

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 55 (1951-1952)
Heft: 23

Artikel: Yoga
Autor: Flückiger, F.A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-670701>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

YOGA

Von F. A. Flückiger

Yoga — ein Zauberwort, das heute allerorten ertönt. Zahlreiche Bücher erscheinen darüber, und da und dort werden gar «Yoga-Schulen» eröffnet, die ihren Schülern nicht nur Heilung von körperlichen Gebrechen, sondern auch von ihren seelischen Kümmernissen versprechen. Dann hören wir auch die Wundererzählungen von indischen Fakiren, die sich in aller Gemütsruhe auf ein Nagelbett legen oder wochenlang lebendig begraben lassen sollen, und wir werden belehrt, dass sie solche Fähigkeiten aus der Yoga-Praxis erworben hätten.

Was hat es nun mit all dem auf sich? Handelt es sich um Erfindungen geschäftstüchtiger Leute oder religiös verbrämte Reklametricks geschickter Gaukler?

Um über den Yoga Gültiges zu erfahren, müssen wir ihn in Indien, seinem Ursprungsland, betrachten. Es sind uns eine ganze Reihe altehrwürdiger Texte überkommen, die diesen Gegenstand sehr ausführlich behandeln. An diese und an die Ergebnisse der neueren Religionsforschung müssen wir uns halten, wenn wir erfahren wollen, was denn eigentlich «dahintersteckt».

Da hören wir denn, dass der Yoga in Indien seit langer Zeit, vermutlich schon seit über zwei Jahrtausenden, geübt worden ist. Und was diese Yogins anstrebten, war nun keineswegs etwa, die Bewunderung der Vorübergehenden zu erregen oder deren Gebefreudigkeit zu reizen. Sondern sie versuchten etwas, das auch bei uns im christlichen Abendland viele Heilige unternahmen: nämlich eine Vereinigung mit Gott zu erzielen. Wir kennen alle, zum mindesten aus Kirchenliedern, die Forderung, wir müssten uns selber stille machen, damit wir fähig würden, Gott in uns zu vernehmen. Wenn wir aber die Stimme Gottes in uns hörten, würden wir so verwandelt, dass wir endlich fähig würden, wie Christus zu sagen: «Herr, nicht mein, sondern Dein Wille geschehe.»

Dies und nichts anderes ist Yoga im Grunde. Natürlich geht es nicht an, ihn mit unserer christlichen Mystik einfach gleichzusetzen — dazu sind ja die geschichtlichen und religiösen Voraussetzungen viel zu verschieden. Aber im Tiefsten stellen wir ein ganz ähnliches Streben fest.

Wie nun dieses Sich-Stillemachen vor sich zu gehen habe, das lehrt der Yoga in einem ausführlichen System, das «der achtfache Pfad» genannt

wird. Von den acht Stufen dieses Pfades sind zwei bei uns sehr populär geworden, nämlich die Sitzhaltungen und die sogenannte Atemzügelung. Die Yogins glauben nämlich, dass man seine Seele erst dann «stille machen» könne, wenn auch der Körper ganz ruhig sei. Zu diesem Zweck üben sie bestimmte Sitzhaltungen, bis diese sich so einschleifen, dass sie sie ohne jede Mühe stundenlang einhalten können. Diese Sitzhaltungen sind für unsere Begriffe gar nicht einfach — stellen wir uns nur vor, wir müssten drei Stunden (das ist nämlich die Mindestdauer einer «fertigen» Uebung) auf dem Kopf stehen oder im Liegestütz verharren! Wenn nun durch die Sitzhaltung der Körper ruhigestellt ist, lernt der Yigin seinen Atem auf bestimmte Weise zu zügeln. Auch hier gibt es zahlreiche Uebungen. Alle haben den Zweck, nach dem rein körperlichen nun auch das leib-seelische Gefüge zu beruhigen. Diese Beziehungen zwischen Leib und Seele sind auch uns nicht unbekannt. Jeder von uns weiss, dass er etwa im Zorn viel heftiger atmet, als wenn er gemütlich mit Freunden plaudert.

Diese Erkenntnisse hat man sich im Westen auf sehr einseitige Weise zunutze zu machen versucht. Manche Leute glauben, dass es genüge, wie die Yogins hinzusitzen und zu atmen, um nun schon die Früchte des Yoga einheimsen zu können. Deren werden ja auch in den indischen Texten sehr viele versprochen. Wir wollen hier nur nebenbei so schöne und sicher begehrswerte Dinge wie ewige Schönheit und Jugend oder die Fähigkeit, alle andern Menschen zu beherrschen, nennen. Gerade auf diese werden wir aber noch zurückkommen müssen.

Solche bedenkenlose Uebertragung indischer Lehren auf unsere Verhältnisse ist, wie die Erfahrung zeigt, nicht unbedingt von Gutem. Denn die Sitzhaltungen bedeuten ja in diesem Fall, wenn sie aus dem ganzen Gedankengefüge des Ostens losgelöst werden, nichts mehr als eine bestimmte Form von Gymnastik. Und das Turnen verstehen wir im Westen auch ohne die Inder! Was gar das Atmen anbetrifft, so ist dieses durchaus nicht ungefährlich. Jeder Arzt kann uns darüber belehren, dass eine Änderung unseres normalen Atemrhythmus schwerwiegende körperliche Folgen haben kann.

