

**Was ist die wahre
Selbstliebe, und was ist
die schädliche
narzisstische
Eigenliebe?**

**von <Billy> Eduard Albert
Meier
(BEAM)**

**What is the True Self-
love, and What is the
Detrimental Narcissistic
Ego-love?**

**by 'Billy' Eduard Albert
Meier
(BEAM)**



© FIGU-Landesgruppe Australia 2017
Some rights Reserved.



Where not specified otherwise, this work is licensed under
<http://au.figu.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Non-commercial use is expressly permitted without further permission of the copyright holder.

[A Necessary Prerequisite to understand this \(following\) text/document](#)

Was ist die wahre Selbstliebe, und was ist die schädliche narzisstische Eigenliebe?

von <Billy> Eduard Albert Meier

Selbstliebe

Selbstliebe wird leider sowohl in der Philosophie wie auch in der Psychologie und im allgemeinen Volksverständnis völlig falsch interpretiert und als ein mit der Eitelkeit verbundener, selbstschmeichelnder Faktor dargestellt. Dies entspricht jedoch einem völlig falschen Verstehen, denn dieser genannte Faktor der selbstschmeichelnden Eitelkeit trifft einzig und allein auf die Eigenliebe zu, die an sich egozentrisch, narzisstisch und selbstsüchtig-egoistisch ist und sich krass auf die eigene Person bezieht. Darüber soll jedoch an späterer Stelle noch eine Erklärung folgen. Selbstliebe ist in bezug auf den Menschen nicht auf ihn selbst bezogen, sondern einzig und allein auf alle seine guten und positiven Werte, die geliebt und geschätzt werden. Diese Liebeform ist beim Menschen also nicht selbstsüchtig und nicht selbstbezogen, sondern sie ist alleine auf Werte ausgerichtet und umfasst folglich sein inneres und äusseres Wesen, seine wahre Menschlichkeit mit den Werten einer regen und richtig-wertvollen Bewusstseinstätigkeit, wie auch den Charakter, die Persönlichkeit und die Verhaltensweisen in bezug auf die Gedanken- und Gefühlswelt, die Taten- und Handlungsausführungen sowie alle Werte der Ehrlichkeit, Rechtschaffenheit und Würde usw. Selbstliebe ist sehr wichtig für ein glückliches, zufriedenes und erfülltes Leben und einer der für die Lebensführung und das persönliche Wohlergehen verantwortlichen Faktoren, der dazu führt, selbstbestimmend und erfolgreich den eigenen Weg durch das Leben zu gehen. Fehlt dem Menschen jedoch die Selbstliebe, dann erwachsen ihm nicht selten gedanklich-gefühls-psychemässige

[Explanations by Ptaah and Billy Regarding the German Language](#)

What is the True Self-love, and What is the Detrimental Narcissistic Ego-Love?

by 'Billy' Eduard Albert Meier

Translation by FIGU-Landesgruppe Australia

19th March, 2017

Self-Love

Unfortunately, self-love, in the philosophy as well as in the psychology and in the general common understanding, is interpreted completely wrongly and is portrayed as a self-flattering factor connected with vanity. This however corresponds to a completely wrong understanding, because this named factor of self-flattering vanity applies solely to the ego-love, which actually is egocentric, narcissistic and selfish-egotistic and refers blatantly to one's own person. However, an explanation about that shall follow at a later place. Self-love in relation to the human being does not refer to himself/herself, rather solely to all his/her good and positive values, which are loved and appreciated. Therefore this form of love concerning the human being is not selfish and not self-involved, rather it is directed at values alone and consequently comprises his/her inner and external nature, his/her true humaneness with the values of an active and rightly-valuable consciousness-activity, as well as the character, the personality and the modes of behaviour in relation to the world of thoughts and feelings, the carrying out of actions and deeds as well as all values of honesty, righteousness and dignity, and so on. Self-love is very important for a happy, satisfied and fulfilled life and one of the factors responsible for the life conduct and the personal well-being, which leads to self-determinedly and successfully walking one's own way through life. However, if the human being lacks self-love then frequently problems pertaining to the thoughts, feelings and psyche grow in him/her, which lead to unhappiness and dissatisfaction. Therefore he/she must indulge in self-love and also

Probleme, die zur Unglücklichkeit und Unzufriedenheit führen. Also muss er sich in Selbstliebe ergehen und sie auch ausüben, denn sie entspricht der Notwendigkeit für seine lebenslange Gedeihlichkeit und ist ihm ein Dorado für Freude, inneren Frieden, eigene innere Freiheit und Harmonie.

Selbstliebe ist für den Menschen absolut erstrebenswert, und sie hat keinerlei Bezug auf einen krassen Egoismus, Narzissmus oder auf Egozentrik, denn sie ist absolut sozial oder schicklich und ein wichtiger Teil seiner Selbstannahme. Wahre, tiefgründende Selbstliebe kann er aber in sich nur erschaffen, wenn er eine entsprechende Selbstanalyse in Form einer Selbsterkenntnis macht und daraus dann auch eine Selbstverwirklichung erfolgen lässt, wobei diese Form der Liebe auch in seinem eigenen inneren und äusseren Wesen sowie in seinen persönlichen Eigenschaften und Verhaltensweisen fundiert ist. Diese Liebeform schliesst auch alles ein, was seinen Gewohnheiten, Neigungen und Talenten entspricht, wie auch all das, was als Vorteile und Nachteile sowie als Stärken und Schwächen an und in ihm zu bewerten ist. Dazu gehört aber auch, dass von ihm die eigenen Fehler und Versäumnisse angenommen werden und er sich selbst Verzeihung gewährt. Die Selbstannahme bedeutet dabei nicht, dass er sich im Rahmen einer Vollkommenheit bewegt, denn erstens gibt es eine solche nur in absolut relativer Form, und zweitens ist es auch nicht so, dass er sich nicht mehr verändern und bewusstseinsmässig nicht weiter evolutionieren soll, denn das Lernen und das Entwickeln sowie das Sammeln von Wissen und Weisheit gehen während des ganzen Lebens weiter. Vor jeder Veränderung kommt jedoch zuerst die Anerkennung dessen, was effektiv ist, was der Wirklichkeit und deren Wahrheit entspricht. Alles andere jedoch, das ausserhalb dieser Anerkennung und der evolutiven Bemühung getan wird, bleibt für den Menschen ein Kampf um das Dasein und um die rein materiellen Dinge, womit er seine Lebenskraft verschwendet.

Zur Selbstliebe gehört weiter, dass der Mensch all seine unumgänglichen Bedürfnisse und Wünsche wahrnimmt, wie er sie auch als ernst und wichtig erachtet, denn diese gehören zur Selbstachtung und weisen verschiedenste Formen auf. Dazu gehört,

practise it, because it corresponds to the necessity for his/her life-long growth and is to him/her a golden place for joy, inner peace, and his/her own inner freedom and harmony.

For the human being self-love is absolutely worthwhile and it has no connection at all to a blatant egoism, narcissism or to egocentrism, because it is absolutely social or moral and an important part of his/her self-acceptance. However, he/she can create true deep-grounding self-love in himself/herself only if he/she does a corresponding self-analysis in the form of a self-cognition, and from that then also lets a self-realisation follow, whereby this form of love is also based in his/her own inner and outer nature as well as in his/her personal characteristics and modes of behaviour. This form of love also includes everything which corresponds to his/her habits, inclinations and talents, as well as all that which is to be evaluated about and in him/her as advantages and disadvantages as well as strengths and weaknesses. However, this also includes that one's own errors and omissions are accepted by oneself and one grants oneself forgiveness. The self-acceptance thereby does not mean that he/she moves in the framework of an absolutely full development because firstly such exists only in absolutely relative form, and secondly it is not the case that he/she shall not change anymore and not further evolve in consciousness, because the learning and the developing as well as the collecting of knowledge and wisdom continue on throughout the entire life. Before each change however, first comes the recognition of that which is effective, that which corresponds to the reality and its truth. However, everything else which is done outside of this recognition and the evolutive endeavouring, remains for the human being a struggle for the existence and for purely material things, whereby he/she wastes his/her life-power.

