

ERLEUCHTUNG IM WESTEN

Wie ich meine Launen loswerde

Artikel von Christian Salvesen

Der australische spirituelle Lehrer und Autor Barry Long zeigt in seinen Seminaren, Hörkassetten und Büchern einen Weg der Selbstverwirklichung, der auf den westlichen Alltag zugeschnitten ist: Die Befreiung vom Unglücklichsein.



Barry Long

„Sei still und wisse, dass ich Gott bin.
Denn ich bin Gott, der lebendige Geist der Erde,
die von der Welt in Deinem Inneren verdeckt ist.
Wenn Du mich in Deiner Stille erkennst,
bist Du eins mit der Freude des Lebens auf der Erde
und eins mit mir.“

Diese Worte entstammen nicht etwa dem Alten Testament, sondern dem Buch „Nur die Angst stirbt“. Autor ist der 1926 in Australien geborene, spirituelle Lehrer Barry Long. Sein „Buch der Befreiung“ - so lautet der Untertitel - soll den Lesern eine praktische Hilfe bieten, sich „vom Unglücklichsein zu befreien“. Es ist allerdings weder ein therapeutischer Ratgeber für Menschen mit schweren Depressionen noch ein Wegweiser zu Glück und Erfolg. Welche Bedeutung Barry Long der Befreiung, um die es hier geht, beimisst, zeigt das folgende Zitat:

„Befreiung oder Erleuchtung muss an irgendeinem wesentlichen oder bedeutsamen Merkmal erkennbar sein und das einzige, was von keinem intelligenten Menschen fehlinterpretiert werden kann, ist die Freiheit vom Unglück. Wenn Sie sich anschauen, was alle Propheten seit Beginn der Zeit gesagt haben, werden Sie feststellen, dass all deren Lehren, richtig verstanden, immer auf die gleiche Botschaft hinauslaufen: Lebe die Wahrheit und du wirst frei von Unglück sein.“

Die „Befreiung vom Unglücklichsein“ kommt ohne traditionelle spirituelle Praktiken wie Yoga, Zen-Meditation oder Schamanismus aus. Gefragt ist stattdessen zum Beispiel Ehrlichkeit sich selbst und dem Partner gegenüber. „Ein Intelligenztest. Bitte stellen Sie sich einmal folgende Frage: Möchte ich mit jemandem zusammen sein, mit jemandem leben oder jemanden lieben, der ständig launisch, mürrisch, ärgerlich oder deprimiert ist? Falls die Antwort „Nein“ lautet, stellt sich als nächstes die Frage: Wieso glaube ich, dass irgend jemand mit mir zusammen sein möchte, wenn ich diese Emotionen ausstrahle?“ Eine andere praktische Übung, die zur Befreiung vom Unglücklichsein vorgeschlagen wird, betrifft den Umgang mit der Vergangenheit: Aufhören, darüber zu reden. Leichter gesagt als getan. Man muss zunächst einmal verstehen, warum das überhaupt wichtig sein soll. Es ist wohl ohne weiteres einzusehen, dass unangenehme Emotionen hochkommen können, wenn die Vergangenheit beschworen wird. Aber auch das Schwelgen in schönen Erinnerungen macht - wenn überhaupt - nur vorübergehend glücklich. Die Kehrseite stellt sich bald ein. „Heute glücklich, morgen unglücklich - das ist normal. Und genau das ist Unglück.“

Woher kommt dieses Unglück, wie und wo zeigt es sich, wie kann ich mich davon innerlich befreien? Das sind die Hauptfragen des Buches der Befreiung. Metaphysische Dimensionen eröffnen sich, wenn Barry Long das Unglück als „Alien“, als eine der Erde im Grunde fremde, übersinnliche Macht beschreibt, von der alle Menschen besessen sind. Oder wenn er mit geradezu unheimlicher Genauigkeit Zustände im „Leben nach dem körperlichen Tod“ darstellt. Dabei wird klar, warum die gängige Reinkarnationstheorie falsch ist: mit dem Körper stirbt das unglückliche Selbst, also genau das, was um Identität bangt. Tod und Wiedergeburt sind immer jetzt, und letztlich stirbt nur die Angst. In den praktischen Übungen und Ratschlägen des Buches schwingt die Lebensweisheit eines Mannes, der für seine spirituelle Suche Familie und Karriere aufgab, um sich dann als „Erleuchteter“ weiterhin den Herausforderungen des alltäglichen Lebens zu stellen - in Partnerschaft, Erziehung und Beruf. Seine Anleitungen, wie Eltern und Kinder sich gemeinsam von negativen Emotionen befreien können, zählen zum Tiefgreifendsten, was bisher im Rahmen spiritueller Kindeserziehung geschrieben wurde. Ebenso unter die Haut geht seine schonungslose Analyse der Massenmedien, deren „unglückliche“ Strukturen und Mechanismen er als ehemaliger Chefredakteur einer großen Tageszeitung „vor Ort“ und „live“ kennen gelernt hat.

