

DAVID DEIDA  
Nackt zur Wahrheit



### *Buch*

Jeder Moment ist der wichtigste Moment Ihres Lebens! Mit unbändiger Kraft, Energie und Intensität fordert David Deida den Leser dazu heraus, in jedem Moment das zu sein, was er wirklich ist. Nur das. Nackte Wahrhaftigkeit, nacktes Gewahrsein, ein permanentes Sich Öffnen für das, was jetzt gerade ist. »Sei die Totalität des Augenblicks« ist der Kern seiner Botschaft, die er auf Leben und Sterben, auf Liebe und Sexualität anwendet. »Die Wahrheit zu kennen, bringt herzlich wenig. Sie zu spüren, ist ein Ausdruck tiefen Empfindens. Was jedoch zählt, ist, sie zu leben«. David Deida gibt hier einen Leitfaden an die Hand, wie Sie Ihre eigene tiefste Wahrheit »als nackte Offenheit leben können, indem Sie Ihre Liebe immer wieder freigebig verschenken«.

### *Autor*

David Deida genießt international Ansehen für seine Einsichten in die Verschiedenheit von Mann und Frau. Er verbindet alte taoistische Liebestechniken mit Energiearbeit und westlicher Psychologie. Deida veranstaltet weltweit Seminare über spirituelles Wachstum und sexuelle Energien. Seine Bücher erscheinen in mehr als 20 Sprachen.

*Außerdem von David Deida im Programm:*

Der Weg des wahren Mannes

Du bist Liebe

Sex als Gebet

Erleuchteter Sex

 alle auch als E-Book erhältlich)

David Deida

---

# Nackt zur Wahrheit

Ein spiritueller Begleiter für Mutige  
durch Leben und Tod, Liebe und Sex

Aus dem Englischen  
von Susanne Lötscher

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe Februar 2024

Copyright © 2002/2005 der Originalausgabe: David Deida,  
Sounds True, Inc., Boulder

Copyright © 2007 der deutschen Erstausgabe: Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Cover: Wilfried Klei

Satz: KleiDesign

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-14055-8

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

## **Leben und Tod**

- 1 Richtig leben und sterben ..... 17
- 2 Fühlen Sie Ihren Ursprung ..... 19
- 3 Geben Sie alles – jetzt! ..... 20
- 4 Legen Sie Ihr Herz offen ..... 21
- 5 Leisten Sie keinen Widerstand ..... 25
- 6 Atmen Sie alles ein ..... 29
- 7 Nehmen Sie jedermanns Gestalt an ..... 34
- 8 Schenken Sie sich als Liebe ..... 39
- 9 Lösen Sie den Klammergriff, wie Sie es im Schlaf tun ..... 42
- 10 Entspannen Sie sich, so wie Sie gerade sind ..... 45
- 11 Würdigen Sie Ihre Tiefe ..... 49
- 12 Öffnen Sie sich trotz Ihrer Misserfolge ..... 54
- 13 Lernen Sie, Unzufriedenheit zu schätzen ..... 57
- 14 Warten Sie nicht auf Perfektion ..... 60
- 15 Tun Sie Liebe durch Ihren Körper ..... 65
- 16 Betrachten Sie Ihre Eifersucht als Signal ..... 69
- 17 Bringen Sie Ihr wahres Selbst zum Ausdruck ..... 72
- 18 Leben Sie als Liebe ..... 75
- 19 Bleiben Sie offen, wenn Sie angewidert sind ..... 78
- 20 Strengen Sie sich nicht mehr an ..... 81

