

**DIE TRANSFORMATION
VON
SEX IN LIEBE**



von Barry Long

Jede Liebe ist im Grunde die Liebe Gottes, die Liebe DESSEN, was hinter allem steht. Und die trägst du in dir. Aus dieser Weite bist du bei der Empfängnis in den Mutterschoß einer Frau gelangt und in diese Weite wird dein Bewusstsein zurückkehren.

Da, wo du herkommst, gibt es keine Probleme, keine Bewegung, keine Körper, keinen Grund für Trennung – alles ist Eins. Aus dieser Realität bist du in die zähe Materie des Fleisches geraten, in der du siebzig oder achtzig Jahre verbringst, ehe das Bewusstsein, das du bist, zu seinem Ursprungsort zurückkehrt. Es ist ein Ort, den du dir nicht vorstellen oder ausmalen kannst. Aber das Wissen davon sitzt tief in deinem Körper, unterhalb deines Ichs. Du kannst nur so weit lieben, wie du die ursprüngliche Liebe, die Liebe, die aus dem Einssein entspringt, kennst.

Die äußere Welt ist eine Reflexion von dem, was du bist. Äußere Umstände reflektieren, was wir in unserem Innersten sind und liefern uns das, was wir brauchen. Wenn wir etwas in der Welt lieben, dann spiegelt sich darin die Liebe, die in uns ist. Es gibt eine Beziehung zwischen beidem – eine Resonanz. Diese Resonanz ist in der Wahrheit äußerst wichtig, ebenso sehr wie in der Stimme und in der Musik. Ein Impuls kommt von innen, wird durch das Objekt oder die Person reflektiert und findet dann tief im Inneren Resonanz. Und wir sagen: „Das finde ich anziehend!“ Oder „Das liebe ich!“ Es erinnert mich an das, woher ich komme.

Aber der Impuls muss aus dem Selbst kommen. Und das Ich ist oft im Widerstand dagegen.

Die sexuelle Gegensätzlichkeit von Mann und Frau

Die Schwierigkeit, in dieser Existenz zu lieben, erscheint immer dann, wenn es um das andere Geschlecht geht. Die Schönheit der Frau wird zum sexuellen Reiz für den Mann. Die Resonanz auf ihre Schönheit kommt aus dem Selbst, und das Ich übersetzt Liebe in den selbstsüchtigen Wunsch, sie zu besitzen.

Es gibt einen selbstsüchtigen sexuellen Trieb im Mann, Macht über die Frau haben zu wollen. Er will, dass sie ihn so sehr liebt, dass sie sich ihm unterwirft. Das ist der sexuelle Ur-Trieb im Mann, ob er es weiß oder nicht. Er ist damit geboren und kann es nicht ändern. Seiner Natur nach dient der sexuelle Trieb dazu, für den Fortbestand der Rasse zu sorgen, Anstrengungen zu unternehmen, um die Frau zu besitzen und den Mutterschoß zu befruchten. In Wirklichkeit sollte es sein Wunsch sein, sich zu beherrschen, den Sexualtrieb in Liebe zu verwandeln – tatsächlich ein gewaltiges Unterfangen.

Für die Frau ist das anders. Sie ist ein anders geartetes Geschöpf, und in dieser Andersartigkeit liegt natürlich das Geheimnis der Anziehung zwischen Mann

und Frau. Die Frau hat im Grunde nicht das Bedürfnis, den Mann zu besitzen. Ihre Liebe besteht darin, ihm zu geben und ihm zu gefallen. Sie ist die Freude des Mannes und daraus folgt, dass sie Freude daran hat, ihm zu geben, ihm alles zu geben, was sie ist, sich ganz und gar dem männlichen Prinzip zu öffnen. So ist ihre Liebe. Seit ihrer Teenagerzeit, als sie noch Jungfrau war, hat sie davon geträumt, dass der Mann sie vollkommen überwältigt, dass sie sich ihm vollkommen hingibt und von ihm geliebt wird.

Die Frau ist im Grunde nicht so sexuell wie der Mann. Aber wenn der Mann sich ihrer bemächtigt, beginnt er, sie sexuell zu stimulieren und da sie in der Lage ist, Erregung in ihren Sexualorganen zu spüren, kann er sie sexuell erregen, so dass sie bereit ist, mit ihm Sex zu haben. Aber das ist nicht Lieben. Es liegt eine Absicht darin, die Absicht, in sie einzudringen und sie zu besitzen.

