

Literaturtipps von Silvio

Hinduistisches Tantra

Andro. Tantra – ein Leben: Die geheimen Rituale der Dhyani-Buddhas.

Bohmeier, Lübeck 2000

Ein hoch abgefahrenes Handbuch des linkshändigen Tantra. Der Autor berichtet über Erfahrungen aus seinem abenteuerreichen Leben, in dem er seit mittlerweile 40 Jahren Tantra praktiziert. Immer wieder werden diese Short Stories von Ritualen unterbrochen, die zum hohen Tantra dazuzurechnen sind. Wen es vor gar nichts graust und wer wirklich wissen will, wie ein Leben aussieht, das grenzenlos dem Tantra gewidmet ist, dem sei dieses Werk empfohlen. Vom Verlag her allerdings eine Frechheit – ärgerlich der Preis und unzählige Druckfehler – kein Mensch hat dieses Manuskript korrigiert.

Achtung – nicht an den Ritualen herumfuschen! Nur für Fortgeschrittene! Sind wie Drogen zu behandeln, wirkungsvoll und mächtig, aber auch gefährlich – was man nicht kennt, lieber die Finger davon lassen.

Agehananda Bharati: Die Tantra-Tradition

Aurum Verlag, Freiburg 1977

Ein akademisches Grundlagenwerk, eine der ersten maßgeblichen und wissenschaftlich anerkannten Studien über Tantrismus. Für Fortgeschrittene, die einige Sachen wirklich genau wissen wollen, beinhaltet dieses schwer zu lesende und sehr distanziert geschriebene Werk einige Erläuterungen und präzise Erklärungen, die man sonst wohl nur schwer findet. In Fachkreisen und bei Tantra-Erfahrenen wird dieses Buch sehr geschätzt, es ist vergriffen, schwer zu kriegen und auch teuer: eine Kostbarkeit.

Nik Douglas und Penny Slinger: Das Große Buch des Tantra

Hugendubel, München 1999

Ein groß geratenes reichhaltiges Nachschlagewerk, in dem hinduistisches und buddhistisches Tantra sowie die taoistischen Sexuallehren behandelt werden. Heißt im Original eben auch „Sexual Secrets“. Etwas eigenwillig, jedoch sehr umfassend und dokumentiert führen die Autoren durch die Welt fernöstlicher Sexualität. Dazu ist das Werk reich bebildert, für meinen Geschmack ein wenig zuviele kopulierende Paare. Die offen schwulenfeindliche Haltung von Nik Douglas versaut dann den Nachgeschmack ein wenig. Gehört trotzdem in jede gute Tantra-Sammlung.

André van Lysebeth: Tantra für Menschen von heute.

Goldmann, München 1990

Leider vergriffen – ich bitte dringend um einen Nachdruck!! Von allen Experten und Laien empfohlener Klassiker. Tantra wird in Lysebeths Beschreibung so sichtbar, so fühlbar, so naheliegend wie nirgendwo sonst in den Printmedien. Er illustriert überzeugend die Geschichte dieser Religion, ihre Unterdrückung durch den Hinduismus, und übersetzt dann die spirituellen Möglichkeiten, die in dieser Lehre stecken, für Menschen unserer Zeit. Schon sein Yoga-Buch ist wunderbar,

das Tantra-Buch des belgischen Indienexperten aber ein heißer Kandidat für den Preis: bestes Tantra-Buch überhaupt.

Claudia Müller-Ebeling, Christian Rättsch, Surendra B. Shahi: Schamanismus und Tantra in Nepal

AT Verlag, Aarau 2000

Eine großartige, wundervoll bebilderte Dokumentation und Recherche über die immer noch lebendige Kultur des nepalesischen Schamanismus. Tantra wird eher am Rande berührt, und dennoch kann man durch dieses Buch mehr von Tantra verstehen als aus den meisten anderen Quellen: dass die Wurzeln des Tantra im Schamanismus und der Volksmagie zu suchen sind, und dass es sich bei dem klassischen Tantra um etwas sehr anderes handelt als beim Neo-Tantra im Westen.

Ajit Mookerjee, Madhu Khanna: Die Welt des Tantra

Gondrom Verlag, Wien 1990

Eins jener Bücher, die die indische Tradition, das klassische Tantra, umfassend und lebensnah beschreiben und deshalb in der Bibliothek wahrer Tantrakenner nicht fehlen sollte. Die Autoren machen deutlich, dass der sexuelle Ritus auch im klassischen indischen Tantra eine zentrale und hervorragende Rolle gespielt hat.

