

## **Bewusste MitschöpferIn sein**

### *Das persönliche schöpferische Potential entdecken und anwenden*

Andreas OttigerAmmann

Bewusstseinsentfalter

In diesen Zeiten des globalen Bewusstseinswandels erhöhen sich die Wogen der Veränderungen – im «Guten», wie im «Schlechten». Auf allen Ebenen (auch die «traumatischen» Ebenen zeigen sich, die lange unter einem soliden Deckel gehalten wurden) ist Transformation, Loslösen und Läuterung angesagt.

Unstabilität, Unsicherheit und Orientierungslosigkeit nehmen zu.

Zugleich zeigen sich, sehr leise und behutsam, neue tiefsinnigere Lebenswerte. Auch erweiterte Bewusstseins Ebenen, die vorher nicht zugänglich waren, öffnen sanft ihre «Tore» und werden für einen feinsinnig suchenden Menschen bereits jetzt erleb- und erfahrbar. In ihnen liegen unzählige neue, noch unbekannte Potentiale bereit um vom Menschen entdeckt, aktiviert und im Alltag integriert zu werden.

Um mit all diesen guten und schlechten Informationen umgehen zu können, hilft es sehr, wenn der Mensch einen inneren Ort der Ruhe und Gelassenheit kennt, worin er zu sich selbst finden und empfinden kann, wer er ist und was für Potentiale und innere Werte er bereits in sich trägt.

Die nachfolgenden Beispiele können ein Leitfaden für einen Menschen sein, der sich so ideal wie möglich auf sich selbst einstimmen möchte, um zu erleben, mit was sein Gewahrsein erfüllt ist.

Eingestimmt auf sich selbst und um seine Potentiale wissend, kann dieser Mensch in einem weiteren Schritt ein bewussterer Mitschöpfer – eine bewussterer Mitschöpferin werden.

MitschöpferIn ist jeder Mensch - ob er|sie es weiss oder nicht. Mit jedem Gedanken, jedem Gefühl, jedem Wort das er|sie ausspricht, erschafft er|sie die Voraussetzungen für seine|ihrere ureigene Realität und wird dabei MitschöpferIn an der gemeinsamen Realität aller Menschen.

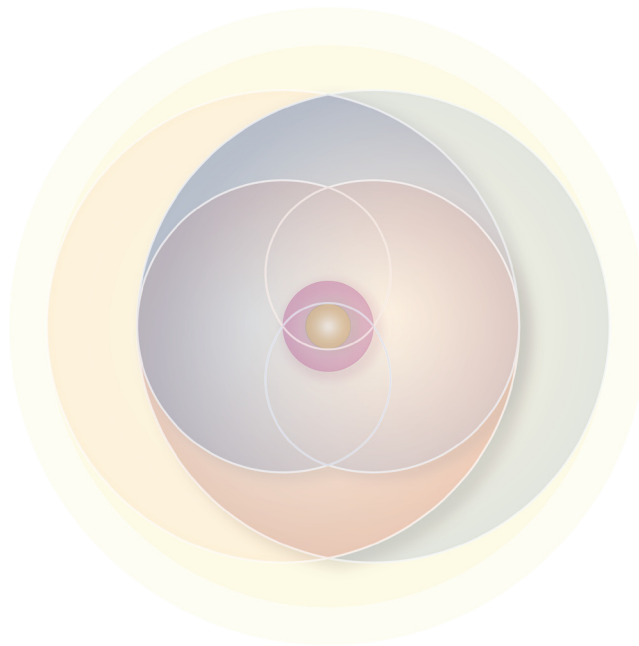
Ein bewusstes Mitschöpferwesen ist sich dessen bewusst, dass es von Natur aus ein Schöpferwesen ist und es ist sich seiner Gedanken- und Gefühlswelt einigermassen gewahr. Es weiss wer es ist (und wie sich dies anfühlt), das heisst, es kann sich auf sich selbst einstimmen und seine eigenen «Lieder» seiner Schöpfung hören oder empfinden. Es kennt – zum Beispiel als Gefühlsstimmung oder durch innere Bilder – einige seiner Lebensaufgaben und weiss einige Gründe wieso es jetzt hier auf Erden ist.

## 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?



Herz des Lebens - Urgrund der Schöpfung

## Ausweitung – vom eindimensionalen Ich zum multidimensionalen Ich

Die persönlichen multidimensionalen Ebene erkunden und empfinden.

- Ebene des persönlichen Ich, des Ego, (eindimensional)
- Ebenen des Höheren Selbst, (multidimensional)
- Ebenen der Seele. (multidimensional)

Ein multidimensionales Ich erkennt das intuitive, bewusste, multidimensionale Zusammenwirken von dem persönlichen Ich (Ego) mit den Ichs der Höheren Selbstes und der Seelenebene. 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** in mir all die Facetten meiner selbst  
erspüren, empfinden und annehmen,  
um ihr Licht in mir erstrahlen zu lassen.

Die **Freiheit**, so bewusst und originell wie möglich,  
ein|e aktive|r MitgestalterIn, MitschöpferIn zu sein.

Beispiele für das MitschöpferIn-sein üben

- meditativ in Stille verweilen, auf sich selber hin ausrichten (z.B. auf sein Herz, seine Lebensaufgabe) und beobachten was sich ändert und wie es sich anfühlt.)
- die äusseren Einflüsse minimieren (Fernsehen, Radio, Musik, Smartphone)
- meditatives, bewusstseinsweiterndes Erforschen seiner selbst (z.B. die verschiedenen Ich-Ebenen erkunden)
- üben wie Schöpfung entsteht, z.B. aus sich selbst heraus entstehende geometrische Zeichnungen anfertigen (z.B. Blume des Lebens) oder anderweitiges kreatives Gestalten
- entdecken und anerkennen; das was mir begegnet und mich berührt ist ein Anteil meiner Schöpfung und enthält eine Aussage für mich, wie es in meinem inneren Sein aussieht.
- intuitive Spontaneität leben, im Erschaffen schöpferischen Humor empfinden
- Überraschendes zulassen

Die eigene Schöpferkraft beherzt erstrahlen lassen

Wenn die Zeit reif ist werden «Gemeinsame MitschöpferIn-Tage» durchgeführt,  
für Menschen, die diesen kreativen bewussten Mitschöpfer-Weg gehen.  
Die Termine werden auf meiner Webseite: [www.anoae.org](http://www.anoae.org) aufgeführt.

Andreas OttigerAmmann, am 01.10. 2017