

DAVID DEIDA  
Nackt zur Wahrheit





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 § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe Juli 2025

Copyright © 2002/2005 der Originalausgabe: David Deida

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

Copyright © 2025 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Originalverlag: Sounds True, Inc., Boulder USA

Titel der Originalausgabe: *Blue Truth*

Umschlag: UNO Werbeagentur GmbH

Cover: Wilfried Klei

Gestaltung und Satz: KleiDesign

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22413-5

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

Vorwort ..... 7

## **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. Gewährsein ist der unumschränkte, allmächtige und alles vollbringende Herrscher, der Ursprung von allem; Gewährsein bietet den größten Schutz; Gewährsein ist der Weg, die Wahrheit und das Licht. Eine Huldigung an das nackte Gewährsein, 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 Gewährseins – 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 Gewährseins 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.

Die Buddha-Natur ist die Essenz jeder Erscheinungsform und jedes gegenwärtigen Augenblicks. Und dieses Buch weist so raffiniert, so konsequent und in so vielen verschiedenen Lebensbereichen auf unsere jetzige Buddha-Natur hin, dass wir unweigerlich einen flüchtigen Blick auf den Dharmakaya erhaschen – diese ungeborene, unsterbliche Wirklichkeit erleben wir selbst, wenn wir uns dank Davids Worten jeden Moment bewusst machen, was im Kern jedweder Erscheinungsform „ist“.

Das vorliegende Buch hat dieselbe Funktion wie die bekannte tibetische Methode zur Wahrheitsfindung, die so genannte „Direkte Einführung in die Natur des Geistes“: Sie erinnert uns daran, dass fantasmagorische sichtbare Erscheinungen ein magisches, traumähnliches Spektrum von Bewusstsein, Energie und Licht sind und dass die einzig wahre Entscheidung die ist, dies einfach „SO WIE ES IST“ furchtlos und liebevoll anzunehmen.

Beherzigen Sie meine Worte: In einer Zukunft, die hoffentlich nicht mehr allzu weit entfernt ist, wird David Deidas origineller westlicher Dharma weithin als eine der edelsten und besonders leicht zugänglichen Ausdrucksformen für den Kern spiritueller Praktiken gelten, die es heute zuhauf gibt. Die Ergebnisse wahren Praktizierens sind in jeder Tradition unverkennbar, und David Deida führt sie uns vor.

Es gibt viele Wahrheiten, aber *die* Wahrheit ist einzigartig. Sie ist der Kern aller großen Traditionen. Die Dzogchen-Lehre bringt sie ohne großes kulturelles Drumherum oder Gepäck zum Ausdruck. Da sich Wahrheit allein mit dem Verstand nicht begreifen lässt, kann man sie eigentlich auch nicht lehren – aber man kann sie erfassen. Wenn man endlich begreift, wird sie wahrhaftig übermittelt und erkannt. Auf diese Weise können wir wahre Erleuchtung erlangen.

Spirituelle Sucher können erkennen, was Meister und Weise schon immer erkannt haben: die Faktizität dessen, was ist; eine klare Sicht der Dinge, wie sie sind, durch nacktes, bloßes Gewahrsein – man fabriziert nichts, konstruiert nichts, bauscht nichts auf und ist weit entfernt von Erfindungen und Ausschmückungen. Diese wahre Lehre von der ursprünglich reinen und vollkommen ganzen, vollständigen und strahlenden Natur der Wirklichkeit, des Geistes und des Bewusstseins hat heute noch genauso Bestand wie vor tausend Jahren.

Niemand hat die Wahrheit für sich gepachtet. Sie kostet nichts und gehört wirklich jedem. Die Wahrheit gehört denen, die sie schätzen und erkennen. David bezeichnet sich zwar nicht als Buddhist, aber ich weiß genau, dass er tief in der Buddha-Natur verwurzelt ist. Das sieht man deutlich an seinen Lehren. Ich finde, wir haben alle großes Glück, diese nackten Lehren hier und heute vorzufinden, so wie ich mich glücklich schätze, David als Dharma-Freund zu haben.

