

## 546a Übung Innerer Wert

Begebe dich in eine **Übungshaltung**, d.h.

Setz dich hin

Spüre beide Füße auf dem Boden

Geh nach Innen

Spüre dein Körperbild oder spüre deinen Leib

Und während du so mit deinem Innern verbunden bist, **frage dich**, ob du eine **äußere Bestätigung brauchst** oder ob das so ausreicht? Ob die Verbindung, die du spürst für dich von Wert ist.

Vielleicht kannst du in dir die **Qualität** von innerem Wert **entstehen lassen**, indem du spürst, was noch entsteht. Da kann etwas entstehen, dass du dich getragen spürst. Auch kann entstehen, dass du nicht eine bestimmte Qualität spürst, sondern dass du diese Qualität bist.

**Wert** ist eine bestimmte **Form des Seins**. Zunächst spürst du sie. Dann, wenn du beim Spüren bleibst und sich die Qualität entfaltet, kann es sein, dass **du du diese Qualität bist**.

Innerer Wert ist eine Qualität mit der verschiedene **Gefühlsaspekte** miteinander verbunden sein können: etwas **Freude**, etwas **Zugehörigkeit**, etwas **Stärke** und **Stabilität**. Dies sind Gefühlsqualitäten, die noch zusätzlich entstehen können.

Aber die **Hauptqualität** des inneren Wertes kann beschrieben werden: etwas **Unverrückbares**, **Kostbares**. Und erst beim Hin spüren kannst du wahrnehmen, dass es nicht von außen beeinflussbar ist.