## **Liebe und Sexualität**

- 21 Lassen Sie sich von der Liebe verletzen ..... 89
  - 22 Stehen Sie zu Ihrer Ablehnung ..... 92
  - 23 Lassen Sie die Liebe als Wut leben ..... 94
  - 24 Lassen Sie die wilde Leidenschaft Ihres Herzens zu ..... 98
  - 25 Leben Sie die Wahrheit Ihres Herzens ..... 106
  - 26 Lassen Sie sich ohne Sicherheitsnetz mitreißen ..... 109
  - 27 Genießen Sie Liebesgefechte ..... 113
  - 28 Reißen Sie den Schutzwall um Ihre Sexualität ein ..... 118
  - 29 Geben Sie sich nicht mit Erfüllung zufrieden ..... 127
  - 30 Seien Sie jetzt so frei wie die Liebe ..... 130
  - 31 Leuchten Sie wie das Licht der Liebe ..... 134
  - 32 Betrachten Sie Sexualität als Kunst ..... 142
  - 33 Öffnen Sie sich tiefer als Ihr Bedürfnis ..... 151
  - 34 Vertrauen Sie ihm mehr als sich selbst ..... 156
  - 35 Übertreiben Sie den Sex, um die Liebe zu befreien ..... 161
  - 36 Halten Sie nichts zurück ..... 166
  - 37 Schenken Sie Sexualität zum Wohle aller ..... 168
  - 38 Erwachen Sie sexuell zu Glückseligkeit und Leerheit ..... 173
  - 39 Seien Sie eine lebendige Gabe ..... 175
- Über den Autor ..... 180

# VORWORT



VON LAMA SURYA DAS

**W**ie soll ich dieses Buch und die spirituellen Lehren von David Deida beschreiben?

David präsentiert uns hier eine Herausforderung, wie sie kreative Künstler, spirituelle Lehrmeister und Erneuerer in der Geschichte der Menschheit immer wieder dargestellt haben. Wenn man mit etwas Neuem, Originellem und Tiefgreifendem konfrontiert wird, versagt die Sprache, und der Verstand muss klein begeben, weil er keine Schublade dafür findet. Ich könnte Davids Werk mit den tantrischen Traditionen vergleichen, mit denen es sicher in vieler Hinsicht Ähnlichkeit hat – oder dem Kaschmir-Shaivismus ... Ich könnte auch etwas über die Ähnlichkeiten mit meiner eigenen buddhistischen Dzogchen-Linie schreiben, denn was es mit unserer Tradition gewiss gemeinsam hat, sind die tiefen Einsichten in die Wirklichkeit und das, was ist.

Aber ich kenne nur wenige Kategorien für ein Original wie David, denn seine Lehren passen in keine Schublade. Wie ein Pionier, ein Forscher, steckt er sein Revier selbst ab. Im Gegensatz zu vielen anderen, die sich heute auf dem spirituellen Markt tummeln, verkündet David nicht nur den Abklatsch von Wahrheiten anderer Zeiten, anderer Orte und Menschen, sondern hält es mit der dynamischen, lebendigen mündlichen Tradition eigenbrötlerischer spiritueller Lehrer, die wie Free-Jazz-Musiker die Wirklichkeit jenseits etablierter Formen direkt, kurz und prägnant auf den Punkt bringen. Deshalb habe ich ein offenes Ohr für seine provozierende, heilige Musik.

Nacktes Gewahrsein ist die wichtigste Praktik in der Dzogchen-Tradition des tibetischen Buddhismus. Wir greifen auf Übungen zu dem uns innewohnenden Erwachtsein und Gewahrsein zurück und machen uns dies zunutze, um die Natur des Geistes und aller Dinge bloßzulegen; das ist der Boden, der Weg und die Frucht des bewährten

und wahren buddhistischen Wegs des Erwachens. Gewahrsein ist der unumschränkte, allmächtige und alles vollbringende Herrscher, der Ursprung von allem; Gewahrsein bietet den größten Schutz; Gewahrsein ist der Weg, die Wahrheit und das Licht. Eine Huldigung an das nackte Gewahrsein, das Herz der Buddhas aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Davids Buch ist solch eine Huldigung.

Samantabhadra – die Verkörperung der bloßen Wahrheit, des nackten, von Vorstellungen unbelasteten Gewahrseins – ist der Urbuddha der Dzogchen-Tradition. Dzogchen existierte sogar schon, bevor der Buddhismus in Tibet Fuß fasste. Auch ist Dzogchen die vollkommene Lehre der tibetischen Tradition. Diese nonduale mystische Übertragung bietet uns den direkten Zugang zu dem uns innewohnenden natürlichen Zustand, unserer Buddha-Natur. Dieser Buddha in uns, der schon immer da war, ermöglicht uns, in nur einem einzigen Augenblick Erkenntnis zu erlangen.