Die Lehre von der Befreiung vom Unglück kommt nach Aussage ihres Verkünders aus einer zeitlosen, inneren Quelle des Wissens und der Wahrheit. Aus dieser Quelle leitet sich der Anspruch ab, nicht nur spiritueller Lehrer, sondern ein „lebender Meister“ zu sein. Zugleich ist die Lehre aber auch mit der Person und dem individuellen Leben des Lehrers verknüpft. So kann sich der Fokus ändern. Ging es von 1968 bis 1982 in einem kleinen Kreis von Suchern noch darum, den Verstand durch Verstehen zu meistern (vorgeführt im Buch: „Meditation. Ein Grundkurs“), so standen später, als die Auditorien größer wurden, vor allem zwei Punkte auf dem Programm: Das eigene Leben in Ordnung bringen und In Stille sein. Beim ersten Thema stellten die Teilnehmer Fragen zu persönlichen Problemen, woraus sich intensive Dialoge ergeben konnten. In einem solchen Rahmen, nämlich auf dem Wochenendseminar 1991 in Frankfurt, hatte ich meinen ersten direkten Kontakt mit Barry Long.

Der Australier passte nicht gerade in meine Schablone von einem „erleuchteten Meister“. Mit dem knallgrünen Halstuch, dem blauen Uniformhemd und den kurzen Hosen sah er eher aus wie ein pensionierter Pfadfinder. Er sprach meist schnell und schien manchmal sogar aufgebracht oder wütend, während sich seine Augen ständig hin- und her bewegten, so als wollte er das Publikum in Schach halten. Tatsächlich war dieses Meeting im Vergleich zu den

Seminaren, die ich in den folgenden Jahren miterlebte, recht unruhig und spannungsgeladen. „Ich zähle jetzt einige Bereiche aus eurem alltäglichen Leben auf, und wenn ihr in einem Bereich Probleme habt, wenn da etwas nicht in Ordnung ist, wird sich das unmittelbar in einem unangenehmen Gefühl im Bauch zeigen: Partner, Ex-Partner, Eltern, Kinder, Arbeit, Wohnung... hat sich etwas geregelt? Um mich vom Unglücklichsein zu befreien, muss ich mich mit der Situation auseinandersetzen, die mich emotional und unglücklich macht. In ihr spiegeln sich die ungelösten Probleme der Vergangenheit.“ Wer sich zu Wort meldete, diente mit „seinem Fall“ zugleich allen anderen als Beispiel. Meist ging es um eine emotional belastete Beziehung. Als Lösung schlug Barry Long dann oft das „intelligente Gespräch“ vor. Es ist auf eine ehrliche Kommunikation angelegt, die auf Vorwürfe und Beschuldigungen verzichtet.

Im Gegensatz zu den mir bekannten Therapieformen werden hier weder Emotionen ausagiert noch werden seelische Wunden durch Imagination oder irgendeine „Reise in die Vergangenheit“ geheilt. Sie werden als körperliche Empfindung gespürt und in der inneren Stille gehalten, so dass die Gedanken aufhören oder gar nicht erst angeregt werden. Was hier wirkt, ist eine bewusste Präsenz, die sich bei mir im Laufe der vergangenen Jahre zunehmend entwickelt hat. Ganze Problemkomplexe, die in den zehn Jahren davor trotz regelmäßiger Meditation und verschiedener therapeutischer Gruppen unterschwellig mein Leben bestimmt hatten, sind verschwunden. Das führe ich allerdings weniger auf bestimmte Übungen zurück, sondern eher auf die Lehre insgesamt. Dazu gehören die Begegnungen mit Barry Long selbst, das Hören seiner Kassetten, die intensive Beschäftigung mit dem „Buch der Befreiung“ und die innere Bereitschaft, das Aufgenommene tatsächlich zu leben.