Anand Nayak: Die innere Welt des Tantra

Herder, Freiburg 2001

„Ich spüre, also bin ich. Tantra ist mehr und anders als eine sexuelle Praktik.“ Eine gute und umfassende Einführung in die Grundbegriffe der klassischen indischen Tantralehre. Von einem indischen Professor geschrieben. Eher Religionswissenschaft als Anregung für eigene Praxis. Im Detail wird's dann auch verwirrend.

Eigene Praxis ginge beim westlichen Menschen nach Ansicht des Autors eher am Wesentlichen vorbei und sei nicht empfehlenswert.

Daniel Odier: Tantra – Eintauchen in die absolute Liebe

Lübbe, Bergisch-Gladbach 1997

Der französische Gelehrte und Autor schreibt hier über eine spektakuläre Initiation in Kaschmir, die er durch eine tantrische Yogini erhalten habe. Immer wieder kommt einem die Geschichte am Rand des Wundersamen vor, dann wirkt sie wieder sehr glaubhaft. Durch dieses Buch ist Odier eine Art Carlos Castaneda des Tantra geworden, und es ist offenbar nicht wichtig, ob die Story authentisch oder nur gute Prosa ist.

Die Geheimnisse des kaschmirischen Tantra, die Tiefe der Lehre werden so auf eine fesselnde Weise sicht- und fühlbar.

Bettina Bäumer: Vijnana Bhairava – das göttliche Bewusstsein

Adyar, Grafing, 2004

Ein gelehrter und präziser Kommentar zu der wohl bekanntesten aller tantrischen Schriften. Mit Sanskrit-Original und Übersetzung. Die Indologin Bäumer erklärt fachkundig und genau die

einzelnen Sutras. Eine präzise Hinführung zu der Spiritualität des kaschmirischen Shivaismus. Dabei wird offensichtlich, dass es beim Tantra nicht in erster Reihe um Sex geht.

Osho: Das Buch der Geheimnisse. 16 Reden des Meisters über das Vijnana Bhairava Tantra
Heyne, München, 1981

Band 1 einer fünfbändigen Reihe von Diskursen des Meisters über das bekannteste aller Tantras. Die Sutras dienen dem Meister zur ausführlichen Darlegung der eigenen Lehre, in deren Zentrum die Nondualität und das Aufgehen im momentan-Zeitlosen steht. Wie immer bei Osho unterhaltsam, undogmatisch und kühn. Irgendwie wirkt das Buch aber auch wie ein Klassiker der Siebziger Jahre, und heute nicht mehr ganz „modern“.

Phillip Rawson: Tantra, der indische Kult der Ekstase
Knaur, München/Zürich 1974

Einer der reichsten Bildbände zum Thema klassische tantrische Kunst. Zusammen mit einer engagierten philosophischen Interpretation der klassischen Tantra-Lehre. Die meisten Praktiker können mit diesem Werk nur in sehr beschränktem Maße was anfangen.

Sunyata Saraswati, Bodhi Avinasha: Juwel im Lotos, Tantrischer Kriya-Yoga
Bauer, Freiburg 2000

Ein kompletter und systematischer Kurs für Einsteiger, der das Wesen des Tantra und Yoga klar erfasst und gut vermitteln kann. Vielleicht das praxisnaheste Tantra-Buch, das ich kenne. Die Kompetenz und spirituelle Meisterschaft der Autoren sind in jeder Zeile spürbar. Wenn man zuhause mit Tantra schon mal anfangen will, ist dies das einzige Buch, das ich vollen Herzens empfehlen kann.

Jyotishman Das: Shiva-Yoga. Indiens großer Yogi Gorakshanata
Diederichs, München, 1998

Der Autor ist ein indischer Religionswissenschaftler und Schüler des asketischen, tantrisch inspirierten Gurus Sri Chinmoy. Das Buch lässt die Blütezeit des Tantra wieder lebendig werden, die Zeit der großen Yogis, Nathas, Mahasiddhas usw., und insbesondere Gorakhnath, der Tantra u.a. von Sex befreit hat und maßgeblich den Hatha-Yoga begründet hat. Für echte Kenner der Materie aber ein interessantes Werk, das hilft, einige der historischen Zusammenhänge zu verstehen, wie sehr sich indisches und buddhistisches Tantra und auch Yoga gegenseitig beeinflusst haben.