Deshalb lautet die Quintessenz der Dzogchen-Weisungen: „Ein Moment völligen Gewahrseins ist ein Moment vollkommener Erleuchtung.“ Das ist der direkte Weg, der ohne Umwege zur Mitte führt und wirklich den Kern der Sache berührt. Genau das vermittelt und lehrt David Deida. Er hat die tiefe Bedeutung dieser Worte erfasst. Er praktiziert diese Worte, indem er sie lebt, und er lehrt, was er lebt. Er besitzt die außergewöhnliche Fähigkeit, dem modernen westlichen Menschen die geheimnisvollsten Erkenntnisse großer spiritueller Weisheiten der Welt in einer für ihn zugänglichen und anwendbaren Form zu präsentieren.

David ist ein Mensch mit einer Mission; sein Bestreben ist es, die Atmosphäre, welche die zeitgenössischen tantrischen Lehren und Praktiken umgibt, in der heutigen Welt zu verändern. David Deida ist zwar weder Buddhist noch Anhänger irgendeiner spirituellen Tradition, die vor dem Buddhismus existierte, aber seine unverbrauchten, originellen Lehren legen das Wesentliche hinter der Erscheinungsform jeden Augenblicks bloß. Er beherrscht die Kunst, Einsichten auf den Punkt zu bringen, indem er bis zum Wesen der Wirklichkeit vordringt, in deren Kielwasser Traditionen entstehen. Aber David geht es vielmehr darum, Offenheit und Liebe authentisch zu verwirklichen, als darum, sich wie



der Kaiser im Märchen noch mehr Gewänder zuzulegen, um spirituell zu erscheinen. Mit seiner Lehre will er alle Schalen ablegen, mit denen sich Ihr Herz vielleicht umgeben hat, vor allem alle Gewänder, die aus sexueller Verwirrung gewirkt sind.

Der wahre Buddha sitzt nicht einfach über uns in den weiten Fernen des himmlischen Firmaments, sondern lebt im Herzen und im Geist eines jeden von uns. Wir sind, was wir suchen. Es ist alles in uns. Das ist die nackte Wahrheit, die nun einmal zum Leben gehört. David Deida versteht das. Er spricht aus dieser Position heraus. Für ihn bedeutet Nacktheit viel mehr als bloßes Nacktsein, und seine Tantra-Methode geht weit über lüsternes Interesse, Sinnlichkeit und reinen Sex hinaus.

Aus dem Urzustand des Unendlichen heraus entstehen durch reine, spontane Einblicke viele Lehren und Erscheinungsformen. Zeitlose Wahrheiten offenbaren sich in zeitgemäßen neuen Formen und sind für heute und morgen geeignet. In unserer alten tibetischen Nyingma-Tradition nennt man sie *termas*, wiederentdeckte Dharma-Schätze, die sich als spirituelle Offenbarungen von atemberaubender Schönheit und Großartigkeit oder – pragmatischer – in Form von spirituellen Lehren und Botschaften, Ermächtigungen, Übungen und Praktiken zeigen können. Auf diese Weise wird die tibetische tantrische Vajrayana-Tradition immer wieder neu belebt und breitet sich kontinuierlich aus. Ich bin überzeugt, dass David Deida mit seiner eigenen unnachahmlichen Art einer großen Sache auf der Spur ist.

Das sind gewagte Worte, aber David ist ein großer Geist, der ruhig in solch überdimensionierte Schuhe steigen und solch einen nondualen mystischen Weg beschreiten kann. David ist ein begabter, charismatischer Lehrer, ein gebildeter, weiser Mensch, der Integrität und Herz besitzt, und der einzige westliche Tantra-Lehrer, dessen Bücher ich lese und zu dem ich Schüler schicke.

Er ist ein Brückenbauer zwischen Ost und West, zwischen alten und modernen Weisheitstraditionen, im Hinblick auf diese spirituelle Lehre, die von allen am wenigsten verstanden wird: das Geheimnis intimer Nähe als Yoga der Transformation, Transzendenz und Selbstverwirklichung.