Der Mann hat die Frau sexuell gemacht. Er hat seine Sexualität auf sie übertragen. Indem er durch die Körper verschiedener Männer zur Frau kommt, macht der Mann mit seiner eigenen Sexualität Liebe in ihrem Körper. Und die Frau kreist um ihn und tut alles für ihn, was er will. Er hat die Frau wie ein Tier trainiert, auf seine sexuelle Stimulation zu reagieren. Und dann, in der Trance der sexuellen Erregung, ist sie selbst dem Sexualtrieb unterworfen. Sie nimmt an dem Austausch teil. Aber hinterher denkt sie, wenn sie auch nur etwas Selbsterkenntnis hat: „Oh Gott, ich wollte doch nur geliebt werden!“ So haben wir es mit zwei gegensätzlichen Dingen zu tun. Eines ist der Sexualtrieb des Mannes. Das andere ist der Wunsch der Frau, geliebt zu werden.

Wir stehen an einem Wendepunkt der Evolution.

Frau, du bist nicht nur die Frau, die du gerade bist! Jede Frau muss sich auf den ganzen Evolutionsprozess einstimmen, der in der Menschheit abläuft. Die Evolution unseres physischen Körpers ist seit langer Zeit abgeschlossen. Dann folgte die emotionale Entwicklung. Es war einmal schwierig, den Menschen zum Fühlen zu bringen. Wir sind erst seit ein paar tausend Jahren emotionale Wesen, wobei der Höhepunkt dieser Entwicklung in der christlichen Ära lag. Nicht nur das Christentum, sondern alle Religionen machen den Menschen emotional. Die Priester heizen mit emotionalisierten Gottes-Darstellungen auf. Und sowie du beginnst, an Gott oder irgendwas zu glauben, wirst du emotional. Jeder hat Emotionen in Bezug auf die Dinge, an die er glaubt.

Emotionen mussten sich entwickeln, um die mentale Ausrichtung des Menschen zu durchbrechen und die Härte, die sich in den Körpern von Männern und Frauen ausdrückte. Als die Menschen emotional wurden, wurden sie selbstsüchtiger. Nun sind es die Emotionen, die in der Evolution der Männer und Frauen, die

auf Erden leben, überwunden werden müssen. Wir müssen die Emotionen loswerden und der Wahrheit ins Gesicht schauen, dass es nun darum geht, die Evolution umzukehren und Liebe als die reine Realität zu entdecken, aus der wir kommen – und worüber es in dir ein Wissen gibt. Aber es gibt ein Hindernis bei der Verwirklichung dieser Liebe, und das ist der Sexualtrieb des Mannes. Die Frau ist die einzige Hoffnung. Sie ist diejenige, die dem Sexualtrieb des Mannes ein Ende setzen muss. Er kann ihn in Liebe umwandeln, aber zuerst muss sie ihm ein Ende setzen.

Die Frau muss das tun

Wie soll die Frau dem Sexualtrieb des Mannes ein Ende setzen?

Zuerst muss sie wissen, was sie will. Die grundlegende Frage an dich, Frau, ist: möchtest du Liebe? Oder möchtest du Sex?

„Ich möchte bitte beides!“

Das ist nur gerecht! Aber eine grundlegende Veränderung geschieht nicht über Nacht und wenn du der Menschheit etwas Gutes tun willst, dann musst du die Liebe an die erste Stelle setzen. Ich spreche zu der Frau, die weiß, dass sie Liebe will; nicht eine promiske, weltliche Frau, sondern eine, die sagen kann: „Ich möchte nicht mehr durch einen Mann sexualisiert werden. Ich habe genug davon. Ich stehe nur noch für Liebe zur Verfügung. Ich liebe einen Mann nur, weil es das männliche Prinzip in ihm gibt, etwas Göttliches.“ Eine Frau braucht viel Liebe und Selbsterkenntnis, um das zu sagen.

Die Frau muss dem männlichen Sexualtrieb ein Ende setzen, indem sie nein sagt zu sexueller Stimulation und sexueller Erregung.