Also belonging to the self-love is that the human being fulfils all his/her unavoidable needs and wishes, as he/she also deems them to be serious and important, because these belong to the self-respect and show most varied forms. Belonging to that is that

dass er bewusst auf seine Gesundheit und sein körperliches und bewusstseins-gedanklich-gefühls-psychemässiges Wohlbefinden achtet, wie auch, dass er seine eigenen Träume und Wünsche verwirklicht und zum Ziel führt. Aus Selbstliebe erwächst ein grosser Teil seines Selbstwertgefühls und damit die Gewissheit, dass er ein liebenswürdiger und wertvoller Mensch ist. Diese Gewissheit wiederum ist massgeblich an seinem Selbstvertrauen beteiligt, das auch seine innere Sicherheit stärkt, dass er etwas und praktisch gar alles in und an sich schaffen und erreichen kann, was er sich auch immer vornimmt, an sich zum Besseren, Guten und Positiven zu ändern. Zudem ist sie die Voraussetzung dafür, sich selbst und auch seine Mitmenschen gleichwertig schätzen und lieben zu können, und zwar in ehrlicher Art und Weise und damit ohne jede Heuchelei, überzogene Erwartungen oder Versuche von Veränderungen.

Für den Menschen gibt es immer gute Gründe, immer wieder einmal zu prüfen, wie es um seine Selbstliebe steht, wobei er sich stetig zu überlegen hat, wie er sie noch steigern und wie er sie besser hegen und pflegen kann. Er muss sich nicht selbst lieben, wie das im Fall der Eigenliebe zutage tritt, sondern er muss die wahre Selbstliebe pflegen, denn sie allein hat den grössten Einfluss auf sein gesamtes Wohlergehen, speziell auf sein Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen; und sie steht in dauerndem Dialog mit seinem inneren und äusseren Wesen. Die Worte, mit denen er über sich selbst denkt und Gefühle daraus entwickelt – wobei er mit seinen Gedanken innerlich mit sich selbst redet –, haben eine ungeheure Macht. Und durch sie entsteht ein Kreislauf, folglich die Gedanken und Gefühle auch sein Handeln und seine Verhaltensweisen beeinflussen. Also ist es möglich, dass er auf liebevolle und stärkende, aber genauso auf kleinmachende und vernichtende Art und Weise mit sich selbst kommuniziert und demgemäss sein bewusstseins-gedanken-gefühls-psychemässiges Wohlbefinden positiv oder negativ wirken lässt. Sein inneres Selbstgespräch jedoch zum rein Positiven zu verändern, das braucht grosse Aufmerksamkeit, Motivation, Wissen, Geduld und immer wieder sehr aktive Übung.

Tatsächlich ist es so, dass die Selbstliebe

he/she consciously pays attention to his/her health and his/her physical and consciousness-thought-feeling-psyche-based well-being, as well as that he/she brings to fruition his/her own dreams and wishes and leads them to fulfilment. From self-love a large part of his/her feeling of self-worth grows and with it the certainty that he/she is an amiable and valuable human being. In turn this certainty is decisively involved with his/her self-confidence, which also strengthens his/her inner security that he/she can create and achieve something, and practically even everything, in and of himself/herself – whatever he/she sets out to change in himself/herself for the better, good and positive. In addition that is the prerequisite therefore to be able, in equal value, to esteem and love oneself and also one's fellow human beings, namely in an honest form and thereby without any hypocrisy, excessive expectations or attempts to change.

For the human being there are always good reasons to check again and again, what the condition of his/her self-love is, whereby he/she continuously has to consider how he/she can still increase it and how he/she can nourish and cherish it better. He/she must not love himself/herself as it appears in the case of the ego love, rather he/she must care for the true self-love, because it alone has the greatest influence on his/her entire well-being, specifically on his/her feeling of self-worth and self-confidence; and it [the self-love] is in constant dialog with his/her inner and outer nature. The words with which he/she thinks about himself/herself and from which he/she develops feelings – whereby, with his/her thoughts, he/she internally talks with himself/herself – have a tremendous might. And through them a cycle is created, consequently the thoughts and feelings also influence his/her actions and his/her modes of behaviour. Therefore it is possible that he/she communicates with himself/herself in a loving and strengthening, but also in a belittling and scathing form, and accordingly has a positive or negative effect on his/her consciousness-thought-feeling-psyche-based well-being. However, to change his/her inner self-talk to the purely positive needs great attention, motivation, knowledge, patience and very active practice again and again.

In fact it is so, that the self-love can be

erlernt werden kann, und dabei geht es um meditative Übungen, die für den Menschen sehr vereinnahmend sind, die ihm jedoch dabei helfen können, kontinuierlich seine Selbstliebe zu schaffen und sie zu steigern, zu hegen, zu pflegen und zu erhalten, damit er sich selbst regelmässig und immer wieder Gutes tut, wenn er die Übungen immer wieder in für sich passenden Abständen wiederholt und durchführt. Hierzu sind vier Meditativübungen sehr hilfreich, die täglich mindestens einmal durchgeführt werden sollten, wobei an jedem Tag jedoch auch zwei oder drei geübt werden können. Wichtig ist dabei, dass die vier Meditationsübungen abwechslungsweise ausgeführt werden, so also nach Möglichkeit jedesmal eine andere.

1. Meditative Übung

Das ist eine Übung, die für den Menschen bereits sehr einnehmend ist, und zwar ganz egal, ob er selbst darauf gekommen ist, Selbstliebe zu entwickeln, oder ob er durch irgendeine Lehre darauf gestossen ist. Wichtig ist dabei, dass er motiviert und willens ist und Freude am Ganzen entwickeln kann. Also nehme er sich regelmässig Zeit für eine meditative Musse-Übung resp. eine kleine Meditation, die einfach auf Geruhsamkeit und Gedankenlosigkeit ausgerichtet ist. Sehr von Vorteil ist dabei, wenn er das täglich einmal während 15–20 Minuten macht, während er dann in der effektiven Freizeit am Wochenende sich eine, zwei oder mehr Stunden Zeit nimmt, um sich meditativ in gute, liebevolle und freundliche Gedanken versenkend in der freien Natur zu bewegen und spazierenzugehen. Er kann sich abwechslungsweise aber auch daheim oder im Garten oder irgendwo im Wald oder Feld der Ruhe hingeben und mit einem geeigneten Gerät sich sinnemässig-meditativ in ihm zusagende gute Musik vertiefen. Wenn er gar nichts tut und ruhig daliegt, um sich ruhend zu erholen, dann kann er auch da sich meditativ in leichte und beschwingende Gedanken und Gefühle versenken, um sich Gutes und Positives damit zu tun und sich psychisch zu erquicken. Diese Zeiten muss er sich jedenfalls immer wieder gönnen, weil er es sich wert ist und weil er sie notwendigerweise braucht, wobei zudem diese müssiggängerischen Meditativbeschäftigungen auf ihn in sehr nachhaltiger Weise und schneller als jedes

learned, and thereby it is about meditative exercises, which are very time occupying for the human being, which however can thereby help him/her to continuously create and increase, to nourish, to cherish and to maintain his/her self-love, so that he/she regularly and again and again does something good for himself/herself, if he/she again and again repeats and carries out the exercises at intervals suitable to him/her. Four meditative exercises are very helpful for this, which should be carried out at least once daily, whereby on each day however also two or three can be practised. Thereby it is important that the four meditation exercises are carried out alternately, so therefore a different one each time if possible.

