl). Das ist die Grundlage jeglicher kreativer und harmonischer Schöpfung. Ohne diese*

Basis ist Vergänglichkeit der Schöpfung die Folge. Vergänglichkeit der Menschen, Vergänglichkeit der Natur und Vergänglichkeit des physischen Lebens. All dies sind die Folge von destruktiven Energien, die Körper, Geist und Seele berühren.

Vielleicht bist auch du aus dem Gleichgewicht. Vielleicht plagt auch dich das eine oder andere Zipperlein oder dein physischer Körper ist gar bereits krank bis schwer erkrankt in deinem physischen Sein. Wenn dein Körper krank ist, ist auch in deiner Seele etwas, das nach Heilung strebt in deiner Welt. Wenn dein Körper erkrankt, dann kann deine Seele sich nicht in vollem Umfang, bis hin zu gar nicht mehr, entfalten. Krankheit ist immer ein Hilfeschrei an deine Seele, dass du im Ungleichgewicht bist. Vielleicht lebst du in einem Umfeld, das energetisch nicht der Energie deiner Seele entspricht. Doch vielleicht sind es auch einfach nur deine Gedanken und Gefühle, die deinem Körper Schaden zufügen.

Um in dir selbst ganz und gar heil zu werden, ist es notwendig, dass du auch dein Umfeld einer Prüfung unterziehst. Lebst du am richtigen Ort? Bist du mit Menschen zusammen die deiner Seele gut tun, deren Seele du gut tust? Wenn du dich nicht wohl fühlst an den Orten, an denen du lebst und arbeitest, dann solltest du einer Veränderung entgegen streben. Ändere dein Denken hin in Richtung Harmonie, Erfüllung. Dann stehst du in Resonanz zu den Orten und Menschen, mit denen du in Harmonie sein kannst und dein erfülltes Leben möglich wird.

In erster Linie jedoch ist es wichtig, dass du alle Gedanken an Krankheit und Verfall ablegst, vergisst und hinter dir lässt. Alle Krankheiten zeugen von Mangel, den du dir entweder selbst erschaffst oder anderen Menschen erlaubst diesen für dich zu erschaffen. Viele Krankheiten resultieren daraus, dass du denkst, wenn ich dies tue, dann wird jenes geschehen. Doch die meisten Krankheiten, die ihr als „schwere Krankheit“, Zivilisationskrankheiten bezeichnet resultieren aus der Art und Weise wie ihr, gepaart mit eurem Denken, euren Körper ernährt. Ihr ernährt eure Körper mit Tod, Qual, Vergehen, Medikamenten und Verderben in dem Stück Tier, das von eurem Teller in euer physisches und vor allem psychisches System wandert. Ihr ernährt eure Körper mit Massen von gequälten, mit Medikamenten am Leben gehaltenen, ermordeten in ihrem Wesen sanften Tieren, zumeist aus qualvoller Massentierhaltung. Das ist Gift für jedes physische und für jedes lichtvolle System. Gift lässt jeden Körper zugrunde gehen und die Seele ist vorübergehend obdachlos, heimatlos in der Dimension die sie sich für ihren Ausdruck erwählt hat.

Ihr habt dem Außen und damit eurem Körper zu viel Macht und Bedeutung über eure Seele zugestanden. Viele von euch leben gar in einem rechten Körperkult. Über diesem Körperkult in einer Welt des materiellen Wohlstandes habt ihr vergessen, dass eure Seele sehr viel notwendiger Nahrung braucht in eurer Welt der Dunkelheit, als euer physischer Körper. Doch anstatt eure Seele zu nähren, ernährt oder überfüttert ihr eure Körper oder lasst ihn im Modewahn im äußeren Wohlstand verhungern.

Schau sie dir an die Bilder von Menschen, wenn du deinen Fernseher oder deinen Internetzugang nutzt. Es gibt in euren Augen die schönen Menschen. Diese sind jedoch von Kultur zu Kultur unterschiedliche Erscheinungsweisen sind. Es gibt die ausgemergelten, hungernden Menschen, die Menschen, die für einen Hungerlohn ihre Ernten an euch verkaufen, damit eure Massentierhaltung mit billigem Futter versorgt wird. Es gibt die hungernden Kinder mit aufgetriebenen Bäuchen. Als Extrem gibt es dann die extrem übergewichtigen, fetten Menschen, die sich in eurer Konsumgesellschaft so vollgefressen haben, dass ihre Körper die eigenen Fett- und Fleischmassen kaum noch bis gar nicht mehr durch ihre Leben bewegen können. All dies resultiert aus Gedanken und Gefühlen des Mangels und der Angst.