„Nein. Beruhige dich. Bedränge mich nicht mit einer Erektion, die zu hart und zu dringlich ist. Du willst nur Selbstbefriedigung.“

Eine Frau kann am Penis eines Mannes ablesen, wie es um ihn steht. Ich bin sicher, dass viele Frauen das wissen, obwohl es ihnen nie beigebracht wurde. Die Frau ist so empfindsam für die Liebe, dass sie am Penis eines Mannes erkennen kann, in welchem Zustand der Mann sich befindet. Da sie empfänglich ist für die Liebe, sollte sie einem Mann nicht nachgeben, wenn er sexuell erregt ist. Der Mann muss nicht immer sexuell sein. Der Penis ist im Grunde für die Liebe da und die Frau muss erkennen, wann der Mann in Liebe zu ihr kommt. Die beste Möglichkeit, um etwas zu verändern, ist, Liebe ohne sexuelle Stimulation zu machen – denn das geht nur, wenn Liebe da ist. Wenn ein Mann eine Frau liebt und sie liebt ihn, dann ist sie in der Lage, Liebe ohne Stimulation zu machen. Da ist eine Offenheit in ihr. Sie weiß, dass er sie liebt.

Wenn ihr das richtig verstanden habt, dann könnt ihr beim Liebesakt alles machen. Aber nur, wenn die Frau ohne Angst und Zweifel sagen kann: „Ich

stehe für Liebe zur Verfügung, aber nicht für Sex.“ Wenn die Frau vom Mann sexualisiert worden ist und der Mann seine Sexualität nicht gezügelt hat, sie nicht in Liebe transformiert hat, dann fällt er in den roboterhaften Sex zurück. Denk daran, der Mann wird sexuell angetrieben. Und er hat alle Antworten. Es ist egal, Frau, was du ihm sagst, er wird dich sabotieren. Er wird alles tun, um dich davon zu überzeugen, dass es deine Schuld ist – weil er sexuell angetrieben wird, während deine Natur im Grunde Liebe ist.

Nur du, Frau, kannst diesem Trieb Einhalt gebieten: „Warte, warte, wir werden mitgerissen. Es ist phantastisch, aber wir vergessen die Liebe. Unser alter Sexualtrieb kriegt uns wieder in den Griff. Du weißt, ich habe gern einen Orgasmus, und du machst mir gerne einen, aber warte mal ... Ist es das, was mir Frieden schenkt, was mich zufrieden stellt, mich zum Lächeln bringt und mich mit Liebe erfüllt?

Und die Antwort lautet: Natürlich nicht. Sex erfüllt niemanden mit Liebe. Gleich danach kannst du dich großartig fühlen, aber dann wirst du bald erkennen: es war nur Sex.

Was sollte der Mann tun?

Um seine Sexualität zu transformieren, muss der Mann richtig lieben. Die einfache Handlung des Penis, in der Vagina zu sein, erzeugt ein großes Lustgefühl. Für den Mann liegt eine große Freude und eine große Zartheit darin, sie an seiner Brust liegen zu haben, eine große Süße, ihr so nahe zu sein und sie küssen zu können und ihr Haar zu riechen. Die Kommunikation zwischen den beiden Körpern bereitet ihm großes Vergnügen – ohne dass er sich im Sex verlieren muss, ohne dass er sich sexuell mit dem Penis identifizieren muss.

Aber wo der Sexualtrieb herrscht, da herrschen selbstgemachte Lust und das Bestreben, Macht über die Frau zu gewinnen. Der Mann muss davon ablassen. Er muss das überwinden, um reine Freude an ihr kennen zu lernen.

Das ist sehr schwierig, weil der Penis ein Machtinstrument ist und zwanghaft nach seinem Vergnügen strebt – nicht danach, sich an der Frau als Ganzem zu erfreuen. Wenn der Penis nicht von diesem Zwang getrieben wird, kann er seine Erektion verlieren. Und das ist eine der Schwierigkeiten, denen der Mann begegnet, wenn er beginnt, seinen Sexualtrieb in Liebe zu verwandeln.

Es ist ratsam, auf ein Vorspiel zu verzichten. Der Mann mag glauben, dass er der Frau etwas Gutes tut, wenn er sie stimuliert, aber die sexuelle Erregung versetzt sie in eine Trance, und wenn der Sex erstmal läuft, dann wird das zu einer Besessenheit, aus der es kein Entrinnen gibt. Das ist in Bezug auf die Liebe vollkommen verantwortungslos. Daher rate ich dem Mann, die sexuelle Erregung auf einem Minimum zu halten und nur die Süße des Körpers der Frau zu spüren

– der Frau, die er liebt. Wenn sie ihn liebt, und er sie nicht bedrängt oder erregt ist, wird sie kein Problem damit haben, wenn er eindringt.