Deidas Buch ist ein neuartiger, origineller Beitrag zu einer unkonventionellen Tradition unbefleckter neuer Offenbarungen. Dieses Buch hilft uns, zu lernen, uns mithilfe unseres bloßen Gewahrseins und unserer reinen Aufmerksamkeit wieder mit der Sicht der Dinge, wie sie im Alltagsleben sind, zu verbinden und uns hineinsinken zu lassen – mit unseren Kindern, beim Fernsehen, bei der Arbeit und so weiter. Zum spirituellen Erwachen gehört nicht nur, Zeit auf dem Meditationskissen oder der Yogamatte zu verbringen, sondern auch, unsere unbefriedigende gewohnte Konditionierung zu überwinden, lieben zu lernen und unser Herzinnerstes im Alltagsleben zum Ausdruck zu bringen. Im Allgemeinen hält besonders die Sexualität den Menschen davon ab, sich spirituell weiterzuentwickeln und voranzuschreiten; in der zweiten Hälfte dieses Buches geht es darum, wie man diese Einschränkung in eine Chance verwandelt, indem man nacktes Gewahrsein übt und die Methode zur Wahrheitsfindung zum Zwecke der Selbsterkenntnis anwendet.

Tun Sie mir deshalb bitte einen Gefallen: Gönnen Sie sich eine Pause, entspannen Sie sich und lesen Sie diese Buch aufgeschlossen und frei von Vorurteilen über Buddhismus und Religiosität – die Zen-Meister nennen dies „Anfängergeist“. Wenn ich diese mündlichen Lehren in geschriebener Form lese, denke ich gern an den Rat des alten Tao-Philosophen Zhuangzi, der sagte: „Ich werde einmal ganz unbekümmert davon sprechen, höre du mir ganz unbekümmert zu!“ In diesem Sinne kann ich Ihnen garantieren, dass Sie durch diese scharfsinnigen Lehren die Ihnen innewohnende Buddha-Natur intensiver erfahren und Ihre Achtsamkeitsübungen im Hier und Jetzt in einem neuen Licht sehen werden.

Aber wir sollten dies alles nicht zu ernst nehmen, sondern uns daran erinnern, dass ein Buddha ist, wer wie ein Buddha handelt. Diese Entscheidung liegt bei Ihnen. Das vorliegende Buch handelt von nacktem Gewahrsein: Das ist nicht etwas, woran Sie glauben sollen, sondern etwas, das Sie selbst ausprobieren können. Mit Buddhas Worten: „Kommt und seht selbst.“

*Lama Surya Das  
Dzogchen Center  
Cambridge, Massachusetts  
März 2002*

Lama Surya Das ist einer der führenden Gelehrten und Lehrer für buddhistische Meditation im Westen. Er ist ein Lama der Kagyü- und Nyingma-Schule des tibetischen Buddhismus. Zu seinen Lehrern gehören der Sechzehnte Gyalwa Karmapa, Kalu Rinpoche, Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche, Nyoshul Khenpo Rinpoche und Neem Karoli Baba. Er beschäftigt sich seit mehr als dreißig Jahren mit Zen, Vipassana, Yoga und tibetischem Buddhismus und hat zweimal am traditionellen Dreijahres-Meditations-Retreat im Kloster von Dilgo Khyentse Rinpoche in Frankreich teilgenommen. Surya Das ist der Gründer der Dzogchen Foundation in Massachusetts und Kalifornien, hat zusammen mit dem Dalai Lama das Western Buddhist Teachers Network ins Leben gerufen und engagiert sich für den glaubensübergreifenden Dialog und sozialen Aktivismus.

Lama Surya Das ist auch Dichter, Übersetzer, Chant-Meister und Autor des kürzlich erschienenen Buches *Awakening the Buddhist Heart: Integrating Love, Meaning, and Connection into Every Part of Your Life*, des Bestsellers *Der achtfache Pfad, Der Buddha im Inneren*.

Er schreibt für die „Ask the Lama“-Online-Kolumne auf **[www.beliefnet.com](http://www.beliefnet.com)**.

Mehr Informationen finden Sie unter [www.surya.org](http://www.surya.org).





# Leben und Tod





## RICHTIG LEBEN UND STERBEN

*Früher oder später  
wird der gegenwärtige Augenblick  
Ihr letzter sein.*

17

Sie sind am Leben – im Moment jedenfalls. Spüren Sie, wie Ihr Herz in Ihrer Brust schlägt. Lassen Sie den Bauch locker und entspannen Sie den Unterkiefer. Spüren Sie, wie Ihr Herz tief in Ihrem Körper schlägt, spüren Sie, wie sein Rhythmus nach außen strahlt und in Händen, Füßen und Nacken pulsiert. Und während Sie Ihren Herzschlag spüren, öffnen und entspannen Sie sich, als würden Sie Ihren Herzschlag der Welt darbieten.

Empfinden Sie Ihren Herzschlag als Geschenk an alle und spüren Sie dabei nach, wie Sie Ihre Augenblicke leben. Was haben Sie heute getan? Welche Pläne haben Sie für morgen? Wen lieben Sie und wie sehr lieben Sie ihn?