In Frankfurt wurde mir ein Interview bewilligt, das im Rahmen einer kleinen Gesprächsrunde während der Mittagspause stattfinden sollte. Wir saßen an einem groben Holztisch in einem Biergarten. Kinder kreischten, Gläser klirrten, Vögel zwitscherten,- es war ein herrlicher Spätsommertag. „Willst du die Wahrheit oder nur eine gute Story?“, erwiderte Barry Long auf meine erste Frage, die sich auf seine „Erkenntnis der Unsterblichkeit“ bezog. Jemand aus der Gruppe lachte, wohl wissend, dass Barry Interviews in der Regel ablehnte. „Nun, ich beginne mit der Wahrheit. Die Frage war: ‘Habe ich Unsterblichkeit erfahren?’ Und die Antwort ist: ‘Hat irgend jemand jemals den Tod erfahren?’ Was ist also so überraschend daran, wenn jemand erklärt, er habe Unsterblichkeit realisiert? Wir mögen alle eine gute Story und der Tod ist eine, aber das ist nicht die Wahrheit, verstehst du? Niemand hat bisher seinen Tod erfahren, das heißt: jeder müsste eigentlich wie ich seine Unsterblichkeit erkannt haben, denn es hat bisher keinen Moment

gegeben, wo ich nicht existierte. Und zur Story: Ja, ich habe in Indien am Fuße des Himalaya erkannt, dass ich als Teil der Natur ebenso unsterblich bin wie sie. Die Natur hat ihre Jahreszeiten, aber sie stirbt nicht. Sie lebt immer weiter - und ich auch. Wir sind in unserer Gesellschaft so sehr konditioniert, an den Tod zu glauben. Plötzlich zu erkennen, dass es keinen Tod gibt, weil ich ein Sohn dieser Erde bin, das ist einfach überwältigend.“

Aus dem Interview wurde sehr bald ein persönliches Gespräch, das mein eigenes Leben betraf. Ich war später selbst überrascht, wie unbekümmert ich über die Dinge reden konnte, die mir schon lange auf dem Herzen lagen. Zwischendurch fragte er: „Wie fühlst du dich jetzt?“ „Okay“, meinte ich, „aber es kann natürlich immer noch besser sein!“ „Nein, nein, nein. Du solltest das nicht tun!“ beschwor er mich in einem freundlichen, beinahe väterlichen Ton. „Alles ist gut wie es ist, jetzt!“ Damit hatte er den vielleicht wichtigsten Punkt überhaupt angesprochen. Bisher hatte ich angenommen, Erleuchtete lebten in einem unvorstellbaren Zustand von Glückseligkeit, und wer in ihrer Nähe ist, würde von Energie- oder Wonnenschauern durchflutet. Ich fühlte mich aber völlig normal. Das konnte doch nicht genug sein, oder? Da musste es doch mehr geben! Aber genau diese Erwartungshaltung erzeugt ja erst die Probleme, die beim einfachen „Gewöhnlichsein“ nicht aufkommen. War das vielleicht der Grund, warum Barry Long nie vom Erreichen eines besonderen Zustands sprach, sondern immer nur davon, jetzt keine Probleme zu haben, jetzt nicht unglücklich, besorgt, gedankenverloren zu sein? Nun, dann traf jetzt auf mich zu, worum es in seiner Lehre ging: Ich war frei vom Unglücklichsein. Eigentlich nicht besonderes. „Doch wie lange bleibt das so...?“ fragte eine Stimme im Kopf.

Jeder weiß, dass der altbekannte gute Rat „Sei ganz entspannt im Hier und Jetzt“ keinesfalls leicht zu befolgen ist. Gedanken und Gefühle scheinen mich ständig aus dem gegenwärtigen Moment herauszuziehen. Entdecke ich jedoch, dass sie nur eine äußere Schicht darstellen, unter der sich eine feine, gleich bleibend gute Empfindung verbirgt, ändert sich gleichsam die ganze Perspektive. Ich kann dann jederzeit dort hinspüren, in die Tiefe des Seins, das ohne emotionales Auf und Ab unveränderlich und unbegreiflich gegenwärtig ist. In den letzten Jahren leitete Barry Long in seinen Seminaren, die nun „Kurs im Sein“ hießen, gezielt dazu an, dieses Sein bewusst zu erleben. In immer neuen Variationen beschreibt er ein Eintauchen ins Innere, ein „In-mich-gehen“, das alle zugleich mit vollziehen. Er kann dabei in einer allgemeingültigen Weise von „ich“ und „mir“ reden, weil es nicht darum geht, Gedanken oder Gefühle zu beobachten, die zwangsläufig bei jedem anders sind. Jenseits davon ist mein Wesen als reines Sein. Und das Wunder ist: Alle sind in ihrem Wesen gleich. Hier eine kleine