Die Frage an den Mann ist: liebst du sie? Bist du bereit, den Unterschied zwischen Liebe und Sex herauszufinden?

Wahre Leidenschaft

Wenn ihr Sex in Liebe transformiert habt, dann könnt ihr miteinander machen, was ihr wollt. Wenn der Mann den zwanghaften Trieb losgeworden ist, dann verspürt er die Kraft, die darin liegt, wenn er mit seinem ganzen Körper die Frau liebt. Das ist wahre Leidenschaft, nicht die Vorstellung des Mannes davon – nicht die leidenschaftliche Selbstsucht des Triebs, der ein Gefühl von Macht über die Frau erlangen will.

Die Leidenschaft, von der ich spreche, ist eine große Stille. Ich bin in meinem ganzen Körper, nicht nur in meinem Penis. Ich genieße das wundervolle Empfinden der Freude, sie mit dem ganzen Körper zu lieben. Es ist ein großes Vergnügen, mit ihr zu sein. Es ist ein großes Vergnügen, sie in meinen Armen zu halten. Es ist ein großes Vergnügen, ihr Haar zu riechen und sie zu küssen. Ich erfreue mich an ihr und ich sehe, dass es sie erfreut, geliebt zu werden. Ich küsse sie und da ist Stille. Sie sagt mir, dass sie mich liebt. Ich sage ihr, dass ich sie liebe. Da ist die Leidenschaftlichkeit wirklichen Genießens – wirklich Liebe zu genießen.

Da ist anhaltende Freude und großes Vergnügen für beide, den Mann und die Frau. Es wird nicht sexuell. Der Mann beginnt nicht zu drängen. Er ist nicht in einer Phantasievorstellung. Die Frau ist nicht in Träumerei versunken. Beide genießen es wahrhaftig und können sich immer weiter lieben. Manchmal wird der Mann kommen müssen, aber das ist kein Problem. Manchmal wird er das Bedürfnis nach einem Orgasmus in dem Wunsch, sie zu erfreuen, kontrollieren, aber er sollte es nicht wochenlang unterdrücken, denn das würde bedeuten, sich durch Denken zu kontrollieren, statt zu lieben. Es wird immer natürlicher für ihn werden, nicht zu kommen. Aber wenn die Frau sich wirklich öffnet und sich ihm schenkt, dann könnte es überraschend geschehen. Das ist natürlicher Orgasmus. Da ist eine Verbindung. Es ist Liebe, die sie öffnet. Und Liebe verändert die Frequenz jeder Kommunikation.

Brief an einen Mann: Wie kann ich das sexuelle Begehren loswerden?

Lieber Barry,

wie werde ich meine sexuellen Wünsche los? Ich sehe die Schönheit der Frau so wie sie ist, aber dann merke ich, wie ich sie begehre. Das verursacht Leiden in mir und dann stoße ich die Frau weg. Bitte hilf mir, dieses Begehren zu überwinden.

Colin

Es ist die Wahrheit und eine Tatsache, dass nichts in seinem Leben den Mann mehr anzieht als die Frau. Das ist eine natürliche magnetische Anziehung. „Natürlich“ bedeutet, dass es von Gott so erschaffen wurde oder von der Realität, die hinter der Existenz von Mann und Frau steht.

Tragischerweise ist dem Mann beigebracht worden, die Frau zu begehren, d.h. sich in Gedanken mit ihrem Körper und ihren Geschlechtsteilen zu beschäftigen und so sein sexuelles Begehren anzustacheln. Das wird aufrechterhalten durch das Beispiel männlicher Freunde und ganz besonders durch Filme, Zeitschriften, und Bücher, in denen wollüstig über Frauen geschrieben wird. Sexuelle Filme anschauen, Geschichten in sexuellen Magazinen lesen und mit deinen Kollegen über Frauen zu reden hat mit einer Verwicklung in Vorstellungen oder Gedanken zu tun, da eine wirkliche Frau nicht anwesend ist – nur die Gedanken des Mannes und die unvermeidliche Lüsternheit bewirken dies. Daran kannst du erkennen, dass unsere ganze moderne Gesellschaft, auf solche Unterhaltung gegründet wie sie ist, die sexuellen Wünsche und das übermäßige Verlangen des Mannes nach der Frau eigentlich fördert.