Ashley Thirleby: Das Tantra der Liebe – Einführung in die altindische Liebeskunst
Heyne, München 1999

Thirleby gibt uns eine Sammlung von Übungen des „Hinduistischen Ekstase-Kults“ zum besten, deren Herkunft unklar bleibt. Wenn es nach Thirleby ginge, wäre Tantra das Gegenteil von Yoga und von Meditation, und es geht vor allem um reinen ekstatischen Genuss, eine Tantra-Philosophie im Geiste der Seventies.

Dennoch sind die Übungen aus dem Buch vor allem für Fortgeschrittene mit großem Gewinn durchführbar. Nochmal ein echter Klassiker.

**Ashley Thirleby: Der Tantra-Reigen der vollkommenen Lust.
Scherz Verlag 1986**

Mit diesem Buch setzt Thirleby noch einen drauf. Hier wird ein Szenario mit sieben aufeinanderfolgenden Ritualen aufgespannt, die in der Gruppe in sieben Nächten begangen werden. In ihrer Intensität und Stringenz sind die Rituale fast unerreichbar. Sie sind so anspruchsvoll, dass sie im Westen nur schwer durchgeführt werden können (außer vielleicht in bestimmten Seminaren unseres Instituts...)

Buddhistisches Tantra

Helmut Uhlig: Tantra-Magie. Das Leben als Kosmisches Fest Lübbe, Bergisch Galdbach, 1998/ 2001

Das letzte Buch des Universalgelehrten Uhlig ist Fragment geblieben. Uhlig entfaltet hier sein großes Gelehrtenwissen und skizziert das tantrische Universum als einen Lebensraum der kosmischen All-Verbundenheit. Im Fokus seiner Ausführungen steht der tibetische Buddhismus. Lesenswert ist vor allem auch das Schluss-Essay von Jochen Kirchhoff!

Lama Yeshe: Wege zur Glückseligkeit. Einführung in Tantra Diamant, Arnstorf, 1993

Eine hervorragende Einführung in den buddhistischen Tantra, zusammengeschnitten aus Vorträgen eines der großen tibetischen Lehrern des 20.Jh. Nirgendwo sonst habe ich das geistige Fundament dieser Lehre so anschaulich, lebensnah und unterhaltsam dargestellt gefunden.

Lama Thubten Yeshe: Inneres Feuer. Eine Meditationsübung aus den Sechs Yogas von Naropa Diamant, München, 1999

Dieses Werk ist vor allem für ernsthafte Praktizierende des tantrischen Buddhismus geeignet, sowie für die, die es werden wollen. Lama Yeshe schildert den ganzen Weg von den einführenden Übungen bis zu den höchsten Meditationen mit dem Schwerpunkt der Tummo-Praxis. Nachdem ihm schon die beste Einführung in den Tantra gelungen ist, scheint mir dies auch die beste weiterführende Literatur zum Thema zu sein.

Osho: Tantra – die höchste Einsicht Sannyas-Verlag, Köln 1980

Oshos 1975 zur „Poona 1“ – Zeit gehaltenen Vorträge sind ein kongenialer Kommentar zum „Gesang des Mahamudra“ des frühen buddhistischen Tantrikers Tilopa. Für mich gehört dieses Büchlein zu den tiefsten und mitreißendsten Texten über Tantra überhaupt und auch mit zum Besten, was ich von Osho kenne. Tilopas Text wird in Oshos Kommentar vollkommen lebendig, zum Greifen nahe. Osho spricht so zum Leser, daß er merkt, „es hat mit mir zu tun, ich bin überführt, ich muß mein Leben ändern“. In poetischen Worten beschreibt Osho die Schönheit des inneren Weges. Eine spirituelle Sprengladung.

Osho: die tantrische Vision. 10 Diskurse über das Königslied Sarahas Heyne, München, 1985

Wieder mal hat sich Osho einen tantrischen Klassiker vorgeknöpft: das Königslied des buddhistischen Mahasiddhas Saraha. Saraha dichtet aus dem nondualen Glückszustand der Vollendung heraus Verse, die nicht sofort zugänglich sind, aber bestechend in ihrer Schönheit und Frische. Osho improvisiert über das Gedicht in bewährter und bekannter Manier. Irgendwann kennt man's. Die Darshan-Passagen (Schüler fragen – Osho antwortet) sind in diesem Werk teilweise sehr bedeutend und relevant.