Es ist die Angst, dass Morgen nicht mehr genug da sein wird, dass nicht genug für alle da ist. Doch was ist genug, damit du diese Angst ablegen kannst? Woher kommt der Wahn? Und vor allem, wo findet er statt? Mutter Erde hat ihre Menschheit immer ernährt. Mutter Erde schenkt euch alles im Überfluss. Mutter Erde kann auch die sieben Milliarden ernähren, die heute auf ihr zuhause sind. Diese Angst, dass von allem zu wenig vorhanden, von allem nicht genug da ist für alle, wurde ebenfalls implantiert. Dieses Implantat strebt der Entfernung durch Erleuchtung zu.

Euer physischer Körper hat genau so viel Interesse daran in Gesundheit zu leben, wie eure Seele es hat. Deine Seele kann nicht agieren auf der physischen Ebene, ohne deinen physischen Körper. Dein Körper ist eine leblose Hülle ohne deine Seele. Deine Seele kann ihre Aufgabe nicht erfüllen, ohne deinen gesunden physischen Körper Für deine Seele ist Krankheit und Tod weitaus mehr Stress, als dir bewusst ist. Könnte sie ihren gesunden Körper beseelen, bis sie alles erfahren und erledigt hat, was sie an Aufgaben in das physische Sein mitbrachte, blieben ihr sehr viele Neuanfänge erspart. Doch wenn der physische Körper keine Kraft mehr hat und verfällt, die Seele kein Gefäß für ihre Handlungen mehr hat, wird sie sich einen neuen Körper suchen müssen oder wollen. Sie streift das verschlissene Kleid ab und der Kreislauf beginnt von vorn. Die Seele will immer beenden, was als ihre Schöpfung begann.

Du kannst als schöpferischer Geist, der, die du bist, alles heiligen, was aus der vollkommenen Einheit fiel.

Der Weg in dein Heil-Sein ist im Grunde völlig unkompliziert. Diese Wege sind in dir selbst angelegt. Diese Wege erfordern nur, dass du deine Bequemlichkeiten ablegst. Sie erfordern, dass du aufhörst zu denken, dass es dir ja gut geht und du dankbar sein musst für das, was du hast. Dankbarkeit ist ein wundervoller Segen, solange sie nicht in dieser Form von Selbstzurücksetzung mündet. Du darfst, sollst sogar danke sagen und doch: Es muss dir nicht schlecht gehen, nur weil es so vielen Menschen auf der Erde nicht gut geht. Es würde an ihrer Situation nichts verändern, schneidet dich jedoch von deiner Lebenskraft und deiner Lebensfreude ab. Wenn es dir gut geht, du dich wohl fühlst in dir, dann kannst du aktiv an den unerfreulichen Zuständen auf der Erde etwas ändern. Dann kannst du dich beteiligen am Wandel der sich abzeichnet, seit ich in mir ganz heil geworden bin.

Du kannst weitaus mehr haben, du kannst alles besitzen, du kannst den Tod überwinden, wenn du willst. Denn alles ist in dir. In dir ist jedoch auch die oder der, der dir deine Portion, die du selbst dir zugestehst, auf deinen Teller der Fülle des

*Lebens legt. Dankbarkeit ist wichtig. Sie ist das Attribut der gnadenvollen Schöpferkraft in dir. Sage jeden Tag Danke. Immer und immer wieder. Doch ruhe dich nicht aus auf der Dankbarkeit, dass es dir gut genug geht im Gegensatz zu so vielen anderen. Denn das ist keine Dankbarkeit. Dies ist die Bequemlichkeit, die ich meine, die von Mangeldenken geprägt ist.*

Mehr Leseproben von Lady Gaia findest Du unter [www.lady-gaia.com](http://www.lady-gaia.com)

272 Seiten 19,90 Euro **direkt bestellen im shop**



#### *Unser Danke Song*

*Mit Danke in den Tag stärken wir das Danke weltweit. Wir setzen Positives in Gang, zaubern ein Lächeln erst in unser Herz und dann in das Herz unseres Gegenüber.*

*Gemeinsam sind wir stark. Gemeinsam können wir die Energie der Erde so anheben, dass die Dunkelheit sich mehr und mehr zurück zieht. Licht erhellt die Dunkelheit. Je mehr Menschen ihren Tag mit Dank beginnen, desto mehr wird das, wofür wir danken, in die Wirklichkeit gezogen im eigenen Leben und auf unserer Erde. Wir, die wir uns ausgeklinkt haben aus dem Kollektiv Massenbewusstsein, Verantwortung für uns selbst übernommen haben, haben die Wahl und die Möglichkeit daran beteiligt zu sein, dass Gaia aufatmen kann, indem wir in geschlossener Einheit Danke sagen oder singen immer wieder an jedem Tag in unserem Leben.*