Kostprobe aus einem Seminarschnitt:

„Schließt die Augen. Nehmt all eure Intelligenz zusammen und schaut tief hinein ins Innere des Körpers. Was ihr als erstes seht ist...nichts. Erstaunlich! Es ist dunkel, aber es ist nichts. Und es ist still. Und nun benutze ich die andere Möglichkeit meiner intelligenten Wahrnehmung, und ich empfinde ein Wohlsein. Dieses Wohlgefühl ist in jedem Geschöpf auf der Erde. Das ist die Tiefe des erfahrenden Seins, welches ich bin - der Fluss des Lebens, der einströmt, noch bevor er in die Sinne gelangt. Je länger ich an diesem Punkt bleiben und von der Quelle des Lebens in mir trinken kann, desto mehr bin ich erfüllt von dieser außergewöhnlichen Energie, die mein Sein ausmacht. Nun bitte ich euch, während ihr zugleich an diesem Punkt im Inneren bleibt, hinaufzureisen in die Existenz, indem ihr die Augen öffnet. Ihr kommt in die gespaltene Welt, wo sich das Leben in verschiedenen Körpern und Dingen ausdrückt und manifestiert. Ihr werdet bemerken, dass alles aus dem inneren Punkt heraus entsteht. Denn wenn sich meine Augen, Ohren und alle anderen Sinne nicht mehr öffneten, dann gäbe es nichts von dieser äußeren Welt. Sie würde für immer verschwinden. Alles kommt aus diesem Punkt, mit dem ihr in Berührung seid. Es geht darum, gleichzeitig außerhalb der Existenz und in ihr zu sein. Das ist das Geheimnis.“

Nach einer solchen Anleitung kamen manchmal Fragen von Teilnehmern, die bestimmte Punkte nicht nachvollziehen konnten. Die Dunkelheit erschien manchen eher als Flimmern, statt nichts waren da Gedanken und Bilder, und anstelle eines Wohlgefühls empfanden sie Schmerzen. Sollte es sich bei diesem reinen Sein vielleicht doch nur um einen Sonderstatus für Auserwählte oder gar um eine Idealvorstellung handeln? Derartige Zweifel können aufkommen. Nicht ohne Grund wird das „In-Mich-Gehen“ geübt, um eben jene Wirklichkeit, die in der Stille unter der Schicht der Gedanken und Emotionen verborgen liegt, immer mehr als das eigene wahre Wesen zu erfahren.

Kehren wir noch einmal zurück zum Eingangszitat. Es begann mit den Worten: „Sei still und wisse, dass ich Gott bin.“ Auch die Propheten im Alten Testament sprechen von einem Gott, der sich selbst in Ich-Form zu erkennen gibt. „Ich bin der Herr, dein Gott!“ Wo ist dieses Ich? Wir haben sicher schon von spirituellen Lehrern Sätze gehört wie: „Die Wahrheit und der wahre Meister sind nicht außerhalb, sondern in dir!“ Hat das die bleibende Erkenntnis ausgelöst: „Ja, richtig, ich bin die Wahrheit, ich bin der Meister und das Leben, ich bin eins mit Gott“? Vermutlich nicht. Stattdessen reden und denken wir weiterhin von uns selbst in der üblichen Weise: „Gestern war ich besonders wütend“, „Ich bin Optimist“, „ich bin sehr beschäftigt“ etc. Das Wort „ich“ wird automatisch mit

Dingen oder Eigenschaften verbunden, die sich dauernd ändern. Sagt jemand: „Ich bin heute 30 geworden und sehr glücklich“ sehen wir verständlicherweise keinen Grund, das auch auf uns zu beziehen. Das ist seine Sache. Genauso verhalten wir uns aber auch bei einem Ausspruch wie: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben“. In beiden Fällen wird das jeweilige Ich, von dem die Rede ist, zu einem Objekt gemacht. Ich selbst kann damit nicht gemeint sein.