1st Meditative Exercise

That is an exercise which is already very engaging for the human being, in fact no matter whether he/she himself/herself had the idea to develop self-love, or whether he/she has come upon it through any teaching. Thereby it is important that he/she is motivated and willing and can develop joy about the whole thing. Therefore may he/she regularly take time for a meditative leisure-exercise, that is to say, a short meditation, which simply is directed towards tranquillity and being without thoughts. Thereby it is very advantageous if he/she does it once a day for 15-20 minutes, whereas during the actual spare time on the weekend he/she then takes one, two or more hours, in order to move about and go for a walk in nature, meditatively immersed in good, loving and friendly thoughts. However he/she can also indulge in quietude alternatingly at home or in the garden or somewhere in the forest or field, and with a suitable device immerse himself/herself sense-based-meditatively in good music appealing to him/her. If he/she does nothing and lies quietly, in order to restingly recover, then on that occasion he/she can also immerse himself/herself meditatively in light and exhilarating thoughts and feelings, in order to do good and positive things thereby and to refresh himself/herself psychically. Again and again he/she must treat himself/herself to these times in any case, because he/she is worthy of it and necessarily needs it, whereby in addition these idle meditative activities have an effect on him/her in a very sustained form and act more quickly than any chemical or

chemische oder naturgewonnene Beruhigungsmittel wirken.

2. Meditative Übung

Dabei geht es um eine eigene Aufmerksamkeit, die derart geformt sein muss, dass sich der Mensch selbst Liebe zuspricht und sie wahrnehmbar in sich festhält. Dafür nehme er sich am Abend, wenn er bereits vor mindestens einer Stunde sein Abendmahl eingenommen hat, ganz für sich allein eine x-beliebige Zeit, am besten, wenn es schon dämmrig oder dunkel geworden ist. Er nehme eine Kerze, zünde sie an, setze sich bequem hin und schalte das Licht aus. Dabei lasse er meditativ seine Gedanken und Gefühle durch alles Schöne in seinem bisherigen Leben schweifen und erlebe in Erinnerung alles so, wie er es erfahren und erlebt hat. Er schenke sich diese Aufmerksamkeit, erfreue sich daran und lasse in guten und lieben Gedanken und Gefühlen alles wieder in sich aufleben. Also genieße er all die schönen Erinnerungen und verbinde sie mit all seinen guten und lieben Gedanken und Gefühlen, die er dafür aufzubringen vermag, um sie sich zu verinnerlichen und zu einem Teil seines inneren und äusseren Wesens zu machen. Er merke sich dabei all das, was er ganz besonders an sich persönlich mag und was in seinen Erinnerungen sich aufzeigt. Er nehme alles mit Freude und Liebe an und feiere es für sich selbst als etwas Besonderes, eben einfach so, ohne dass er dazu einen besonderen Anlass oder Grund schaffen muss. Das Ganze erscheint ihm anfänglich vielleicht albern und befremdlich, doch genau solche erinnerungsmässige Selbstaufmerksamkeiten entsprechen eigenen Zuwendungen, die ihm sehr viel helfen, in sich für sich selbst Selbstliebe aufzubauen und sie auch zu erhalten, um sich selbst wertzuschätzen. Dies gilt auch dann, wenn er diesbezüglich resp. in einer solchen Phase der Selbstaufmerksamkeit nichts vollbracht oder erreicht hat, denn all das, was er bis anhin bereits erarbeitet und erreicht hat, wirkt unaufhaltsam weiter in ihm. Wenn er nämlich einen gesunden Selbstwert erarbeitet hat, dann ist er nicht mehr von einer ständigen Anerkennung und von dauernden Erfolgen abhängig, denn seine Selbstwertverwirklichung, die er erschaffen hat, wirkt automatisch weiter.

naturally derived sedative.

2nd Meditative Exercise

In this exercise it is about one's own attention, which must be formed in such a way that the human being awards love to himself/herself and perceptibly holds it in himself/herself. For that he/she may, in the evening, when he/she has already eaten his/her evening meal at least an hour before, take any old time at all to himself/herself, preferably when it is already dusk or dark. He/she may take a candle, light it up, sit down comfortably and turn off the light. Thereby may he/she meditatively let his/her thoughts and feelings roam through everything that has been beautiful in his/her life up until now and experience in memory everything just as he/she got to know it and experienced it. May he/she give himself/herself this attention, delight in it and let everything come to life again in himself/herself in good and loving thoughts and feelings. Therefore may he/she enjoy all the beautiful memories and connect them with all the good and loving thoughts and feelings that he/she is able to muster up for it, in order to internalise them and make them a part of his/her inner and outer nature. May he/she thereby keep in mind all that which he/she quite especially likes about himself/herself personally and what shows up in his/her memories. May he/she accept everything with joy and love and celebrate it for himself/herself as something special, simply just so, without having to create a special occasion or reason for it. The whole thing initially appears to him/her perhaps silly and strange, however precisely such self-attentions, which are based on memory, correspond to one's own affections, which help him/her very much in himself/herself to build up and also to maintain self-love for himself/herself, in order to appreciate himself/herself. This also applies if he/she in this regard, that is to say, in such a phase of self-attention, has not fulfilled or achieved anything, because all that, which he/she has already worked out and achieved up until now, incessantly continues to have an effect in him/her. When he/she has actually acquired a healthy self-worth then he/she is no longer dependent on a constant approval and ongoing successes, because his/her self-worth-realisation, which he/she has created, automatically continues to have an effect.

3. Meditative Übung

Es ist notwendig, dass sich der Mensch immer wieder meditativ einem Thema widmet, das auf die Verwirklichung seiner eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele ausgerichtet ist. Dabei sind besonders jene von Bedeutung, von denen er in seinem Leben schon lange träumt, die er bis anhin aber nicht angegangen ist und sie nicht in die Wirklichkeit umgesetzt hat. Dies, weil er aus wichtigen Gründen immer und immer wieder alles vor sich hergeschoben und immer weiter hinausgezögert hat. Nunmehr gilt es jedoch, dass er alles an seinen Bedürfnissen, Träumen und Wünschen bewusst anstrebt und er sich meditativ darum bemüht, seine Motivation und seinen Willen aufzubauen, um das Anzustrebende endlich zu verwirklichen. Und wird das eine oder andere fortan wirklich in die Tat umgesetzt und das Ziel erreicht, dann entsteht im Menschen Freude und Liebe dafür, dass er erreicht hat, was er wollte. Dies stärkt wiederum die Selbstliebe und erzeugt ein Frohsein sowie einen friedlichen und harmonischen inneren Zustand, zusammen mit der Erkenntnis, selbst frei zu sein und selbst alles angehen und erreichen zu können. Das stärkt die eigene Sicherheit und löst selbstliebende Regungen aus.

Für diese Verwirklichungsmeditation sollte sich der Mensch mindestens zweimal pro Woche Zeit nehmen und die Übung jeweils während 15–20 Minuten durchführen. Es müssen also keine Stunden sein, sondern jeweils nur die vorgenannte Zeit von 15–20 Minuten. Selbst weniger Zeit – wenn es nicht anders möglich ist – bringt schon viel. Allein schon die guten Gedanken und Gefühle, weil alles endlich angepackt wird, das ein besseres, gutes, positives sowie glückliches und zufriedenes Leben bringt, lässt den Menschen mit der Zeit sichtbare Erfolge erreichen. Wenn er Schritt für Schritt das Notwendige wirklich tut, was er wirklich erreichen will, dann müssen ihm die Meditationsübungen wichtig sein, weil er durch sie Schritt für Schritt in seiner Selbstliebe immer weiter vorankommt und

3rd Meditative Exercise

It is necessary that the human being again and again dedicates himself/herself meditatively to a theme, which is directed at the realisation of his/her own needs, wishes and Ziele¹. Thereby especially of importance are those of which he/she has been dreaming in his/her life already for a long time, which up until now however he/she has not tackled and which have not been transformed into reality. This is the case, because due to invalid reasons he/she has been procrastinating over and over again and delaying everything further. Now however, it is the case that he/she consciously strives for everything in regard to needs, dreams and wishes and he/she meditatively makes an effort to build up his/her motivation and his/her will, in order to finally realise that which is to be striven for. And if henceforth one thing or another is really put into practice and the Ziel reached, then in the human being joy and love come about for having achieved what he/she wanted. This in turn strengthens the self-love and creates a gladness as well as a peaceful and harmonious inner state, together with the cognition of being free in oneself and of being able to tackle and achieve everything oneself. That strengthens one's own security and triggers self-loving impulsations.