Vor allem aber übersehen die Leute, die uns gerne das Yoga-Sitzen und -Atmen beibringen möchten, eines: dass nämlich das Sitzen und Atmen auf dem sehr sorgfältig ausgearbeiteten achtfachen Stufenpfad erst die dritte und vierte Stufe bilden. Die erste und die zweite bestehen darin, dass der Schüler lernt, sich an sich selber und an die Welt anzupassen. Er darf nicht ein Mensch sein, dem es nicht wohl ist mit sich selber, aber auch nicht einer, der mit der Welt im Unfrieden lebt, sondern er soll sich und seiner Umgebung gegenüber in ruhiger und selbstverständlicher Weise seine Pflicht erfüllen. Erst wenn er das wirklich vermag, darf er mit den Sitzübungen anfangen.

Wenn der Schüler durch Sitzen und Atmen seinen Körper und zum Teil auch seine Seele etwas beruhigt hat, wird er gleichsam auf den Weg in sein eigenes Innere geführt. Das geschieht dadurch, dass ihm bestimmte Bilder aufgegeben werden, auf die er sich konzentrieren muss. Diese Bilder haben sakralen Charakter, wir können diese Konzentration am besten mit einer Art stummem Gebet vor einem Heiligenbild vergleichen. So tief muss er sich in seine Betrachtung versenken können, dass er die ganze Welt um sich vergisst. Und im tiefsten Zustand der Versenkung gelangt er dann zur höchsten Stufe des Yoga-Weges: dem sogenannten Samadhi, dem «Zusammensein mit dem Höchsten», nämlich Gott. Bis einer aber so weit kommt, muss er oft jahrelang üben, ja sogar viele Leben lang, denn die Inder glauben an die Wiederverkörperung.

Das hat nun alles nicht mehr viel mit dem eingangs erwähnten Lebendigbegrabenwerden zu tun,

nicht wahr? Das dürfen wir nicht so bestimmt behaupten. Es gibt viele verbürgte Berichte gerade hierüber. Wenn auch diese Dinge noch nicht in genügendem Masse wissenschaftlich erforscht sind, so spricht doch vieles für die Annahme, dass zahlreiche solcher Erscheinungen durchaus echt sind. Es scheint eben so zu sein, dass diese Menschen nicht nur imstande sind, sich seelisch von der Welt zurückzuziehen, um Gott näher zu kommen, sondern dass sie durch ihre Uebungen auch die Bedürfnisse des Körpers auf ein uns fast unglaublich vorkommendes Minimum zu beschränken vermögen.

Wie dem auch sei: diese Dinge sind im Grund am Yoga nebensächlich. Den Yogins kommt es, wenigstens soweit sie echt sind, auf eine tiefe seelische — wir würden sagen religiöse — Erfahrung an. Von da aus sind denn auch die erwähnten «Früchte» zu verstehen. Die ewige Jugend und Schönheit sind dieselben, die uns als Lohn im Himmel versprochen werden, und die Macht über andere Menschen ist jene Macht, die auch vielen der christlichen Heiligen zugeschrieben wird. Wir brauchen nicht einmal an Wunder zu denken, wissen wir doch alle, dass im echten Sinne fromme Menschen (und das sind die richtigen Yogins) vieles vermögen, was der Durchschnittsmensch beim besten Willen nicht fertig bringt.

Das Wesentliche ist ihnen freilich nicht himmlischer Lohn oder die Möglichkeit, auf Erden als Friedensstifter zu wirken, sondern einzusinken in die Unendlichkeit des Göttlichen, «zusammenzusein mit dem Höchsten».

«Rote» Lamas in Tibet

Von F. A. Flückiger

Seitdem es deutlich geworden ist, dass der Kommunismus in seinem Versuch, Asien zu erobern, nicht mehr wie früher als etwas «ganz anderes» auftritt, sondern die religiösen Ueberlieferungen Mittelasiens mit seiner Ideologie zu durchdringen sucht, ist vielfach die Meinung aufgetaucht, es handle sich bei den sogenannten «roten» Lamas um eine Art bolschewistischer Wanderprediger.

Dem ist nicht so. Die «roten» Lamas sind im Gegenteil die Hüter der ältesten Traditionen von Tibet. Sie haben ihren Namen von ihren roten

Schärpen und Mützen, durch die sie sich von den «gelben» Lamas, also der eigentlichen Staatskirche von Tibet mit dem Dalai-Lama als Oberhaupt, unterscheiden.

Die Religion des Lamaismus stellt, grob gesprochen, eine Verschmelzung des nordischen Buddhismus mit der tibetischen Urreligion, dem *Bön*, dar. Dabei betonen die Gelbmützen das buddhistische Element, die Rotmützen aber das magisch-ritualistische Element. Die Gelbmützen leben in grossen und kleinen Klöstern oder amtieren als eine Art