*Ich danke dir für deinen Beitrag am Erwachen der neuen, vollkommenen Zeit.*

als MP3 download in unserem shop nur 0,99 Euro Bitte Weitersagen !!! <http://www.omkara-shop.de/danke-song>

\*\*\*\*\*

### **Helfer für Leib und Seele**



*Zahlreiche Kräuter, Samen Früchte mit einer erstaunlichen Wirkweise für Leib und Seele, bietet Gaia in ihrem Wachsen, Reifen und Vergehen, im Kreislauf der Natur.*

*Uns sind etliche davon als Vitamine, Mineralien und Spurenelemente bekannt und leisten uns gute Dienste in unserer zivilisierten Lebensweise.*

*Und dennoch gibt es eine Vielzahl an wertvollen "Gesundheitsassistenten", von denen wir Ihnen gerne ein paar Kostproben vorstellen möchten.*



**Traubenkernmehl**, Basisch, Rohkost, wertvoll aus dem Herzen der Natur

statt 4,85 nur 4,10 Euro **bestellen in unserem shop**

*Bio-Traubenkernmehl ist ein reines Naturprodukt: Zuerst wird aus den Traubenkernen das Öl gewonnen und danach das*

wertvolle Traubenkernmehl. Denn hier bleiben nachweislich die wertvollen Stoffe in einer sehr hohen Konzentration zurück. Vor allem natürliche Polyphenole (OPC), die zu den Super-Antioxidantien zählen, kommen in nennenswerter Menge im Traubenkernmehl vor. Ein Übermaß an Freien Radikalen kann für eine Vielzahl von Störungen verantwortlich sein. Durch die Zugabe von bereits 5-7% Traubenkernmehl kann ein wichtiger Beitrag zu einer gesundheitsorientierten Ernährung geleistet werden.

Traubenkerne sind unter den Nahrungsmitteln die reichste natürliche Quelle an oligomeren Procyanidinen (OPC), sekundären Pflanzenstoffen aus der Gruppe der Polyphenole. Der Traubenkern ist unter allen Lebensmitteln einzigartig durch seine bioaktiven Wirkstoffe.

Govinda's Bio-Traubenkernmehl wird durch schonende Kaltpressung aus den Kernen sonnengereifter roter Weintrauben gewonnen. Zusätzlich zeichnet sich Traubenkernmehl durch natürlich hohe Gehalte an Ballaststoffen sowie der Mineralstoffe / Spurenelemente Calcium, Magnesium und Eisen aus. Es ist gut verträglich, natriumarm und laktosefrei.

Traubenkernmehl ist vielfältig verwendbar, z.B. als Backzutat (einfach 5-7% herkömmliches Mehl durch Traubenkernmehl ersetzen), für Brot, Brötchen, Pizza, Kuchen, Suppen und Desserts oder als Beigabe zu Joghurt Quark und Müsli. Profitieren auch Sie von dieser gesunden und wohlschmeckenden Bereicherung.

Verzehrempfehlung - 1 Esslöffel pro Tag (6-8g)

- einfach Pur mit Wasser oder Saft (ca. 200 ml) genießen
- als Backzutat verwenden
- über Müsli streuen
- in Quark und Joghurtspeisen einrühren

Unser Angebot:

Inhaltsstoffe Govinda Bio-Traubenkernmehl 130 g Dose:  
100% Traubenkernmehl aus kontrolliert biologischem Anbau  
DE-013 Öko-Kontrollstelle

statt 4,85 Euro nur 4,10 Euro [bestellen in unserem shop](#)

\*\*\*\*\*

### Chia Bio Power Samen, 450 g



Chia Bio Power Samen, 450 g

statt 9,85 Euro nur 9,15 Euro [bestellen in unserem shop](#)

Die erstaunliche Kraft der Chia Samen:

Mit nur zwei Esslöffeln Chia-Samen pro Tag erhalten wir bis zu sieben Gramm Nahrungsfasern, vier Gramm Protein, 200 mg Calcium und erstaunliche fünf Gramm Omega-3-Fettsäuren für unseren Körper.

Chia-Samen enthalten starke Antioxidantien halten so auch die Chia-Samen auf natürliche Art frisch, ohne rasch ranzig zu werden.