For this realisation-meditation the human being ought to take time at least twice per week and each time carry out the exercise for 15-20 minutes. Thus it must not be for hours, rather each time only the previously mentioned time of 15-20 minutes. Even less time – if it is not otherwise possible – achieves much already. Already the good thoughts and feelings alone – because everything is finally tackled, which brings a better, good, positive as well as happier and satisfied life – allow the human being to attain visible successes over time. If he/she, step by step, really does the necessary things for that which he/she really wants to achieve, then the meditation exercises must be important to him/her, because through them he/she, step by step, progresses more and more in his/her self-love and reaches

¹ Ziel: [tsi:] (pl Ziele, Zielen) For Billy, the English terms 'aim' or 'goal' are simply not acceptable as translations for 'Ziel'. Translations such as 'end', 'highest level', 'fulfilment', 'determination' or 'culmination point' describe it better, but these are still inadequate, and so the German 'Ziel' has been carried into the English translation.

zum Ziel gelangt.

4. Meditative Übung

Bei dieser meditativen Übung geht es um selbstfürsorgliche Werte für den eigenen Körper, das Bewusstsein, die Gedanken, Gefühle und die Psyche. Das Ganze kann wohltuend und erholsam sein, manchmal jedoch auch anstrengend, denn es erfordert nicht nur einen meditativen, sondern auch einen körperlichen Einsatz, dem Genüge getan werden muss, denn das Ganze ist auch verbunden mit einer wertvollen Ernährung sowie mit einem Mindestmass an Bewegung. Das bedeutet, dass es notwendig ist, dass der Mensch sich genügend oft an der freien Luft bewegt, in Wald und Feld spazierengeht und dass er Gymnastik oder angemessenen Sport betreibt, wobei er auch eine ausreichende körperlich verträgliche Nahrung zu sich zu nehmen hat, die ihn nicht in irgendeiner Weise belastet und ihm kein Unbehagen bereitet.

Zu seiner Selbstfürsorge gehören auch bewusste Entspannungs- und Auszeiten, bei denen er nichts anderes tut, als sich einfach dem Müsiggang hinzugeben und der Erholung und Ruhe zu frönen. Das kann er auch tun, indem er ein wohltuendes Bad nimmt oder wenn er sich massieren lässt.

Die vier genannten Übungen sind Anregungen dazu, wie der Mensch in sich Selbstliebe aufbauen und sie stärken und erhalten kann. Dabei muss er sich selbst anhalten, alles gemäss seinem eigenen Sinn und Vermögen so zu gestalten, wie ihm alles zusagt und zu ihm passt.

Eine meditative Übung pflegen bedeutet, dass der Mensch regelmässig mit Achtung und Würde etwas tun muss und eine ihm selbstauferlegte Pflicht erfüllt, die ihm in mancherlei Hinsicht Nutzen und Erfolg bringt. Daher bedarf es also durchaus seiner Motivation, seines Willens, seines Einsatzes und seiner Selbstdisziplin sowie seiner Kraft dafür, damit er ausdauernd daran bleibt und all das tut, was wichtig ist, denn nur dann zeigen sich Erfolge und Wirkungen. Das Ganze bedeutet aber auch, dass er sich nicht zu viel vornehmen und nicht zu viel auf einmal aufladen darf. Tatsächlich muss er immer das auswählen, was ihn am meisten anspricht und ihm zusagt. Also muss er auch

the Ziel.

4th Meditative Exercise

This meditative practice is about self-caring values for one's own body, the consciousness, the thoughts, feelings and the psyche. The whole thing can be beneficial and relaxing, sometimes however also strenuous, because it requires not only a meditative effort, rather also a physical effort, which must be satisfied because the whole thing is also connected with valuable nutrition as well as with a minimum of physical exercise. That means that it is necessary that the human being often enough exercises outdoors, strolls in the woods and meadows and that he/she practises gymnastics or suitable sport, whereby he/she also has to ingest sufficient food that is physically tolerable, which does not burden him/her in any wise and does not cause him/her discomfort.

To his/her self-care also belong conscious relaxation time and down time during which he/she does nothing else but to simply give himself/herself over to idleness and to indulge in rest and quietude. He/she can also do that by taking a soothing bath or by having a massage.

The four mentioned exercises are suggestions for how the human being can build up self-love in himself/herself and strengthen and maintain it. Thereby he/she must encourage himself/herself to form everything according to his/her own sense and ability as it appeals to him/her and as it suits him/her.

To maintain a meditative practice means that the human being regularly has to do something with honour and dignity and fulfils a self-imposed obligation, which brings him/her benefit and success in some respects. Hence it therefore absolutely needs his/her motivation, his/her will, his/her commitment and his/her self-discipline as well as his/her power for it, so that he/she perseveringly sticks with it and does all that which is important, because only then successes and effects appear. However the whole thing also means that he/she must not undertake too much and not load too much onto himself/herself at once. Actually he/she must always choose that which appeals to

die Wahl dazu treffen, wie er alles variieren muss, um sich selbst in der Weise zu kurieren, dass er glücklich und zufrieden wird. Dabei kann er auch seine Phantasie laufen lassen und ihr gewähren, nützliche und wertvolle Vorschläge zu geben, um sie zu seinem Nutzen zu verwirklichen.

Natürlich gibt es noch viele weitere Möglichkeiten, um die Selbstliebe zu fördern, wie z.B. durch die innere Stärkung der Bejahungen seiner selbst und aller damit verbundenen Werte. Auch das Bewusstseinstaining kann eine sehr grosse nützliche Hilfe zur Entstehung, Förderung und Erweiterung der Selbstliebe sein. Selbstliebe bedingt unter anderem auch, dass der Mensch fair, gut und positiv, jedoch nicht ungerecht hart, und nicht lieblos zu sich selbst, sondern glücklich und zufrieden ist. Er darf sich nicht schlecht behandeln und sich nicht selbst mobben, sondern er muss ehrlich all die guten, positiven und wertvollen Werte lieben lernen, die ihm eigen sind. Daraus ergibt sich der Begriff Selbstliebe. Und je mehr der Mensch alle seine Werte, wie sie vorgehend beschrieben sind, hegt, pflegt und liebt, desto mehr entwickelt und stärkt sich seine Selbstliebe. Es ist zwar leicht gesagt, dass er Selbstliebe lernen soll, doch um sie zu erschaffen, braucht es eine massgebende Motivation, einen starken Willen sowie Geduld und Zeit, denn Selbstliebe ist ein stetig wachsender Prozess. Das Leben zeigt dabei an, dass der Mensch mehr Selbstliebe lernen soll, wobei es ihn auch dauernd prüft, ob er sie schon in Angriff genommen hat oder ob er immer noch in der alten falschen und selbstliebelosen Konditionierung dahingammelt und sein Leben vergeudet. Selbstliebe entwickeln heisst, all seine eigenen Werte zu kennen und zu lieben und auch stets präsent und wach zu sein im Hier und Jetzt, denn nur dadurch kann der Mensch seine Fähigkeiten und sein Wissen einsetzen, um die Selbstliebe zu erlernen, sie zu entwickeln und für sich und die Mitmenschen sowie für alles Leben nützlich anzuwenden und umzusetzen. Dies aber sind zwei verschiedene Faktoren, denn Selbstliebe zu lernen und sie dann auch zu leben, einerseits für sich selbst, andererseits auch in bezug auf die Anwendung gegenüber den Mitmenschen und allem Existenten überhaupt, ist so unterschiedlich wie die Farben Schwarz und

him/her the most and suits him/her. Thus he/she must also choose how he/she must vary everything in order to cure himself/herself in the form that he/she becomes happy and satisfied. Thereby he/she can also use his/her imagination and allow it to give useful and valuable suggestions, in order to realise them for his/her benefit.