„Der Verstand ist seit deiner Geburt darauf trainiert worden, objektiv zu sein und nur nach außen zu sehen. Er ist programmiert worden, das Subjekt zu ignorieren oder zu vermeiden,“ sagt Barry Long auf der Hörkassette „Who I Am“. Nach verschiedenen Übungen mit der Frage „Wer bin ich?“ spricht er direkt die Ebene an, auf der es nur das eine, universelle Ich gibt. „Wenn ich ‘ich’ sage, projiziere dein Ich nicht auf mich, den Sprecher - mache Ich nicht zum Objekt. Ich ist ausschließlich in dem Körper, der jetzt diese Worte hört oder liest. Ich bin das Eine und Einzige, was als „die Vielen“ erscheint. Ich komme von innen, vor jeglichem Objekt oder Körper. Seit Anbeginn der Zeit bin ich bestrebt, von innen in diesen und in jeden Körper zu kommen und ihn von meiner außergewöhnlichen Präsenz zu unterrichten.“

Beim wiederholten Hören der Kassette und auch danach kamen Momente, in denen sich mir die Wahrheit dieser Sätze plötzlich offenbarte. Es war tatsächlich so, als würde ich von innen von einem neuen unbekanntem Wesen überflutet. Noch Minuten später erschien jeder Gedanke als etwas Fremdes, und normale Sätze wie: „Ich wollte heute den Artikel fertig schreiben“ klangen irgendwie unsinnig. Das Wort „ich“ hatte eine völlig neue Bedeutung bekommen, die sich allerdings im Laufe der Zeit zu verflüchtigen schien. Doch immerhin war die Selbstverständlichkeit, mit der ich alles plante, machte und erlebte, vorübergehend in Frage gestellt. Es kam mir vor, als würde alles ohne mein Zutun, ja sogar ohne Ich geschehen. Mir wurde klar, dass ich mich von der normalen Ebene aus nicht einfach für oder gegen diese erstaunliche, unpersönliche Präsenz entscheiden konnte. Sie wurde auch nicht herbeigerufen oder aktiviert, indem ich eine neue Sprechweise einübte und möglichst oft „Ich bin Gott“ sagte. Dennoch: Ich habe erfahren, dass es diese Präsenz gibt und dass sie jederzeit spontan zum Durchbruch kommen kann.

„Denn ich bin Gott, der lebendige Geist der Erde, die von der Welt in Deinem Inneren verdeckt ist.“

Normalerweise unterscheiden wir nicht klar zwischen Welt und Erde. Ein Kind kommt zur Welt, ein neuer Erdenbürger ist geboren, jemand reist um die Welt

usw. Im „Buch der Befreiung“ wird das Verhältnis zwischen Erde und Welt gleich zu Beginn definiert: „Es gibt keine Probleme auf der Erde. Die Erde ist wunderschön und voller Freude, kosmisch und ewig. Die Welt hingegen ist das unselige Produkt des Menschen, das er der Erde übergestülpt hat. Die Welt besteht aus nichts anderem als seinen Problemen.“ Die Erde ist das Sinnbild für unsere wahre Natur, die Welt repräsentiert das persönliche, unglückliche Selbst mit seinen Sorgen, Ängsten, Wünschen und Hoffnungen. Wie sich das Verhältnis zwischen diesen beiden Ebenen global entwickelt hat, lässt sich unschwer erkennen: Die Welt droht, die Erde zu vernichten, nicht zuletzt durch die Gier, die sich im so genannten „technischen Fortschritt“ ausdrückt. Entscheidend ist jedoch, wie sich das Verhältnis von Welt und Erde in meinem individuellen Leben darstellt. Auch das ist leicht zu erkennen: Je weniger unglücklich ich bin, desto weniger hänge ich an der Welt, und umgekehrt. Das bedeutet nicht Weltflucht. Tatsächlich erfahre ich persönlich mit Erstaunen, wie meine beruflichen Aufgaben ständig wachsen und die Probleme zugleich verschwinden. Ein Spaziergang in der Natur ist mir zwar wichtiger als ein Kinobesuch, aber darin sehe ich kein Problem, solange es noch ein Stück Natur gibt.

„Was du wertschätzt und anerkenntst, wird dir das Leben gewähren“ - einer jener einfachen Grundsätze, die Barry Long offensichtlich mit Erfolg praktiziert hat. Vom Tamborine Mountain, wo er zwischen 1986 und 1990 mit seiner damaligen Frau Kathryn und deren Sohn Simon wohnte, hat man über Regenwälder hinweg einen herrlichen Blick auf die nahe gelegene Gold Coast im Osten und die höher liegende Gebirgskette der Border Ranges im Westen. Auf den Kassetten, die er jeden Monat auf seiner Veranda aufnahm und die als Serie „Talks from Tamborine Mountain“ veröffentlicht wurden, spricht er über alle Themen des spirituellen Lebens. Im Hintergrund zwitschert, piept, zetert, zirpt, flüstert, gluckert und rauscht die Natur in Tönen, die für europäische Ohren oft fremdartig und geheimnisvoll klingen. Manchmal bezieht sich Barry Long direkt auf die Naturgeräusche: „Ah - da ist wieder der Whipbird mit seinem langen Pfeifton und dem Peitschenknall. Hörst du das?“