Miranda Shaw: Frauen, Tantra und Buddhismus
Fischer, Frankfurt 2000

Die amerikanische Geisteswissenschaftlerin zeigt einen umfassenden Querschnitt des buddhistischen Tantra in der Pala-Zeit (8.-12. Jahrhundert in Indien) und setzt sich mit der herrschenden These auseinander, Tantra sei vor allem ein Initiationsweg für Männer gewesen. Das Ergebnis ihrer Forschung: Frauen nahmen von jeher im tantrischen Buddhismus eine überragende Stellung ein und galten Männern gegenüber als überlegen und besonders verehrungswürdig. Das dauerhafte Betonen der These wird auf Dauer penetrant, weil auch unvollständig, ansonsten ist das Buch sehr gelehrsam und mit Genuss zu lesen. Es wird auch sehr deutlich, wie sexuell der frühe buddhistische Tantrismus doch war.

Neo-Tantra im Geiste Oshos

Margot Anand: Tantra oder die Kunst der sexuellen Ekstase.
Goldmann, München 1990

Ein Klassiker. Für Menschen, die Tantra-Übungen allein und mit Partner praktizieren wollen, ein großer Fundus an Übungen, die auch systematisch aneinander anschließen. Die große Dame des Neo-Tantra schreibt gut verständlich für Menschen, denen die tantrische Begriffswelt völlig neu ist. Ein wirklich gelungener Versuch, Tantra für den westlichen Menschen zu kreieren.

Das Übungsprogramm lässt sich aber autodidaktisch nicht wirklich erlernen, wie die Autorin vorgibt. Es braucht eine(-n) Lehrer(-in), der(die) in die Übungen einführt.

Margo Naslednikov: Tantra-Weg der Ekstase
Simon & Leutner, Berlin 1985

Eine sehr persönliche, mit vielen Fotos und Zeichnungen geschmückte Beschreibung eines tantrischen Lebensweges. Die Geschichte, wie die spätere westliche Großmeisterin den Weg des Tantra für sich erschlossen hat. Dazu jede Menge inspirierende und nützliche Informationen über Tantra. Eine Systematik wird zwar angedeutet, konnte ich jedoch für mich nicht erkennen.

War mein erstes Tantra-Buch und hat mir den Weg geebnet. Ist insgesamt ein Buch, auf das man sehr zweideutig reagieren kann.

Günter Nitschke: The Silent Orgasm
Taschen, Köln 1995

Eine gut bebilderte, enorm spannend geschriebene Zusammenfassung der tantrischen Tradition und der neo-tantrischen Praxis. Dazu viele intime Erfahrungsberichte des Autors, vor allem aus der Welt der Osho-Sannyasins der siebziger und achziger Jahre. Es wird eine enorme Spannung aufgebaut, weil der Autor das ganze Buch auf die Entdeckung einer eigenen genialen Technik hinsteuert, die es so noch nicht geben soll – das ganze erweist sich auf Seite 143 dann leider als Rohrkrepierer. Schade. Trotzdem lesenswert – ein Kompendium moderner tantrischer Lebenswelten und sehr authentisch.

**Sugata W. Schneider: Tantra – Spiele der Liebe
Rowohlt, Reinbek 1994**

Ein sehr gutes kleines, im besten Sinne populäres Buch über Tantra. Ich finde es einen idealen Einstieg. Der tolerante und kulturpolitische Geist, in dem das Buch geschrieben ist, überzeugt insbesondere. Die Rituale des Tantra werden hier als Spiele bezeichnet, jede Aufgeblasenheit und Geheimniskrämerei ist dem Autor suspekt.

Besonders lobenswert – das Buch ist in gutem aphoristischen Deutsch geschrieben. Da könnten sich einige noch eine Scheibe abschneiden.

**Eva Szabo, Aman Schröter, Gabriele ten Hövel: Verführung zur Ekstase
Hans-Nietsch-Verlag, Freiburg 2000**

Ein schönes, gut zu lesendes Buch. Eine bekannte Journalistin interviewt zwei der Hauptrepräsentanten der Sky-Dancing-Richtung zu Themen wie Sex, Mann-Frau, Erleuchtung, Körper, Scham und Lust, Heilung und Elternschaft, Heilige und Huren. Unterhaltsam, informativ, kompetent.