Naturally there are still many further possibilities to further the self-love, as for example, through the inner strengthening of the affirmations of himself/herself and all values connected with that. Also the training of the consciousness can be a very great useful help for the origination, furtherance and expansion of the self-love. Self-love also requires among other things that the human being is fair, good and positive, however not iniquitously hard and not loveless to himself/herself, rather happy and satisfied. He/she must not treat himself/herself badly and not bully himself/herself, rather he/she must honestly learn to love all the good, positive and valuable values, which are characteristic of him/her. From that arises the term 'self-love'. And the more the human being nourishes, cherishes and loves all his/her values, as they are described above, the more his/her self-love develops and strengthens. It is indeed easily said that he/she shall learn self-love, however in order to create it, a determining motivation, a strong will as well as patience and time are required, because self-love is a constantly growing process. The life thereby indicates that the human being shall learn to love himself/herself more, whereby it also constantly tests him/her regarding whether he/she has undertaken that already or whether he/she still lazes about in the old wrong and self-loveless conditioning and wastes his/her life. Developing self-love means to know and to love all one's own values and to be awake in the here and now, because only therethrough can the human being utilise his/her skills and his/her knowledge, in order to learn self-love, develop it and usefully apply and implement it for himself/herself and for the fellow human beings as well as for all life. These however are two different factors, because to learn self-love and then also to live it, on one hand for oneself, on the other hand also in regard to making use of it in regard to the fellow human beings and everything that exists in general, is as different as the

Weiss.

Genauso wie Wissen und Handeln grundsätzlich zwei verschiedene Werte sind, so ist es auch mit der Selbstliebe in bezug auf den Menschen selbst und die Mitmenschen sowie hinsichtlich aller anderen Existierenden. Dabei muss vom Menschen richtig verstanden werden, dass seine eigenen Werte zu lieben nicht bedeutet, dass er sich einfach als Person mit allem Unzulänglichen an Verhaltensweisen und Negativem lieben soll, sondern es sagt aus, dass er sich seiner hohen Werte anzunehmen hat, und zwar so, wie sie wirklich sind, folglich es diesbezüglich weder ein schlechtes Gewissen noch extreme oder leichte Schuldgefühle gibt. Folgt er diesem Weg der Selbstliebe, dann wird er durch das Erlernen der Selbstliebe in ein Leben der Glücklichkeit und Zuversicht, der Freude und des inneren Friedens, der Freiheit und Harmonie gelangen.

Das Leben prüft den Menschen stets, ob er Selbstliebe lernt, resp. ob er sich durch seine Motivation und seinen Willen befähigt, sie zu entwickeln, und ob er sie für sich selbst und für die Mitmenschen, für alles Lebendige und alles Existente überhaupt zur Geltung bringt. Dabei geht das Leben zur Prüfung seiner Selbstliebe sehr viele verschiedene und ihm oft seltsam erscheinende Wege, wie z.B. in der Weise, wie er seine Mitmenschen, die Natur und ihre Fauna und Flora behandelt. Es kann aber auch sein, dass eine andere Prüfung darin besteht, wie er mit seinen Familienmitgliedern oder mit anderen ihm nahestehenden oder auch mit fremden Mitmenschen umgeht. Vielleicht bekommt er es mit Menschen zu tun, die ihn abwerten, ihn schlecht behandeln, belügen, betrügen, bestehlen, hintergehen oder verleumden. Der Möglichkeiten solcher Prüfungen sind viele, und dabei muss er selbst abzugrenzen verstehen, was richtig und was falsch ist, ob er ja oder nein sagen und wie er mit seiner Selbstliebe in bezug auf alle diese Dinge reagieren muss. Wahrlich, es ist nicht immer eine Leichtigkeit, dass er in Liebe reagiert, auch wenn er Selbstliebe in sich trägt, denn je nachdem schwingen seine Regungen einmal nach oben und dann wieder nach unten, um sich dann jedoch im besten Fall wieder auszugleichen. Auch das entspricht der Selbstliebe und gehört nun einmal zum Lernen dazu.

colours black and white.

Just as knowledge and action are fundamentally two different values, so it is also with the self-love in regard to the human being himself/herself and the fellow human beings as well as with regard to everything else that exists. The human being thereby must understand rightly that to love his/her own values does not mean that he/she simply shall love himself/herself as a person with all inadequacies in regard to modes of behaviour and that which is negative, rather it states, that he/she has to care for his/her high values and indeed just as they really are, consequently in this regard there is neither a bad conscience nor extreme or mild feelings of guilt. If he/she follows this way of the self-love, then through the learning of the self-love, he/she will achieve a life of happiness and confidence, of joy and inner peace, of freedom and harmony.

The life tests the human being constantly, regarding whether he/she learns self-love, that is to say, whether he/she enables himself/herself to develop it through his/her motivation and will and whether he/she brings everything to fruition for himself/herself and for the fellow human beings, for everything that lives and for everything that exists in general. Thereby, for the testing of his/her self-love, the life goes very many different ways, which often appear peculiar to him/her, for example, in the way he/she treats his/her fellow human beings, the nature and its fauna and flora. However, it can also be that another test consists of how he/she deals with his/her family members or with other fellow human beings close to him/her or also with strangers. Perhaps he/she gets involved with human beings who devalue him/her, who treat him/her badly, lie to, cheat, steal from, deceive or slander him/her. The possibilities of such tests are many and thereby he himself/she herself must understand to define what is right and what is wrong, if he/she must say yes or no and how he/she must react with his/her self-love in regard to all these things. Truly it is not always easy to react in love, even if he/she carries self-love in himself/herself, because as the case may be, one moment his/her impulsations swing up and then down again, however to balance themselves again in the best case scenario. That also corresponds to self-love and simply

Je mehr der Mensch die Selbstliebe lernt und lebt, desto mehr vermag er seine Mitmenschen und die ganze Umwelt bedingungslos so anzunehmen und zu lieben, wie sie wirklich sind. Pfllegt er selbst auf die richtige Art die Selbstliebe, dann schätzt er auch alle Menschen und liebt sie ob all ihrer Menschlichkeit und all ihrer guten und positiven Werte. Dadurch gewinnt er viele Vorteile für sich selbst und all seine Werte, die er immer weiter verbessern kann. Und damit fallen ihm auch Vorteile für seine Lebensgestaltung und Lebensführung zu, denn seine Selbstliebe bringt ihn in die Mitte seines Lebens. Effectiv ist sie getragen vom Leben selbst, und damit ist alles voll von Harmonie und Respekt, folglich sich diese Liebeform von seinem eigenen In-sich-Getrenntsein und seinem Sich-in-sich-selbst-Getrenntfühlen löst und ihn in das Mit-sich-eins-Sein führt. Dadurch ist er mit sich eins, und es gibt in ihm selbst keine Teilung mehr. In diesem Zustand bewertet er viel weniger alles negativ und schlecht, sondern er verhält sich neutral, wodurch er andere Menschen nicht in bezug auf etwas bewertet und er sie folglich so sein lässt, wie sie sind. Durch die Liebe lernt er nämlich, sich selbst zu bleiben und auch die anderen Mensch sich selbst bleiben zu lassen. Also regt er sich auch nicht mehr über andere auf, wenn sie Falsches tun, sondern gemäss seiner Selbstliebe und der daraus hervorgehenden Pflicht hinsichtlich der Belehrung des Nächsten weist er ihn höchstens auf sein falsches Denken und Handeln hin, um ihm den richtigen Weg zu weisen. Grundsätzlich ist der Mensch sich selbst genug, weil er weiss, dass weder er noch ein anderer Mensch perfekt ist und jeder vor seiner eigenen Tür zu kehren hat. Nichts kann ihn aus der Selbstliebe verdrängen, ausser seinen eigenen ihm noch nicht bewusst realisierten mangelhaften Unwerten, die er aber ablehnt und nicht haben will, wenn er ihrer gewahr wird. Tatsächlich ist alle Liebe dieser Welt grundsätzlich und in erster Linie auf Selbstliebe aufgebaut, aber das macht ihm Schwierigkeiten, es zu verstehen, weshalb er sein Selbstvertrauen und sein Selbstbewusstsein entwickeln muss, denn erst diese beiden Faktoren lassen ihn erkennen, dass in seiner Selbstliebe auch jegliche andere Liebeform enthalten ist, deren er als Mensch effectiv fähig ist, wenn er sie nur erst einmal entwickelt. Und