Eine ähnliche Atmosphäre bietet die alljährliche, 17tägige „Mastersession“ live. Sie findet 50 km südlich von der Gold Coast in einem Scoutcamp statt, das von unberührter Natur umgeben ist. Etwa 300 Frauen und Männer jeden Alters und einige Kinder versammeln sich zu den täglichen, zweistündigen Meetings im großen weißen Zelt. Die Hälfte von ihnen ist aus Europa und Amerika angereist, die andere aus ganz Australien und Neuseeland. Die vegetarischen Mahlzeiten werden gemeinsam unter freiem Himmel genossen. Die Gespräche haben einen erfreulich ungekünstelten Charakter. Barry Long setzt sich oft mit dazu, oder man trifft ihn in Badehosen am nahe gelegenen See. Manches, was mir

in Europa an ihm eigenartig erschien, etwa die kurzen Hosen und die direkte, offene Art zu reden, ist mir inzwischen als „typisch australisch“ vertraut. Der Typ des Intellektuellen scheint wohl in Europa weitaus gängiger zu sein als hier, wo gerade die ältere Generation noch so etwas wie Siedler- und Pioniergeist ausstrahlt. Als ich meine geheime Bewunderung für diese selbstsichere Art zum Ausdruck brachte, winkte Barry lachend ab: „Das ist auch nur eine Maske der Persönlichkeit.“ Als „doppelter Löwe“ weiß er ein Lied vom Drang zur Bühne und zum Dramatischen zu singen. Und manchmal singt er tatsächlich eines seiner eigenen Lieder. Oder er spielt eine Szene seines Lebens nach. „Und dann senkte sich dieses riesige Quallenwesen aus der anderen Dimension über unser Ehebett. Meine Frau konnte es ebenfalls spüren. Ich begab mich auf die übersinnliche Ebene und rief mit donnernder Stimme: ‘Hebe dich hinweg, körperloser Dämon!’ Aber es klang in Wirklichkeit wohl eher wie ‘h-h-h-e-e-e-b-b-b-e-e-e -...“ und seine dramatisch vibrierende Stimme wurde von seinem eigenem und dem Gelächter des Publikums unterbrochen.

Es ist also genug Platz für Lachen und Heiterkeit. Das geschieht so natürlich und spontan wie der Auftritt jenes schwarzweiß gefiederten großen Vogels, der eines Tages ins Zelt hüpfte und sich schließlich direkt vor Barry auf den Mikrofonständer setzte, um die Szene neugierig zu beäugen. Ein anderes Mal lenkte ein 1 m langes Reptil die Aufmerksamkeit auf sich. Wer wollte, konnte nach draußen laufen und sich das Urtier von Nahem anschauen. Auch die leider recht selten gewordenen Koalas sind auf diesem Camp noch Stammgäste, ebenso die kleinen Wallaby-Känguruhs. Die Natur ist hier weit mehr als nur der äußere Rahmen des Seminars. Als Spiegel der selbstlosen Stille, als Erde, die sonst meist unter der Welt verborgen liegt, gehört sie ganz wesentlich zur Lehre. Diese Lehre praktiziert übrigens jeder für sich oder im Zusammenleben mit seinem Partner. Es gibt keine Kommune oder Ashrams. Das Barry Long Centre in Australien und die Barry Long Foundation in England haben eine rein organisatorische Funktion und werden von einigen wenigen, bezahlten Mitarbeitern unterhalten.

Während der Mastersession 1995 liefen viele Meetings ohne Barry Long, weil er krank war. Wir hörten Kassettenmitschnitte von den letzten Seminaren und vergaßen in der Stille bald, dass der Sprecher nicht wie üblich vorne auf seinem Stuhl saß. War er dann anwesend, fragte er nach „guten Neuigkeiten“. „Es wird Zeit, dass wir mit den Fragen zu persönlichen Problemen aufhören. Ich bin lange genug darauf eingegangen. Erzählt lieber, was gut ist in eurem Leben.“ Die Aufforderung erwies sich als voller Erfolg. Einige Frauen und Männer stellten sogar überzeugend dar, dass sie die Wahrheit oder die Unsterblichkeit realisiert und sich vom Unglücklichsein befreit haben.

Im März 96 habe ich Barry Long per Fax einige allgemein gehaltene Fragen gestellt. Seine Antworten sollen als abschließende Zusammenfassung dienen.