Das Heilmittel für die sexuellen Wünsche besteht übrigens darin, eine wirkliche Frau zu lieben, damit aufzuhören, Bücher zu lesen oder Filme anzuschauen, die sexuelle Themen oder Szenen zum Inhalt haben und sich niemals mit anderen Männern in sexueller Weise über die Frau zu unterhalten. Eine radikale Verhaltensänderung ist nötig und du wirst sehen, dann ist es vorbei.

Eine wirkliche Frau zu lieben heißt nicht, einfach mit ihr ins Bett zu springen und Sex mit ihr zu haben. Das hält nur das sexuelle Begehren des Mannes aufrecht.

Eine Frau lieben heißt, sinnlich, spirituell und intelligent aus der Tiefe deines Wesens heraus zu erkennen und auszudrücken, dass du sie wirklich mehr als alles auf der Welt liebst und ersehnt. Wenn du diesen Grad der Ehrlichkeit nicht aufbringst, wirst du dich weiterhin abzulenken, d.h. Gedanken und Phantasievorstellungen nachgeben, wie es wäre, sie zu lieben, anstatt sie einfach und unschuldig zu lieben.

Eine Frau zu lieben heißt zu allererst, es wirklich zu genießen, ihr nahe zu sein; es wirklich zu genießen, ihre Hand zu halten, und dir so in jedem Augenblick der einfachen Freude bewußt zu sein, körperlichen Kontakt mit diesem besonderen Gegenstand deiner tiefsten gottgewollten Sehnsucht haben zu können. Wenn du sie in deine Arme nimmst, um dich an ihrem übersinnlichen Geruch zu erfreuen, wenn du ihr Haar küsst, ihre Wange oder ihre Schulter, und wenn du Liebe mit ihr machst, dann sei bewußt dieses einfache Vergnügen – und das ohne einen einzigen selbstsüchtigen sexuellen Gedanken darüber, sie zu „wollen“. Das ist die andere Seite des heilenden Gleichgewichts.

Wenn du nicht mit einer Frau zusammen bist, darfst du nie an sie denken.

Während du deine Wollust auflöst, mußt du so sehr wie möglich vermeiden, ihre schöne Gestalt auf der Straße anzuschauen, denn deine Wollust wird zuerst hinschauen, bevor deine Augen auch nur registrieren können, was sie sehen.

Die Wollust wird deine Wahrnehmung so verwandeln, dass sie die stärksten Ursachen von menschlichem und gesellschaftlichem Leiden aufrecht erhält – sexuelle Gier und sexuelle Unehrllichkeit.

Erzähle mit nicht, du habest keine wirkliche Frau zum Lieben. Der einzige Grund, weswegen sie nicht bei dir ist, ist der, dass du sie weiterhin sexuell begehrt und sie damit abschreckst. Wenn du Frauen mit der Unschuld begegnest, die ich beschrieben habe, die nicht auf ein Ergebnis aus ist (so wie Sex oder Erregung), dann wirst du erkennen, dass sie sich angesprochen fühlen; nicht auf sexuelle Weise, sondern in einem einfachen Austausch. Und das ganz besonders, wenn du es vermeidest, aus deiner Persönlichkeit heraus zu sprechen, und dich einfach aus der Wirklichkeit deiner tiefen Liebe zu ihr an sie wendest, die in jedem männlichen Wesen vorhanden ist, aber in den meisten Fällen verdeckt von seinem lüsternen Geist und seinen leicht erregbaren Emotionen.

Brief an eine Frau:

Wie kann ich aufhören, negativ zu sein?

Mein Partner und ich waren auf deinem einwöchigen Seminar in Sydney. Als wir in Sydney ankamen, war unsere Beziehung in einer schrecklichen Verfassung. Nach neun absolut alptraumhaften Wochen lebten wir seit zwei Wochen nicht mehr im selben Haus. Oberflächlich schien das Problem zu sein, dass ich keine Liebe mehr spürte und Angst hatte, sie wäre endgültig vorbei. Ich machte mir unentwegt Sorgen darüber, ob wir uns trennen sollten oder nicht. Es erwies sich schließlich als Segen, dass er auszog und ich nicht mehr diese grässliche Angst (und den Schmerz darüber) fühlen musste.