belongs to the learning.

The more the human being learns and lives the self-love, the more he/she is able to unconditionally accept and love his/her fellow human beings and the entire environment as they really are. If he himself/she herself fosters the self-love in the right form, then he/she also appreciates all human beings and loves them due to all their humaneness and all their good and positive values. Therethrough he/she gains many advantages for himself/herself and all his/her values, which he/she can always improve further. And therewith also advantages for his/her life-conduct and life-style come to him/her, because his/her self-love brings him/her to the centre of his/her life. Effectively it is carried by the life itself and therewith everything is full of harmony and respect, consequently this form of love detaches itself from his/her own being-separate-in-himself/herself and his/her feeling-of-separateness-in-himself/herself and leads him/her to the being-one-with-himself/herself. Therethrough he/she is one with himself/herself and there is no division in him/her any more. In this state he/she evaluates everything much less negatively and badly, rather he/she behaves neutrally, wherethrough he/she does not value other human beings in regard to something and consequently he/she leaves them be as they are. Through the love namely he/she learns to remain himself/herself and also to let other human beings be themselves. Thus he/she also does not get upset about others anymore when they do something wrong, rather, according to his/her self-love and the obligation arising from it in regard to the instruction of the ones close to him/her, at the most he/she makes him/her aware of his/her wrong thinking and acting in order to direct him/her onto the right way. Fundamentally the human being is one with himself/herself, because he/she knows that neither he/she nor another human being is perfect and that everyone has to put his/her own house in order. Nothing can push him/her away from the self-love apart from his/her own inadequate unvalues, which he/she has not yet consciously recognised, which he/she however rejects and does not want to have, once he/she becomes aware of them. In fact all love of this world is fundamentally and first and foremost built on self-love, but it is difficult for him/her to understand it, wherefore he/she must

Tatsache ist, wenn er in sich die Selbstliebe pflegt, dann fühlt er sich wohl in seiner Haut, und als solcher Mensch kann er sich selbst sowie den Mitmenschen auch Fehler verzeihen. Also kann er sich jederzeit wertschätzend im Spiegel betrachten, ohne dass er verlegen werden muss.

Die Selbstliebe verändert sich laufend, denn sie entwickelt sich aus einem Bündel von Gedanken über all die Eigenwerte des Menschen selbst. Wieviel Selbstliebe er dabei entwickelt, hängt vor allem davon ab, wie gut er sich selbst kennenlernt, das heißt, wie gut er sich seines SELBST bewusst ist (Sich-selbst-bewusst-Sein), das alle erdenklich guten und positiven Werte in sich birgt, so seines Bewusstseins, seiner Gedanken, Gefühle, der Psyche, seiner Handlungs- und Verhaltensweisen sowie seines Wissens und der Liebe und Weisheit usw. All das kann er aber nur durch eine Selbstliebe verstehen und indem er sich in Selbsterkenntnis ergründet. Wie sich seine Selbstliebe auf den Umgang mit anderen Menschen auswirkt, hängt dabei davon ab, wie sich diese Menschen fühlen und wie sie über ihn denken. Wenn er z.B. ehrlich geschätzt wird, dann wirkt sich das sehr günstig auf sein Selbstvertrauen aus. Um so mehr wirkt das, je mehr ihm ein Mensch bedeutet. Wird er dagegen unfair kritisiert, dann belastet das sein Selbstvertrauen. Das kann er dann deutlich an schlechten Gedanken und Gefühlen und damit auch in seiner Psyche spüren.

Selbstliebe hat etwas mit Erfolg im Leben zu tun, denn wenn der Mensch sie pflegt, dann öffnen sich Türen zu seinem Erfolg. Wenn er in bezug auf die Selbstliebe aber noch mit sich selbst ringt, dann verbraucht er sehr viel Energie, um sich zu harmonisieren. Diese Energie steht ihm dann nicht mehr für ein erfolgreiches Handeln zur Verfügung. Wenn er die Selbstliebe erlernt und pflegt, dann wird er auch selbstbewusster und ein selbstsicherer Mensch, der eher selten ernsthafte Probleme im Leben bekommt. Ob

develop his/her self-confidence and his/her self-consciousness, because only those two factors let him/her recognise that also all other forms of love, which he/she is effectively capable of as a human being, are contained in his/her self-love if he/she only develops them in the first place. And the fact is that if he/she cultivates the self-love in himself/herself then he/she feels comfortable in his/her skin and as such a human being he/she can also forgive himself/herself as well as the fellow human beings for errors. Thus at any time he/she can look at himself/herself in the mirror in esteem, without having to become embarrassed.

The self-love changes constantly because it develops out of a bundle of thoughts about all of the human being's own values. How much self-love he/she develops thereby depends first of all on how well he/she gets to know himself/herself, which means, how well he/she is conscious of his/her SELF (being-conscious-of-oneself), which has all imaginable good and positive values inherent, thus of his/her consciousness, his/her thoughts, feelings, the psyche, his/her modes of action and behaviour as well as of his/her knowledge and the love and wisdom and so forth. All this however he/she can only understand through his/her self-love and by fathoming himself/herself in self-cognition. What effect his/her self-love has in dealing with other human beings thereby depends on how those human beings feel and how they think about him/her. For example, if he/she is honestly appreciated then this has a very favourable effect on his/her self-confidence. The more a human being means to him/her, the greater the effect. However, if he/she is unfairly criticised then his/her self-confidence is burdened. Then he/she can clearly feel it with bad thoughts and feelings and therefore also in his/her psyche.

Self-love has something to do with success in life, because if the human being cultivates it, then doors to his/her success open. However, if he/she still wrestles with himself/herself in regard to self-love, then he/she uses up very much energy in order to harmonise himself/herself. This energy then is no longer available to him/her anymore for a successful action. If he/she learns the self-love and cares for it, then he/she will also become more self-confident and a self-assured human being, who more infrequently

und wie lange er Übungen für seine Selbstliebe benötigt, das hängt weitgehend von seinem gegenwärtigen Zustand ab. Eine grosse Rolle spielt es auch, wieviel Liebe er bis anhin in seinem persönlichen Lebensumfeld bereits empfangen hat, denn eine liebevolle, fürsorgliche Unterstützung und ein guter Umgangston in seinem Familien-, Bekannten- und Freundeskreis hilft ihm beim Erschaffen der Selbstliebe.

