

# Fasten beim Oster-Samadhi-Retreat

Buddhas Weg – Informationsblatt für Einsteiger

---

## Was erwartet dich?

Dieses Retreat lädt dich ein, innerlich zur Ruhe zu kommen – durch Stille, Meditation und Achtsamkeit. Wer möchte, kann dabei auch weniger essen als sonst. Das ist kein Muss, aber es kann helfen, den Kopf freier zu bekommen und tiefer in die Stille einzutauchen.

Fasten bedeutet hier nicht: hungern oder leiden. Es geht darum, dem Körper eine Pause zu gönnen und bewusst loszulassen – auf mehreren Ebenen gleichzeitig.

## Warum weniger essen?

Wenn wir weniger essen, passiert im Körper etwas Interessantes:

- Der Körper beginnt, gespeichertes Fett als Energie zu nutzen – das macht den Kopf oft klarer.
- Der Blutzucker bleibt stabiler, was weniger Energieeinbrüche bedeutet.
- Der Darm bekommt eine Pause – viele Menschen schlafen dadurch tiefer.
- Auf seelischer Ebene: Wir merken, wie viel wir über Essen automatisch regulieren – Stress, Langeweile, Ablenkung. Diese Automatismen können wir während des Retreats bewusster wahrnehmen.

## Wie bereite ich mich vor?

Fang am Donnerstag vor dem Retreat an, einfacher zu essen. Kein Muss, aber es hilft, den Übergang sanfter zu gestalten. Vermeide am besten:

- Zucker und Süßigkeiten
- Kaffee und Alkohol
- Stark verarbeitete Fertigprodukte

## Beispiel für einen einfachen Donnerstag

**Frühstück:** Haferflocken in Wasser kochen, mit einem gedünsteten Apfel und etwas Zimt. Wer mag, gibt Vanille oder Hanfsamen dazu.

**Mittag:** Gedünstetes Gemüse (z. B. Brokkoli, Zucchini, Möhren) mit etwas Salz und Kräutern. Dazu eine kleine Portion Reis oder zwei Kartoffeln.

**Abend:** Gemüse (Kartoffel, Süßkartoffel, Zucchini) zu einer einfachen Suppe zerdrücken. Mit Kräutern und einem kleinen Schöckchen Olivenöl abschmecken.

→ *Trinke täglich mindestens 2,5 Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee. Kopfschmerzen? Oft hilft ein Glas lauwarmes Wasser mit einer kleinen Prise Salz.*

## Was gibt es im Kloster zu essen?

Ab Samstagmorgen wird im Kloster ein einfacher Brei aus verschiedenen Bohnen zum Frühstück angeboten. Mittags gibt es gedünstetes Gemüse, dazu optional etwas Reis. Abends eine leichte Gemüsesuppe oder gedünstetes Gemüse.

## **Atmen und Nervensystem – einfach erklärt**

Unser Körper kennt zwei Zustände: Stress (wenn wir aktiv, alarmiert oder angespannt sind) und Ruhe (wenn wir entspannt, sicher und verbunden sind). Weniger essen und bewusstes Atmen helfen dem Körper, in den Ruhezustand zu kommen.

Besonders hilfreich: langsam und tief atmen, wobei das Ausatmen länger dauert als das Einatmen. Das signalisiert dem Nervensystem: „Es ist alles in Ordnung. Du bist sicher.“

## **Übungen und kleine Rituale**

Diese Empfehlungen unterstützen dich während des Retreats. Such dir aus, was sich stimmig anfühlt:

### **Bewegen**

- Ein kurzer Spaziergang, sanftes Dehnen, Yoga oder Qi-Gong bringen den Kreislauf in Schwung und helfen, überschüssige Energie abzubauen.

### **Wechseldusche**

- Morgens warm duschen, dann 15–30 Sekunden kalt, dann wieder warm und kurz kalt. Das kalte Wasser weckt auf und aktiviert den Ruhenerv des Körpers.

### **Leberwickel**

- Eine Wärmflasche in ein feuchtes Tuch einschlagen und mittags für 30 Minuten auf den rechten Oberbauch legen. Wärme dort unterstützt die Leber und wirkt tief entspannend.