Aber irgendwie haben wir uns nie richtig getrennt.

Vor einer Woche habe ich mich ganz und gar zurückgezogen – ich hatte ihm

ein Geschenk gemacht und auf eine Begleitkarte einige wirklich nette Worte geschrieben. Ich war nicht sicher, ob ich das wirklich meinte („mein allerliebster Tom“). Das waren die Worte, die in mir aufstiegen, aber ich hatte schreckliche Angst, er würde glauben, ich liebe ihn. Es war ganz ähnlich wie in dem neunwöchigen Alptraum vor Sydney.

Am Sonntag kam ich zu der Einsicht, dass ich mir nur selbst im Wege stehe und dass unsere Beziehung in Ordnung käme, wenn ich mich meinem persönlichen Dämon in Form meiner negativen Gefühle stellen und diese nicht mehr mit Tom als Person in Verbindung bringen würde. Einige Stunden gelang mir das ganz gut. Ich behielt alles Negative, meine Zweifel etc. für mich und verhielt mich Tom gegenüber nur positiv. Aber nach einigen Stunden ließ meine Konzentration nach und es kamen wieder Zweifel hoch. Am nächsten Tag war es noch viel schlimmer und meine Zweifel wucherten immer mehr, bis ich mir heute wieder den Kopf über unsere Trennung zermarterte. Dieses Hin-und-her-Überlegen, ob wir uns trennen sollten oder nicht, ist das, was Tom und mir am meisten schadet. Sobald es mich im Griff hat, ist es aus zwischen uns. Glaubst du, das könnte das schwerste Geschütz meines Ich sein?

Als wir zurückkamen, war Tom ganz von deiner Lehre erfüllt, aber jetzt sehe ich, dass Welt, Arbeit, Geld und Sachzwänge wieder von ihm Besitz ergriffen haben. Als wir uns vor einigen Tagen liebten (ich musste all meine Negativität bekämpfen und den ersten Schritt tun), wollte er während des Aktes nicht mit mir sprechen. Ich machte ihn darauf aufmerksam. Da wurde er wütend, fühlte nichts mehr in seinem Penis und hörte auf, mich zu lieben. Er sagte, er könne beim Lieben nicht reden und habe oft nichts zu sagen.

Ich bin darüber verärgert. Ich glaube, es ist ein Teil seines Rückzugs von mir, weil ich sehr schwierig, dauernd auf dem Rückzug und im Kopf bin. Ich wünschte einfach, er würde mich genug lieben, dass ihm das nichts ausmacht und mich akzeptieren, verstehen und lieben. Und immer noch denke ich über unsere Trennung nach.

Lieber Barry, bitte hilf.

P.S. Tom und ich sind seit acht Jahren zusammen.

Liebe Carola,

Du meinst es ernst und tust dein Bestes, was unglücklicherweise dein Schlechtestes ist. Du musst mehr Verantwortung übernehmen für die Liebe zwischen Mann und Frau. Du musst deutlich machen, was die Frau eigentlich ist. Du musst die Frau in Aktion sein. Du musst die Verantwortung für diese Beziehung tragen.

Glaubst du wirklich, dass dich ein Mann lieben kann, wenn du so offensichtlich emotional nicht liebenswert bist? Was ist so Besonderes an dir, dass du dir den Kopf zermarterst und dich Selbstzweifeln hingibst und trotzdem die Stirn oder

Arroganz hast, gleichzeitig zu erwarten, dass dich jemand liebt?

Du musst anfangen, dem Mann zu geben. Du musst liebenswert sein, selbst wenn es dich umbringt. Du bist es, wie du es sagst, ein paar Stunden gewesen, und dann hast du aufgegeben und bist in deine selbstbezogenen, selbstmitleidigen, selbstsüchtigen Emotionen zurück verfallen. Wie kannst du es wagen?