Der Mensch mit echter Selbstliebe hat nicht das Bedürfnis, sich künstlich in den Vordergrund zu drängen. Und wenn er einem Menschen mit viel echter Selbstliebe begegnet, dann erkennt er ihn daran, dass er ihn von Anfang an sympathisch findet und sich von Beginn an bei ihm wohlfühlt, wenn er mit ihm zusammen ist, denn er ist ausgeglichen, ehrlich, relativ immer gut drauf und strahlt eine erkennbare innere Ruhe aus. Ein solcher Mensch wirkt auch natürlich. Er erwartet nicht, dass der andere sich für ihn <verbiegt>, was auch dazu beiträgt, dass er angenehm wirkt und er froh ist, in seiner Gesellschaft sein zu können.

Eigenliebe

Nokodemion lehrte schon zu uralter Zeit durch die Geisteslehre, dass die Eigenliebe völlig anders geartet ist als die Selbstliebe, denn die Eigenliebeform gehört zum Narzissmus, zum stark ausgeprägten Egoismus und zur Überheblichkeit usw., wobei das Ganze einer Persönlichkeitsstörung entspricht. Allein in diesem Sinn ist Eigenliebe zu verstehen, und zwar besonders, wenn sie ausgeprägt und negativ ist, denn dann ist sie, wie erklärt, ein Ausbund von narzisstischer Selbstsucht und Überheblichkeit. Leider wird das in der Psychologie und in der Theologie grundsätzlich falsch verstanden und daher die Eigenliebe fälschlich mit der Selbstliebe gleichgesetzt. Eigenliebe jedoch ist eine Ausartung in der Weise, dass sich der Mensch selbst dermassen in einer narzisstisch-egoistischen Weise liebt, dass er aus seinem Körper sowie aus seinem Wesen

gets serious problems in life. If, and for how long, he/she requires exercises for his/her self-love depends to a large extent on his/her present state. Also playing a great role is how much love he/she has so far already received in his/her personal living environment, because a loving, caring support and a good conversational tone in his/her circle of family, acquaintances and friends helps him/her with the creating of self-love.

The human being with genuine self-love has no desire to artificially push himself/herself to the foreground. And if he/she meets a human being with much genuine self-love, then he/she recognises him/her by the fact that he/she finds him/her likeable from the outset and feels comfortable with him/her from the beginning when he/she is together with him/her, because he/she is equalised, honest, relatively always in a good mood and radiates a recognisable inner quietude. Such a human being also appears natural. He/she does not expect that the other one 'bends over' for him/her, which also contributes to the fact that he/she appears agreeable and he/she is glad to be able to be in the company of the other.

Ego-Love

Already in ancient times, Nokodemion taught through the spiritual teaching that the nature of the ego-love is completely different to the self-love, because the ego-love-form belongs to the narcissism, to the strongly formed egoism and to the boastfulness and so forth, whereby the whole corresponds to a personality disorder. Ego-love is to be understood in this sense alone, and indeed especially if it is distinct and negative, because then it is, as explained, an epitome of narcissistic selfishness and boastfulness. Unfortunately in psychology and theology, this is fundamentally misunderstood and therefore the ego-love is wrongly equated with the self-love. Ego-love however is an Ausartung² in the form that the human being loves himself/herself in a narcissistic-egoistic form so much that he/she turns his/her body and his/her nature and all his/her actions and modes of behaviour and so forth into a

² Ausartung: *noun* (pl Ausartungen) When 'Ausartung' is spoken of, no degeneration, that is to say, no disintegration of the genes, is meant. It is rather the human being's good nature badly falling away, that is to say, falling out of control. So, for 'Ausartung', it was decided to leave the German word in place in the English, and to provide a corresponding explanation, which means 'Ausartung' is 'a very bad getting-out of the control of the good human nature'.

und aus all seinen Handlungen und Verhaltensweisen usw. einen Tempel brüllender Ichsucht macht. Entsprechend der Sichtweise in bezug auf die Eigenliebe verhält sich der eingefleischte Sich-eigen-Liebende völlig egozentrisch und wichtigtuersch, weil er sich eben selbst als Individuum liebt und sich demgemäss als In-sich-eigen-Verliebter verhält. In dieser Weise ist er als ausgeprägter Eigensüchtiger absolut unfähig, andere Menschen zu lieben oder ihnen auch nur einen Anflug von einer liebevollen Regung entgegenzubringen. Der Sich-eigen-Liebende ist beziehungs-mässig einzig und allein auf sein Eigen visiert. Eigenliebe bedeutet für den Menschen, dass er sich in den Mittelpunkt von allem stellt, wobei er sich in seiner krassen Eigenverliebtheit infolge fehlenden Einfühlungsvermögens für die Mitmenschen und alles Existente nur um sich selbst kümmert, folglich er die andern vernachlässigt.

Die Geisteslehre lehrt, dass Eigenliebe auf einem mangelnden oder instabilen Selbstwertgefühl sowie auf diversen anderen Faktoren basiert, wobei sie ursprungsmässig auf einer falschen Säugling-Elternteil-Beziehung beruht in der Weise, dass dem Kind nicht genügend Bestätigung und Einfühlungsvermögen entgegengebracht wurde. Eine ausgeprägte Eigenliebe, auch Ichliebe genannt, weil sie auf einer Ichsucht beruht, bedeutet, dass der Mensch vorwiegend sich eigen zugewandt ist, ein eher passives Liebesbedürfnis hat und andere Menschen nur <liebt>, um geliebt zu werden. Eine Beziehung mit einem Sich-eigen-Liebenden ist geprägt von seinem Geben und Nehmen, wobei es diesbezüglich kein Gleichgewicht mit abwechselndem Geben und Nehmen gibt. Ein Mensch, der der Eigenliebe verfallen ist, ist kaum oder resp. überhaupt nicht der Empathie fähig, folglich er also auch kein Mitgefühl für andere aufbringen kann. Ist der Mensch in Eigenliebe gefangen, dann hat er fast oder überhaupt kein Selbstwertgefühl, folglich er ständig auf Bestätigungen von aussen angewiesen ist. Bleiben diese aus, dann entstehen für ihn erhebliche Probleme. Was dabei auch in Erscheinung tritt ist die Tatsache, dass der – zumindest sich sehr negativ verhaltende – Sich-eigen-Liebende dazu neigt, die Mitmenschen abzuwerten, um das eigene Ego aufzuwerten.

temple of roaring self-interest. According to this point of view in respect to the ego-love, the hard-core self-loving-one behaves completely egocentrically and bumptiously, because he/she simply loves himself/herself as an individual and correspondingly behaves like 'someone in love with himself/herself'. In this wise, as a pronounced ego-addicted-one, he/she is absolutely incapable of loving other human beings or even displaying a touch of an impulsation equal to love. In respect to relationships the ego-loving-one has solely his/her ego in sight. For the human being ego-love means that he/she places himself/herself at the centre of attention of everything, whereby in his/her blatant infatuation with his/her ego, as a result of lacking empathy for the fellow human beings and everything that exists, he/she only cares about himself/herself, therefore he/she neglects the others.

The spiritual teaching teaches that ego-love is based on lacking or unstable self-esteem as well as diverse other factors, whereby it originally is based on a wrong baby-parent-relationship in the form that the child was not treated with sufficient recognition and with deep feelings for him/her. A pronounced ego-love – also called I-love, because it is based on an egocentricity – means that the human being is mainly turned towards himself/herself, has a rather passive need for love and only 'loves' other human beings in order to be loved. A relationship with an ego-loving-one is formed by his/her giving and taking, whereby in this regard there is no balance with alternating giving and taking. A human being who has fallen prey to ego-love is hardly, or not at all, capable of empathy, consequently he/she therefore cannot bring forward any feeling for others. If the human being is caught up in self-love then he/she has hardly any self-esteem or none at all, therefore he/she is constantly dependent on external reassurances. If these fail to appear then significant problems arise for him/her. The thing that thereby also appears is the fact that the ego-loving-one – at least the very negative behaving one – is inclined to devalue the fellow human beings in order to upvalue his/her own ego.