Chia-Samen sind cholesterinfrei und besonders reich an essentiellen OMEGA-3- und OMEGA-6-Fettsäuren in sehr gutem Verhältnis, verbessern die mentale Klarheit, Konzentration und die Stimmung.

Sie Vermindern das Verlangen nach Süßigkeiten und Junk Food.

Und - Chia-Samen wirken darmreinigend und ermöglichen dem Körper Darmreste leichter loszuwerden und dadurch wieder vermehrt Nährstoffe aufzunehmen.

Ferner enthalten die Samen hochwertiges Protein, Antioxidantien, Mineralstoffe und viele Vitamine.

Die mexikanische Salbei-Art *Salvia hispanica* ist im spanischen und englischen Sprachraum unter dem Namen Chia wohlbekannt. Chia war bereits ein traditionelles Lebensmittel und ein Heilmittel der mittelamerikanischen Indianer, der Azteken und Mayas. Chia wurde in präkolumbianischer Zeit im heutigen Mexiko angebaut - ähnlich wie Amaranth, Mais und Bohnen. Auch Heute werden die kleinen ölhaltigen Samen - die Chia-Saat - wieder weit verbreitet genutzt.

Also nutzen wir dies doch auch heute, zum Beispiel als schmackhafter Zusatz einer Salatsöße mit den Samen oder auch mit Chia-Gel (1 Volumen Chia-Samen in 7 Volumen Wasser/Saft 20 min. quellen lassen – mehrfach umrühren). Heute werden die Samen ganz selbstverständlich in Müsli, Brotaufstrichen bzw. in Joghurt mit frischen Früchten

verwendet und besonders von leistungsaktiven Menschen und Sportlern geschätzt. Da Chia-Samen etwa die 9-fache Menge an Wasser aufsaugen können, ist es gut bei der Verwendung trockener Samen genügend Wasser zu trinken.

Chia im Brot: Backen Sie einfach ein Brot Ihrer Wahl mit 5% Chia-Saat -- schmeckt wunderbar knusprig und bleibt lange frisch.

Traditionelles Getränk: die Pinole - Dieses Getränk wurde mit Frucht- oder Gemüsesäften und 2 EL Chia-Samen angerührt. 10 Min. quellen gelassen und mehrfach umgerührt. So diente es als vollwertige, energetische Zwischenmahlzeit, die sich besonders positiv auf Stoffwechsel u. Verdauung auswirkte.

Wir wünschen guten Appetit

Inhalt: 450g statt 9,85 Euro nur 9,15 Euro [bestellen in unserem shop](#)

\*\*\*\*\*

### Chia, Natron, Trauben Power



Unser Fitness Wohlfühl Set, als Kur, zum Genießen, einfach Gutes für Leib und Seele

1 x Chia Bio Power Samen, 450 g  
von Govinda

1x Lightbooster Natron 500g

1x Traubenkernmehl, 130 g von Govinda

Viel Freude damit.

Im 3 er Set statt 20,65 Euro nur 18,65 Euro [bestellen in unserem shop](#)

\*\*\*\*\*

### Crystal light - der Sauerstoff Levi Wohlfühl Nebel für Ihre Haut



Ideal im Sommer: Unser Sauerstoff-Erfrischungsspray für die Hautregeneration  
Neue Energie für zwischendurch und zur täglichen Gesichtspflege.

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit einer Extraportion Feuchtigkeit und bestem Sauerstoff:  
Kristallklar Crystal light sorgt für einen einzigartigen Frischekick überall und jederzeit!

Unser Preis: 3,95 € [bestellen in unserem shop](#)

\*\*\*\*\*

### Zum Geleit

~~~~~

Erkenne und heile dich selbst!

So wirst du nach und nach freier und freier, harmonisch in dir selbst werden.



Wenn viele Menschen sich umerziehen, hinein in die Freude am Sein, weg vom oberflächlichen Spaß, hinein in tiefe, positive Freude und diese Botschaften als Energie an Mutter Erde senden, dann kann auch die Oberfläche von Mutter Erde schneller gesunden -

denn du sendest und verbreitest durch dein Heil-Sein, Heil-Werden, dein Licht der Heilkraft über die Erde.

Auszug aus: Lady Gaia, der Traum meiner Seele von Freiheit

Kraftvolle Sommertage wünschen wir

*Herzliche Grüße
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

*IMPRESSUM: V.i.S.d.P.: Thomas Ammon Industrieweg 28 25588 Oldendorf Tel.: 04821 957 8517 email: 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>