

Barry Long – Weg der Wahrheit

Der Australier Barry Long (1926 – 2003) war ein spiritueller Lehrer und Autor. Seine Lehre richtet ihr Augenmerk darauf, den Einzelnen von seinem "Unglücklichsein" zu befreien. Er sagt, dass dieser Zustand durch unsere Abhängigkeit von Gedanken und daraus folgenden Gefühlen aufrechterhalten wird. Diese Gefühle führen zu weiteren Gedanken und in einen Teufelskreis, in dem wir so lange befangen sind, bis wir uns auf den "Weg der Wahrheit" machen. Dieser umfasst:

- die ständige Beobachtung von eigenen Gedanken, Gefühlen und Handlungen, ohne Verurteilung
- die Befreiung der "inneren Gefangenen", d. h. jener inneren Repräsentanten von Menschen, denen gegenüber ich Groll hege
- das eigene Leben in Ordnung zu bringen, d. h. Störungen in meinen verschiedenen Lebensbereichen (Partnerschaft, Arbeit etc.) zu identifizieren und zu beheben
- Meditation, um den Geist still werden zu lassen und mich mit dem Wohlgefühl in meinem Körper, dem Leben, zu verbinden
- Konzentration auf das Gute in meinem Leben und nicht das "Nicht-so-Gute"; Üben von Dankbarkeit gegenüber "dem Höchsten" für den Überfluss an allem, was mir das Leben jeden Moment schenkt
- den Weg der Liebe von Mann und Frau. Er unterscheidet strikt Sex von Liebe und sieht den Hauptgrund für das Elend in der Welt darin, dass Mann und Frau vergessen hätten, wie sie einander lieben müssen (s. ders.: Sexuelle Liebe auf göttliche Weise)