In geisteslehrmässig pathologischer Form gesehen, entspricht die Eigenliebe ebenso einer Persönlichkeitsstörung wie auch der Narzissmus, weshalb dieser auch im Zusammenhang mit der Eigenliebe und dem Egoismus usw. genannt wird. Eigenliebe zeigt in der Regel grossartige Gedanken und Gefühle der eigenen Wichtigkeit des Menschen, und die Gedanken-Gefühlswelt ergeht sich auch in grandiosen Phantasien über grenzenlosen Erfolg und Macht, und zwar bis hin zum falschen Glauben an die eigene Besonderheit. Dabei tritt auch das Verlangen nach einer übermässigen Bewunderung durch die Mitmenschen auf, wie aber auch ein übertriebenes Anspruchsdenken. Auch krasse ausbeuterische Beziehungen gehören dabei zur Tagesordnung, wie auch Arroganz und Neid. Dazu kommen sehr labile Selbstwertgedanken und dementsprechende Gefühle. Nicht selten treten dabei auch eine innere Leere und die Unfähigkeit der Freudeempfindung in Erscheinung. Es tritt aber beim Menschen mit einer ausgeprägten Eigenliebe auch zutage, dass er mit einer erhöhten Kränkbarkeit, Verletzbarkeit und einer oft überbordenden egozentrischen Einstellung einhergeht, die zudem auch durch eine Arroganz, Beziehungslosigkeit und mit Egoismus anderen Menschen gegenüber sehr stark geprägt ist.

Die charakteristische Haltung des Menschen, der in strenger, negativer Weise seiner Eigenliebe zugetan ist, zeigt übersteigerte Ansprüche und einen Ehrgeiz, der ihn nicht selten zu einem Erschöpfungssyndrom führt. Und natürlich ist es dann dabei so, dass in der Regel nicht die eigenen Machenschaften gesehen werden, die daran die Schuld tragen, sondern es werden dafür die Mitmenschen und äussere Ursachen, wie z.B. die verflixte Arbeit, der Vorgesetzte oder die Umstände der ganzen Umwelt verantwortlich gemacht. Auch treten depressive Verstimmungen auf, die flach bis oberflächlich wirken, wobei die bestehende fehlende Antriebsmotivation und Schwungkraft als sehr belastend erlebt wird. Wird dabei die körperliche Ebene des sehr stark Sich-eigen-Liebenden betrachtet, dann sind funktionelle Herzbeschwerden ebenso festzustellen wie auch Kopfschmerzen, Schlaf- und Sexualstörungen. Bestehen nähere Kontakte zu Mitmenschen, dann können die selbstbezogenen Sich-eigen-Liebenden durchaus sehr lebendig, charmant

Viewed according to the spiritual teaching, in a pathological form, the ego-love corresponds to a personality disorder just as much as the narcissism does, for which reason the latter is also mentioned in connection with the ego-love and the egoism and so forth. As a rule the ego-love shows grand thoughts and feelings of the human being's own importance, and the world of thoughts and feelings also indulges in grandiose fantasies about limitless success and might, indeed right up to the wrong belief in one's own specialness. Thereby also appears the desire for an excessive admiration from the fellow human beings, as well as an exaggerated thinking in regard to entitlements. Thereby also extreme, exploitative relationships are the order of the day, as well as arrogance and envy. In addition to that come very unstable thoughts of self-esteem and corresponding feelings. Frequently thereby an inner emptiness and the inability to perceive joy also appears. However, in a human being with a distinct ego-love it also emerges that he/she goes around with an increased offendedness, vulnerability and an often excessive egocentric attitude, which additionally is also very strongly characterised by an arrogance, unrelatedness and with egoism towards other human beings.

The characteristic attitude of the human being, who in strict negative wise is connected to his/her ego-love, shows exaggerated demands and an ambition that frequently leads to a fatigue syndrome. And naturally it is then thereby the case that, as a rule, one's own machinations are not seen, which are to blame for it, rather the fellow human beings and external causes, for example, the darned work, the superior or the circumstances of the entire environment are held responsible for it. Depressive upsets also appear, which have vapid or superficial effects, whereby the present lacking impetus-motivation and lacking buoyancy is experienced as very burdening. If thereby the physical level of the very blatant ego-loving-one is viewed and considered, then functional heart trouble can be observed as well as headaches, sleep disorders and sexual disorders. If closer contacts with the fellow human beings exist, then the self-involved ego-loving-ones can indeed appear to be very lively, charming and engaging, which however only serves to achieve

und bestrickend wirken, was jedoch nur dazu dient, etwas erreichen zu wollen. Dabei können sie dann auch sehr manipulativ auftreten und sich häufig in einer Art und Weise präsentieren, die emotional kühl wirkt, notfalls aber auch sehr arrogant und verletzend sein kann.

Nachtrag

Gemäss einer alten Voraussage sind die nach 1982 geborenen Menschen die eigenliebelose Generation der jüngsten Geschichte, und sie sind eher entfernt von einer sozialen Orientierung. Also gibt es immer mehr Jugendliche, die wenige tragfähige soziale Beziehungen entwickeln, sich nicht sozial integrieren können und sich letztlich selbst eigenliebend in den Mittelpunkt stellen.

Dieser Trend zur Selbstliebelosigkeit drifft auch schon lange ab in die Arbeitswelt, denn sie ist nicht mehr so kommunikativ wie früher. Heute sitzt der Mensch einsam vor dem Computer, und alle Arbeitsbereiche werden immer mehr nur noch von einer Frau oder einem Mann am Computer gesteuert. Diese Betriebe führen zu menschlichen Roboterwesen und diese wiederum dazu, dass ihre Fähigkeiten, sich in andere hineinzufühlen, völlig verkümmern. Zudem entwickeln sich immer mehr technische Umweltangebote, wie elektronische Medien, Mobiltelefone und Computerspiele, etc., bei denen der Mensch letztlich häufig alleine ist und vereinsamt. Hinzu kommt, dass viele Eltern auf Grund ihrer eigenen Erfahrungen ihre Nachkommen nicht mehr in richtiger Art und Weise zu erziehen vermögen. Und im Hinblick auf einen künftigen Berufserfolg werden die Kinder schon früh darauf getrimmt, etwas zu erlernen, das viel Geld bringen wird. Dies nebst dem, dass die gleichen Eltern ihre Nachkommen nicht mehr darin unterrichten, Selbstliebe zu erschaffen und sie dafür schon sehr früh zu stimulieren. Gegenteilig lehren sie Rache und Vergeltung und dass sie keine Rücksicht auf andere Menschen nehmen sollen.

SSSC, 14. Juni 2014, 00.18 h
Billy

something. Thereby they can then also appear very manipulative and often present themselves in a form which appears emotionally cool, if need be however can also be very arrogant and hurtful.

Addendum

According to an old prediction, the human beings born after 1982 are the self-love-less generation of the recent past, and they are rather distant from a social orientation. Therefore there are more and more young persons, who develop few sustainable social relationships, who cannot integrate socially and who, in the end, ego-lovingly put themselves at the centre of attention.

This tendency towards self-lovelessness has already been drifting into the workplace for a long time, because it is no longer as communicative as it used to be. Today the human being sits lonely in front of the computer, and more and more, all areas of work are only controlled by one woman or one man at the computer. These firms lead to human beings becoming robot-beings, and that in turn leads to the complete wasting away of their abilities to empathise with others. Additionally more and more technical things in the surrounding world are developed, such as electronic media, mobile phones and computer games, etc., with which the human being, in the end, is often alone and becomes lonely. Furthermore many parents, based on their own experiences, are no longer able to raise their children in the right form. And in regard to a future professional success, very early on the children are trimmed to learn something that will bring in much money. This besides the fact that the same parents do not teach their children anymore to create self-love, and they do not stimulate them for it from a very early age. On the contrary, they teach revenge and retribution and that they shall have no consideration for other human beings.

SSSC, 14th June 2014, 00:18 am
Billy