

Bewusste MitschöpferIn sein

Das persönliche schöpferische Potential entfalten

Von Andreas OttigerAmmann

Vorbereitung – eine achtsame Innenschau

Sein, wer ich bin

Achtsam beobachten, wie die eigenen Gedanken und Gefühle die In- und Umwelt färben, berühren und wandeln.

Wenn ich verstimmt bin (Ängste, Antriebslosigkeit, Ohnmachtsgefühle, ...), kann ich dann durch all dies hindurch erkennen, wie meine innere Grundstimmung ist, zum Beispiel, mich einstimmen auf meine Lebensaufgabe, und diese Stimmung aufnehmen und sie halten?

Ausweitung – das multidimensionale Ich

Ein multidimensionales Ich erkennt das intuitive, bewusste, multidimensionale Zusammenwirken von dem persönlichen Ich (Ego) mit dem Ich des Höheren Selbst und der Seelenebene. Für dieses erweiterte Ich ist empfindbar, gemeinsam erschaffen die verschiedenen Ichs die persönlich erlebte Umwelt. Das persönliche Ich wirkt darin mit, und im Idealfall wird ihm dieser multidimensionale Prozess immer deutlicher bewusst.

Die Beziehung zwischen den multidimensionalen Ichs klären und stärken ist ein wichtiger Aspekt im inspirierenden Mitgestalten, sei es an der eigenen Realität, der gemeinsamen Realität der Menschen, der Realität der Erde.

Umsetzung – bewusste MitschöpferIn sein

Die Bewusstheit, ich bin der/die GestalterIn meines Lebens, meines Umfeldes, meiner Herausforderungen.

Die Klarheit, in mir entsteht, was in und um mich ist, all das was mir begegnet ist ein Spiegelbild meiner selbst.

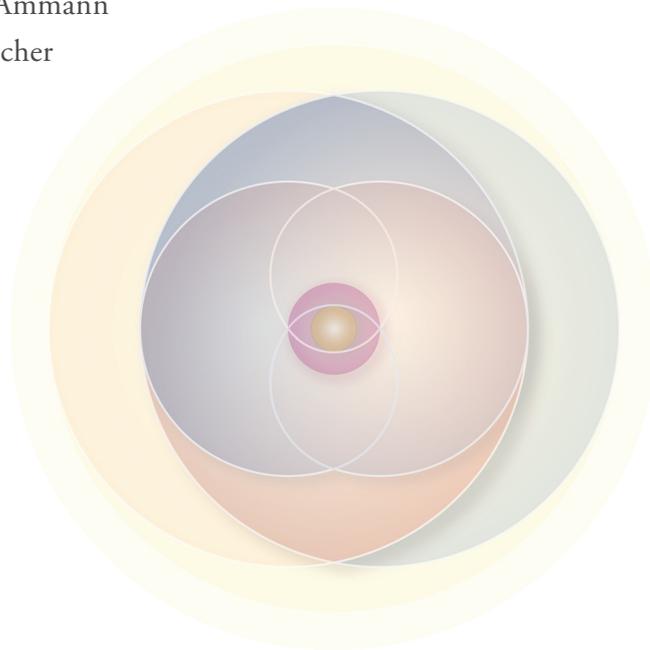
- Die **Insicht**, in mir liegen alle Potentiale bereit,
von mir berührt zu werden,
um in mir und in meiner Umwelt
zur Entfaltung zu gelangen.
- Die **Schönheit** seiner selbst, in all ihren Facetten
erfahren und entdecken zu wollen.
- Die **Freiheit**, so bewusst wie möglich,
ein/e aktive/r MitgestalterIn, MitschöpferIn zu sein.

Beispiele für das MitschöpferIn-sein üben

- Bewusstseins erweiterndes, meditatives Erforschen seiner selbst
- aus sich heraus entstehendes geometrisches Zeichnen oder kreatives Gestalten
- intuitive Spontaneität leben, schöpferischer Humor empfinden
- Überraschendes zulassen und Vieles mehr

Inspirierender Begleiter

Andreas OttigerAmmann
Bewusstseinsforscher
anoae.org



Die eigene Schöpferkraft beherzt erstrahlen lassen

Wer sich angesprochen fühlt,
diesen kreativen Weg des bewussten Mitschöpfers/Mitschöpferin zu gehen,
ist herzlich eingeladen, an inspirierenden Gestaltungstagen mitzuwirken.