Egal wie viel Geld Sie verdient oder wie oft Sie Liebe gemacht haben – eines Tages werden Ihre Beine kalt und gefühllos werden, Ihr Herz wird aufhören zu schlagen, Sie werden aufhören zu atmen, und alles wird entschwinden. In irgendeinem Jetzt-Moment, der so real ist wie dieser hier, wird Ihr Leben zu Ende sein. Sind Sie bereit für Ihren Tod? Sind Sie bereit für den Tod Ihrer Kinder, Ihrer Eltern und Freunde?

Ein Picknick mit Ihren Lieben. Knusprige Hähnchen und kaltes Bier. Eine sanfte Brise. Lachen. Plötzlich bleibt Ihr Herz stehen. Ein letzter flüchtiger Blick. Langsam gleiten Sie in den Tod hinüber.

Sind Sie bereit? Haben Sie wirklich vollkommen geliebt und Ihre verborgensten Gaben dargeboten?

Zu einem richtig gelebten Leben gehört, dass man den Tod annimmt, indem man sich allem zu jedem Zeitpunkt von ganzem Herzen öffnet. Wenn Sie ganz offen sind, können Sie geben, ohne etwas zurückzuhalten, und etwas empfangen, ohne es von sich zu weisen. Wenn Sie ganz offen sind und Ihr Herz allen zugewandt ist, dann *sind* Sie Offenheit und eng verbunden mit diesem völlig offenen Moment. Jeder Teil dieses Moments kommt und geht als Offenheit.

Das Lächeln Ihrer Tochter: flüchtig, kostbar, schon im Auflösen begriffen. Die Umarmung Ihres Geliebten: köstlich, fest, schon im Lösen begriffen. Jeder Moment ist wundersam und schon im Entschwinden begriffen. Jede Erfahrung ist zugleich tief und leer.

Ein Leben, das um der Erfahrung willen gelebt wird, ist ein Halbleben. Sie sind verkrampft, unsicher, einsam, nicht ausgefüllt. Ihre Erfahrung kann Sie nicht ausfüllen, denn kaum haben Sie sie gemacht, ist sie schon wieder verschwunden, ein flüchtiges Irrlicht, das Schlusslicht der Hoffnung, das immer weiter in der Ferne verschwindet.

Hält man nicht mehr an diesem Moment des Lebens fest, kann er sich ungehindert und strahlend wie eine Blüte entfalten. Wenn Sie sich weit öffnen und hingeben, tief atmen und Ihr Herz als Geschenk darbieten, werden Sie offen in diesen Moment hineingeboren. Der Tod ist die Erlaubnis, sich der Liebe schrankenlos zu öffnen.

## FÜHLEN SIE IHREN URSPRUNG

*Was heute wichtig ist,  
ist morgen schon vergessen.*

19

**W**enn es Zeit, *wirklich* Zeit ist, auf die Toilette zu gehen, dann wird alles außer diesem Gang zur Toilette belanglos.

Im Bett bedeutet ein Orgasmus in *diesem* Moment alles.

Für jemanden, der von einem Verrückten mit einer Waffe verfolgt wird, gibt es *nichts* anderes; für denjenigen, der aus einem Albtraum erwacht, gibt es nur *Erleichterung*.

Einem Mädchen ist seine Puppe wichtig. Einem Vater sind seine Finanzen wichtig.

Einem schwer krebserkrankten alten Mann ist Liebe wichtig, wenn er seine Augen für immer schließt.

Was ist Ihnen – jetzt, heute – wichtig? Was war Ihnen vor zehn Jahren wichtig?

Rufen Sie sich Ihre früheste Kindheitserinnerung ins Gedächtnis, das allererste Mal, wo Sie sich überhaupt an etwas erinnern. Was war Ihnen damals wichtig?

Bleiben Sie bei dem Gefühl für die allererste Erinnerung in Ihrem Leben, und fühlen Sie in die Zeit *davor*. Was geschieht, wenn Sie versuchen, sich in die Zeit vor Ihrer ersten Erinnerung hineinzufühlen? Fühlen Sie sich in Dunkelheit? Gebietet Ihnen eine Zeitmauer plötzlich Einhalt? Oder können Sie eine unbeschreibliche Offenheit spüren, die sich in die Zeit vor Ihrer frühesten Kindheitserinnerung ausdehnt, eine Offenheit ohne klare Grenzen, eine Offenheit, die Sie selbst jetzt sind?

Alles, was von jedem Moment übrig bleibt, der Ihnen je von Bedeutung schien, ist die Offenheit, die Sie sind.