Als er nach Sydney liebevoll zu dir war, wie weit hast du wirklich die Hand nach ihm ausgestreckt und seine Liebe gewürdigt? Wie oft hast du zu ihm gesagt: "Es ist schön, deine Liebe so zu spüren, wie du sie mir gibst, und zu fühlen, dass du mich als Frau anerkennt. Ich liebe dich dafür und werde alles was ich kann dafür tun, dass meine Negativität uns nicht trennt." Hast du ihm das alle halbe Stunde gesagt und all das, was du zu der Zeit hättest fühlen müssen, um seine Liebe zu würdigen? So hart musst du arbeiten, um die Flut deiner Emotionen zurückzuhalten. Nur die echte und häufige Würdigung der Liebe des Mannes, wie sie in seinen Worten und Taten im jeweiligen Moment zum Ausdruck kommt, bewirkt das. Andernfalls wirst du in deinem Schweigen und deinem Mangel an Freigebigkeit schmoren.

Wie kannst du von ihm erwarten, seine liebevollen Gefühle im Liebesakt mit dir auszudrücken, wenn du seine Liebe dabei nicht so würdigen kannst, wie ich es oben beschrieben habe? Siehst du da die Verbindung? Du musst zuerst geben, um zu empfangen. Das ist das Gesetz der Liebe.

Ich glaube, ihr habt eine gute Chance, nach acht Jahren die Liebe und das Gefühl: „Es ist richtig so!“, die euch zusammengehalten haben, wiederzuentdecken. Aber du musst dich liebenswert machen, indem du dein selbstsüchtiges Kreisen um dich selbst aufgibst. Du musst ihn nicht „allerliebster Tom“ nennen, wenn du nicht sicher bist, dass du es meinst. Sag doch einfach aufrichtig und ohne emotional zu werden oder zu projizieren zu ihm: „Ich liebe dich, Tom. Ich weiß, dass ich dich liebe, Tom.“

Ich kann es vielleicht manchmal nicht fühlen, aber ich weiß, es ist so. Ich vertraue darauf, dass du mich durch meine Emotionen hindurch hören und lieben kannst. Ich nehme die Verantwortung für sie auf mich, Tom. Ich werde sie dir nicht aufbürden und ich werde nicht über sie nachdenken. Wenn ich das Gefühl habe zu versagen, kann ich dann einfach zu dir kommen und dich bitten, mit mir zu sprechen, damit ich mich mit deiner Hilfe der Verantwortung für sie stellen kann?“

Der Mann kann nur mit einer Frau zusammen sein und sie lieben, wenn sie ihm Freude schenkt, weil sie sich ihm ganz hingibt. Du gibst dich ihm nicht hin, sondern gibst ihm dein Unglück. Wenn du so weiter machst, wird er dich verlassen. Oder es wird sich so eine Kluft zwischen euch auftun, dass es auf dasselbe hinausläuft. Du bist diejenige, die sich liebenswert machen muss, nicht indem du versuchst, irgendwas darzustellen, sondern einfach indem du aufhörst zu sein, was du nicht bist.

Also, an die Arbeit, Frau, und lass uns diese Tragödie der Liebe auf der Erde richtig stellen.

© **advaitaMedia GmbH**

Dieser Artikel wurde ursprünglich in *Das advaitaJournal* Vol.15, 2006 veröffentlicht und wird auf www.barrylongweb.com nach vorheriger Genehmigung verfügbar gemacht.

Zusammenstellung des Artikels: Clive Tempest für The Barry Long Trust.

Übersetzung: Ulrike Porep

Lektorat: Anama Frühling

Dieser Artikel basiert auf einem Vortrag von Barry Long bei einer Master Session in Australien im November 2000. Den vollständigen Vortrag (auf Englisch) gibt es auf einer CD „Transforming Sex into Love“, die kürzlich von der Barry Long Foundation International herausgegeben wurde: **www.barrylong.org**

Informationen über Barry Longs Veröffentlichungen auf Deutsch, z.B. das Buch „Sexuelle Liebe auf göttliche Weise“: **www.barrylongweb.com**

Die Briefe wurden entnommen aus:

Barry Long: To Woman in Love - Barry Long Books, 1994

www.barrylongbooks.com

Dt.: Briefe in Liebe - Param Verlag, Ahlerstedt 2002

www.barrylongweb.com

Barry Long: To Man in Truth - Barry Long Books, 1996

www.barrylongbooks.com

Barry Long im *advaitaJournal*:

Vol. 3: Die Geschichte von Siddharta

Vol. 8: Wahre Liebe und menschliche Liebe

Vol. 10: In Memoriam

Vol. 15: Die Transformation von Sex in Liebe: **www.advaita-journal.de**