**Elmar und Michaela Zadra: Tantra – Bewusstseinsentwicklung und spirituelle Ekstase
Goldmann, München 2000**

Aus dem Nähkästchen der Meister des italienischen Tantra. Ein sehr praxis- und lebensnahes Buch, geeignet für den westlichen Menschen. Insbesondere der Weg des Aruna-Instituts wird hier ausführlich und anschaulich beschrieben. Eine Mischung aus westlicher Therapie, Sannyasin-Wissen, indianischem Einweihungswissen und Coaching. Vielleicht kommt das eigentliche Tantra etwas zu kurz.

**Diane von Weltzien (Hrsg.): Das Tantra- Praxisbuch
Goldmann, München, 1994**

Der in Tantra-Kreisen sonst unbekanntes Journalistin ist es gelungen, aus 14 Tantrabüchern eine Art „Best of“ zusammenzuschneiden. Sie hat damit ein Neo-Tantra-Brevier erstellt, das mir recht brauchbar erscheint. Tatsächlich sind das oft die herausragenden Kapitel aus den einzelnen Büchern. Ähnlich wie die Bücher von Margot Anand vor allem dann empfehlenswert, wenn man schon praktische Vorerfahrung gesammelt hat.

Tantra: eigene Ansätze

**Marcus Allen: Tantra für den Westen
Rororo, Reinbek 1994**

Tantra mal ganz anders. Der von buddhistischen Tantralehren inspirierte Autor bezieht sich vor allem auf die tantrische Grundaussage, dass wir uns unser Leben nach eigenen Vorlieben erschaffen und gibt eine Menge praktische Tips, mit Hilfe tantrischer Mittel den Alltag zu meistern. Das Buch ist erfrischend und wunderbar unideologisch

Andro: Berühre mich**Verlag Gesundheit, Berlin 1993**

Eine sensible, poetische Einführung in die Welt der tantrischen Massage. Mit zahlreichen sehr ästhetischen und erotischen Fotos. Gibt sich als Massagelehrbuch, ist aber keins. Vielmehr ein Feuerwerk von Anregungen und Ideen für jene, die es eh schon können.

Andro und Devatara´s Orgasmus-Schule.**Hans Nietsch, Berlin 1995**

Ein gut geschriebenes und informatives Buch mit einer Menge lebensnaher Tips für eine bessere Sexualität. Wer die im Buch beschriebenen Übungen wirklich durchführt, dessen Leben wird eine abenteuerliche Wende erfahren.

Aba Aziz Makaja: Der erleuchtete Eros – Paradiesische Utopie oder Wirklichkeit?**Komaja, Skopje und Zürich, 2003**

Eine Zusammenfassung der Lehren des zeitgenössischen Tantra-Meisters Makaja, insbesondere seiner Thesen und Ideen zur Sexualität und ihrer Vergeistigung. Sehr originelle und inspirierende Gedanken eines Meisters, der aus Tantra, Kundalini-Yoga, Theosophie und Christentum einen eigenen Weg maßgeschneidert hat, der gangbar ist und zu einer schnellen Entwicklung führt. Mich faszinierten vor allem seine Ideen zur Überwindung der Eifersucht und sein Konzept der „Zajedna“, als eine Form der Gruppenehe, die für den heutigen Menschen wie geschaffen scheint.

Aba Aziz Makaja, Komaja – die geistige Liebes- und Lebenskunst.**Komaja, Zürich und Konstanz, 1998**

Wer auf den Geschmack von Makajas Lehren gekommen ist, der kommt an seinem Grundlagenwerk, kurz auch Komaja-Kunst genannt, nicht vorbei. Die z.T. sehr kirchenväterliche, dann wieder stark emotionelle Sprache, die in dem Buch immer wieder vorkommt, macht es für Einsteiger schwer lesbar. Lohnenswert ist es vor allem für Schüler und Liebhaber seiner Lehre, man wird für seine Geduld mit jeder Menge originellen geistigen Gedanken und schöpferischen Inspirationen entlohnt.

Francis King: Tantra als Selbsterfahrung**Heyne, München, 1987**

Vorneweg: der deutsche Titel ist vollkommen irreführend. Francis King ist ein in einschlägigen Kreisen bekannter westlicher Okkultist, und sein Hauptanliegen ist, westlichen, magisch vorgebildeten Adepten, die indische Tantra-Lehre zu vermitteln. Dabei zeigt er wie die meisten Vertreter seiner Schule ein erstaunlich vielfältiges und breitgefächertes Wissen und eine lockere, angenehm tolerante Haltung, wie sie bei indischen Gurus leider meist fehlt. Es geht in diesem Buch viel um Kabbala und andere magische Systeme, wenn man sich dafür nicht interessiert, wird's schnell nervig.