Was bleibt von mir übrig, wenn ich körperlich gestorben bin? Hört dann die Empfindung des Seins, die ich jetzt in meinem Körper erlebe, auf?

Ja. Mit dem Tod des Körpers sterben auch die Sinne und alles Empfinden endet. Übrig bleiben vitales Sein und Bewusstsein, die das Leben ausmachen. Auf der Erde zu leben erfordert einen Körper, das Leben selbst ist jedoch nicht von einem Körper abhängig. Zieht es sich aus dem Körper zurück, wird er als das gesehen, was er immer war: ein erstaunlicher Mechanismus oder Roboter, der sich zwar selbst reparieren kann, aber ohne jedes eigene Leben ist. Was als Leben erschien, kam aus dem inneren Leben - dem vitalen Sein. Leben, vitales Sein oder Bewusstsein ist das, was übrig bleibt. Ist das Leben davon befreit, einen bestimmten Körper aufrechterhalten zu müssen, dann tritt es ein in das umfassende Bewusstsein allen Lebens. Wenn man so darüber spricht werden leider, genau wie beim Reden über Erleuchtung, Begriffe und Vorstellungen erweckt, die sich um diesen Zustand drehen, aber nicht aus ihm selbst kommen. Das Leben nach dem Tod reicht pyramidenförmig von einem weiteren Traum bis in die Wirklichkeit. Es gibt ein Überleben nach dem Tod, ein Leben nach dem Tod und ein Leben jenseits des Todes. Der Tod ist ein Mysterium, das unbegreiflich bleiben muss, solange dieser Zustand nicht erfahren und erkannt wird, sei es während man noch im Körper lebt, sei es im Zeitpunkt des Todes selbst.

Reicht die Liebe zwischen Mann und Frau über den Körper und den physischen Tod hinaus? Wie hängt diese Liebe mit Selbstverwirklichung und der höchsten Wahrheit zusammen?

Die erste Frage beantworte ich mit Ja. Der Körper ist nur ein Instrument der Liebe und des Seins. Was immer geschieht, besonders wenn es mit der Liebe und dem, was richtig und gut ist zu tun hat, hat seine Wirklichkeit im Inneren. Die Liebe zwischen Mann und Frau ist die Essenz der Liebe auf der Erde, und als göttliche Vereinigung ruht diese Essenz im Inneren. Anders gesagt, die Vereinigung ist bereits innen geschehen, sonst wären wir gar nicht in der Lage, sie hier auf der Erde zu erfahren. Das ist ja gerade der Sinn und Zweck hinter all unserem Handeln und Tun: Im Körper zu realisieren, was im göttlichen Geist bereits geschehen ist. Selbstverwirklichung muss übrigens von Gott-Verwirklichung unterschieden werden. Gott-Verwirklichung, das Höchste, ist die Erkenntnis der Quelle der Liebe und Wahrheit, der Quelle von allem. Ohne jene mystische Vereinigung, in der die Liebe zwischen Mann und Frau im Innersten

des Körpers erfahren wird, ist die höchste Verwirklichung unvollständig - jedenfalls da, wo ich herkomme.

Wer oder was ist der Meister?

Der Meister ist das Meister-Bewusstsein. Das Meister-Bewusstsein ist ein Zustand Gottes, des Allerhöchsten tief im Inneren der menschlichen Psyche. Die Verwirklichung dieses Zustandes erschafft einen lebenden Meister. Ein lebender Meister kann an der authentischen Ursprünglichkeit seiner Lehre von Wahrheit und Liebe erkannt werden.

Barry, was ist der zentrale Punkt in deiner Lehre?

Frei von Unglück zu sein, das heißt, frei zu sein von Launen, Ärger, Groll, Zweifel, Angst, Schuldgefühlen und Sorgen. Ich lehre, dass du niemals unglücklich zu sein brauchst. Du denkst nur, du müsstest unglücklich sein. Schwierigkeiten lassen sich zwar nicht verhindern; machst du aber aus einer schwierigen Situation ein Problem, indem du darüber nachdenkst oder redest, dann regst du dich auf, machst dir Sorgen und wirst emotional - eben unglücklich. Statt deine Zeit damit zu verschwenden, dich in Emotionen zu ergehen, sei sachlich. Schau, was getan werden kann, wie du am besten vorgehst, und dann tue es. Aber denk nicht über dein Vorgehen nach, sonst entstehen nur Befürchtungen und du schiebst die Sache auf. Falls du nichts tun kannst, lass die Situation so sein wie sie ist, bis du klarer siehst. (Ich sagte „sehen“ und nicht „denken“!). Hast du dann gehandelt, schau nicht zurück, denk nicht darüber nach, was du getan hast, sonst wirst du wieder unglücklich. Ich schlage außerdem vor, dass du in Bezug auf dein eigenes Leben nie wieder das Wort „Problem“ verwendest. Du wirst dich wundern, wie das deine bisherige Art zu denken und das Leben zu sehen verändert.