### **Body-Scan**

- Abends auf den Rücken legen. Die Aufmerksamkeit langsam durch den Körper wandern lassen – von den Füßen bis zum Kopf. Einfach wahrnehmen, was da ist, ohne es verändern zu wollen.

### **Barfuß gehen**

- Morgens 3–5 Minuten barfuß über Gras oder einen kühlen Boden. Das erdet und schult die Wahrnehmung von unten nach oben.

### **Vagus-Atmung (Beruhigungsatmung)**

- 4 Sekunden durch die Nase einatmen – 6 Sekunden langsam durch den Mund ausatmen. Diesen Rhythmus 5 Minuten lang halten. Das längere Ausatmen gibt dem Nervensystem das Signal: Ich bin sicher.

## **Progressive Muskelentspannung**

- Bequem hinlegen oder aufrecht sitzen. Nacheinander einzelne Muskelgruppen anspannen – Füße, Waden, Oberschenkel, Bauch, Hände, Arme, Schultern, Gesicht. Jede Gruppe 5 Sekunden halten, dann bewusst loslassen. Kurz nachspüren.

## **Kurze Kälte**

- Nach dem Duschen 15–30 Sekunden kaltes Wasser – oder abends einfach das Gesicht mit kaltem Wasser waschen. Kalte Reize beruhigen das Nervensystem und verlangsamen den Herzschlag.

## **Fasten light – für wen das Fasten zu viel ist**

Du musst nicht vollständig auf Essen verzichten. Du kannst auch einfach auf einen einzigen Aspekt deines Alltags verzichten, den du sonst nie weglässt – das Smartphone, Zucker, Kaffee oder weißes Mehl zum Beispiel. Auch das eröffnet überraschend viel inneren Raum.

## **Tagebuch – Fragen für jeden Tag**

Ein kleines Tagebuch hilft, die Erfahrungen des Retreats festzuhalten. Schreib ohne Zensur – es muss nicht gut klingen.

### **Tag 1**

- Was habe ich in meinem Körper gespürt? Wo war Anspannung, wo Ruhe?
- Was hat es mich heute gekostet, loszulassen – und was hat es mir gegeben?
- Was braucht mein Körper gerade von mir?

### **Tag 2**

- Wo in meinem Alltag bin ich hart mit mir, wo ich eigentlich milder sein möchte?
- Was sagt mir mein Körper, wenn ich wirklich zuhöre?
- Schreib einen Satz, der beginnt mit: „Es ist okay, dass ...“

### **Tag 3**

- Wann bin ich früher durch etwas Schwieriges gegangen und daran gewachsen? Was hat mich wachsen lassen?
- Gab es heute einen Moment innerer Unruhe – und wie habe ich mich wieder beruhigt?
- Was würde mein Körper mir in einem Brief schreiben?

### **Tag 4**

- Was würde sich verändern, wenn ich noch 30 Tage so achtsam esse und mit mir umgehe?
- Was hat sich in meiner Wahrnehmung verändert? Was habe ich über mich gelernt?
- Was nehme ich mit nach Hause?

## Nach dem Retreat: Langsam wieder einsteigen

Nach dem Fasten ist Geduld wichtig. Führe feste Nahrung schrittweise wieder ein. Fange mit leicht Verdaulichem an:

- Obst und Gemüse
- Einfache Getreide wie Buchweizen, Quinoa, Polenta, Amaranth oder Reis
- Morgens: Brei mit Obst oder Naturjoghurt
- Mittags: gedämpftes Gemüse mit Reis oder Kartoffeln
- Abends: eine leichte Gemüsebrühe

Vermeide in den ersten Tagen: Fettige oder frittierte Speisen, Kohl, Paprika, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Alkohol, Kaffee und Kohlensäure. Iss langsam, bewusst und kaue gut.

Trinke weiterhin mindestens 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee täglich.

---

### Wichtiger Hinweis

Fasten ist eine wertvolle Erfahrung, ersetzt aber keine medizinische Beratung. Wenn du gesundheitliche Einschränkungen hast, sprich bitte vorher mit einer Ärztin oder einem Heilpraktiker. Nimm Nahrungsergänzungsmittel nur nach Rücksprache mit Fachleuten ein.

Gönn dir Ruhe. Vertrau deinem Körper. Er weiß, wie er sich erholt.