Mantak Chia: Das Tao Yoga der Liebe Ansata, Interlaken 1984

In seinem grundlegenden Werk über männliche Sexualität gibt der große Meister des Healing Tao grundlegende Übungen preis, mit denen Männer ihre Sexualität erweitern und transformieren können. Eines der wertvollsten Bücher zum Thema männliche Sexualität überhaupt.

Teilweise kommt bei Chia allerdings der chinesische Macho heraus, der ein Sexual-Kung-Fu nach Art der Kampfkünste lehrt. Seine extreme Sicht, auf Ejakulation völlig zu verzichten, wird von den Tantrikern und auch einem Teil der Taoisten abgelehnt und durchzieht als ärgerliche Ideologie das ganze Buch, ebenso die Propagierung strikter Monogamie, die im Kontrast zu anderen Taoisten steht.

Mantak Chia & Douglas Abrams Arava: Öfter, länger, besser. Sextips für jeden Mann Knaur, München 1997

Trotz des unsäglichen Übersetzungstitels ein sehr gutes kleines Handbuch. Eine Einführung für Männer in die Sexuallehre des Taoismus, wie sie besser kaum geraten könnte. Ideologische Spitzen des Meisters Chia werden vom Co-Autor Arava behutsam ausgeglichen, das Buch ist für alle geschrieben, verständlich, populär und bleibt trotzdem pointiert und klar. Mein Tip: zuerst dieses Buch und dann das „Tao Yoga der Liebe“ durcharbeiten.

Ersetzt trotzdem nicht einige Sessions bei einem guten Tao-Lehrer!

Mantak und Maneewan Chia: Tao Yoga der heiligen Liebe Ansata, Interlaken, 1987

Das Pendant zur männlichen Sexuallehre des Tao. Reichhaltig und informativ. Beim Durcharbeiten fällt auf, dass die Taoisten die weibliche Sexualität auf recht „männliche“ Weise betrachten. Einige der Praktiken wie z.B. die „Hirschübung“ werden von einer neuen Generation taoistischer Forscherinnen eher abgelehnt.

Maitreyi Piontek: Das Tao der weiblichen Sexualität Ariston, Basel 1998

Die Geheimnisse des sexuellen Tao, diesmal für Frauen. Maitreyi Piontek als Schülerin von Mantak Chia hat sich auf den Weg gemacht, das Tao der Frau zu erforschen. Das Wissen um die Sexualität des Mannes ist den alten Chinesen viel besser bekannt. So widerspricht sie auch in einigen Punkten ihrem Lehrer.

Dieses Werk ist ein Meilenstein bezüglich der Erforschung der spirituell-energetischen Seite der weiblichen Sexualität, und es ist von einer stolzen selbstbewußten Frau geschrieben als Beitrag zu einem neuen Feminismus.

Stephen T. Chang: Das Tao der Sexualität. Von der tieferen Weisheit des Liebens
Ariston, Genf, 1992

Ein umfassendes und gutes Buch zum Tao der Sexualität, welches mal nicht von Mantak Chia stammt. Stephen Chang hat einen weicheren Zugang zur Tao-Praxis und legt viel Wert auf eine genaue sexologische Beschreibung. Vielleicht fehlt dem Werk der charismatische Stil von M. Chia, trotzdem ist es in etwa gleichwertig.

Artverwandtes

David Deida: Der Weg des Mannes
Knaur, München 1997

Der Geheimtip der Männerliteratur. Seit wenigen Jahren in Europa bekannt, entwickelt sich David Deida immer mehr zum Klassiker. Er skizziert völlig glaubhaft eine Vision des von Tantra inspirierten souveränen und starken Mannes, der sein Leben selbst gestaltet und die Frau liebt und verehrt.

Mein Tip für jeden Mann: Kaufen! Sofort! Kostet 12,80 oder so. Wenn es Dir schlecht geht und Du aus Deiner Mitte gefallen bist, einfach ein Kapitel Deida aufschlagen und lesen. Es wird Dir wieder besser gehen! Hüte das Buch als Deinen eigenen Schatz und gib es nicht sofort Deiner Frau zu lesen, es ist für Männer geschrieben.