Kann es überhaupt einen spirituellen Weg, eine Methode oder eine Lehre geben, wenn Wahrheit immer jetzt ist?

Es gibt keinen spirituellen Weg zur Wahrheit oder zu Gott und auch keine Methode des Erreichens. Beides braucht Zeit und kann von daher nicht jetzt sein. Aber es gibt eine Lehre der Wahrheit - nämlich diese Lehre, die jetzt wirkt. Die Lehre besteht in folgendem: Um frei zu sein, müssen zwei Dinge zugleich getan werden, und zwar jetzt. Zum einen musst du jetzt aufhören, über die Vergangenheit nachzudenken oder zu reden. Nicht morgen, sondern in diesem Moment, jetzt. Jeder Moment ist jetzt. Du kannst nur jetzt über die Vergangenheit reden oder nachdenken. Wenn du also jetzt nicht darüber nachdenkst oder

sprichst, bleibt das auch so, und Gedanken können dich nicht mehr stören. Zum anderen ist da deine emotionale Vergangenheit, die ebenfalls jetzt ausgelöscht werden muss: All die Verbitterung, Verletztheit, das Herzeleid und die negative Konditionierung, die, wie du glaubst, von deinen Eltern, Partnern und anderen herrührt. Die Menschen erkennen nicht, dass sie nur deshalb denken und grübeln müssen, weil sie ihre vergangenen Emotionen aufbewahren. Um jetzt mit diesem Denken aufzuhören, musst du nicht nur ein paar Emotionen in deiner Datenbank löschen, sondern den ganzen traurigen Haufen. Das wird jetzt erledigt, und zwar durch einen einzigen, unmittelbaren Akt, in welchem du allem und jedem in deiner Vergangenheit vergibst und zugleich Gott oder dem Leben gegenüber anerkennst, wie wunderbar dein Leben bisher gewesen ist, wie sich alles richtig gefügt hat, wie gut die Menschen zu dir waren und wie dankbar du bist, dass du jetzt keine Vergangenheit hast, über die du reden musst; denn über das, was gut und richtig ist, muss man weder reden noch nachdenken. Darin liegt kein auf die Zukunft ausgerichteter Weg und auch keine zukunftsorientierte Methode. Es ist nur eine einfache Lehre, wie man die Wahrheit jetzt lebt oder ist.

Was ich ausgeführt habe, bedeutet eine Negation. Es geht darum, dein Selbst, das einzige Hindernis bei der Erkenntnis Gottes bzw. der Verwirklichung des Seins, jetzt und in jedem Moment zu „entmanteln“. Es gibt dabei nichts zu lernen, zu erinnern oder zu üben. Du tust oder bist es einfach, jetzt. Nicht, weil es dir jemand gesagt hat, sondern weil du weißt, dass es richtig ist. Es ist alles eine Frage der Bereitschaft, jetzt, in diesem Moment, nichts zu sein, jetzt entschlossen die Verantwortung für dein unglückliches, negatives Selbst zu übernehmen und jetzt kein Stückchen davon in dir zu tragen.

Was ist Erleuchtung?

Erleuchtung ist ein Wort, das unerleuchtete Leute erfunden haben. Erleuchtet zu sein bedeutet einfach, jetzt und in jedem Moment frei von Unglück zu sein. Es ist der natürliche Zustand des Lebens auf der Erde. Lebst du jedoch wie die meisten Menschen, die Unglücklichsein für natürlich halten, ein unnatürliches Leben, dann beginnst du, über Erleuchtung nachzudenken und ziehst sie als möglichen Ausweg aus deinem Unglücklichsein in Betracht. Der Unterschied zwischen Erleuchtung und erleuchtet sein ist erheblich. Jeder kann über Erleuchtung reden und seine Gedanken dazu zum besten geben. Solches Gerede füllt Bände und hat kein Ende. Erleuchtet zu sein dagegen heißt, direktes, unmittelbares inneres Wissen von Liebe, Leben, Wahrheit, Tod und Gott zu haben. Es spricht für sich selbst und ist das Ende des Unglücklichseins.

Christian Salvesen, 1996