Dieter Duhm: Der unerlöste Eros
Verlag Meiga, Berlin 1991

Eine große und mitunter geniale gesellschaftskritische Analyse der Sexualität, gut geschrieben, erhellend, voller Mut zu neuen Gedanken und Visionen. Einige Kapitel sind geradezu überirdisch.

Der Autor entlarvt pointenreich die sexuelle Situation des Menschen unserer Zeit als eine unerlöste, in der der Eros zum größten Teil abgespalten im Unbewußten vegetiert. Und er entwickelt Lösungen, die dem Tantra sehr nahe kommen. Erkennende Liebe ist die Vision, die Dieter Duhm entwirft, und die er in einem europaweiten Modellprojekt zu verwirklichen sucht.

Hermann Hesse: Siddharta
Suhrkamp, Frankfurt 1988

Eine tantrische Entwicklungsgeschichte. Der Brahmanensohn Siddharta sucht nach dem spirituellen Durchbruch, findet ihn weder bei den asketischen Samanas, noch beim historischen Buddha und seinen Jüngern. Er stürzt sich daraufhin wieder voller Leidenschaft ins weltliche Leben, wird Kaufmann und der Geliebte einer schönen Kurtisane.

Bis heute ein Klassiker, der schon viele Heranwachsende zu einem spirituellen Leben inspiriert hat. Kaum ein deutsches Buch kommt der Essenz von Tantra so nahe.

Nikos Kazantzakis: Alexis Sorbas
Rowohlt, Reinbek 1955

Die Figur des alten Mazedoniers Sorbas, der alle Berufe kann, die man mit Hand, Fuß und Kopf ausführen kann und das Leben verschwenderisch in vollen Zügen lebt, ist schon nach fünfzig

Jahren zum Archetypen des lebendigen erdhaften ekstatischen Menschen geworden. Der Roman lebt von der Spannung zweier ungleicher Freunde. Sorbas gegenüber steht der Ich-Erzähler, der sich um eine spirituelle, gezügelte Lebensweise bemüht und den Mysterien des Lebens mit all seinem Buchwissen nicht so gewachsen ist wie der mazedonische Lebenskünstler. Eine wunderschöne, griechisch-tantrische Geschichte, die auch Osho zu seiner Vision des Menschen von Morgen als „Zorba the Buddha“ inspiriert hat.

**Sabine Lichtenfels: Weiche Macht
Berghoff & friends, Belzig 1996**

Der erste Teil ist Buches ist eine bewegende Autobiographie, die sich liest wie ein Bildungsroman. Die Autorin entwickelt sich von einer unglücklichen Hausfrau und Mutter zur Gründerin eines kulturellen und politischen Modellprojekts.

Im zweiten, umfangreicheren Teil skizziert die Gefährtin von Dieter Duhm Wege zu einer neuen Frauenbewegung, die das Frausein annimmt und eine neue Stärke entwickelt, die nicht mehr im Widerspruch zu einer Liebe zu den Männern steht. Könnte richtungsweisend werden.

**Alan Watts: Zeit zu leben – Erinnerungen eines „heiligen Barbaren“
Heyne, München 1984**

Die Autobiographie des englisch-amerikanischen Zen- und Tao-Pioniers, der die Gegenkultur der sechziger Jahre maßgeblich beeinflusst hat, ist für mich ein Zeitdokument eines im Geiste des Tantra gelebten Lebens. Ein halbes Jahrhundert wird gegenwärtig mit all seinen spirituellen Szenen, seinen Verwicklungen und seiner Schönheit.

Watts` Leben selbst ist ein gelungenes Beispiel einer Synthese von Eros und Geist, die auch im aktiven Leben Bestand hat. Durch dieses Buch ist Alan Watts zu einem meiner Vorbilder geworden.

**Christian Rätsch, Claudia Müller-Ebeling: Lexikon der Liebesmittel
A&T, Aarau, 2003**

Ein neuer Wurf des Edelhippie-Pärchens (er Ethnobotaniker, sie Sozialwissenschaftlerin, und beide auch im Tantra zu Hause). In diesem großen, teuren, bibliophilen Werk werden nahezu alle Substanzen, die in irgendeiner Kultur als Aphrodisiakum gelten, einer eingehenden medizinischen, chemischen und kulturhistorischen Analyse unterzogen, seien sie pflanzlich, tierisch, mineralisch oder synthetisch. Lehrreich und faszinierend, mit einem experimentierfreudigen Unterton.