

Anselm Grün OSB

Fasten

Beten mit Leib und Seele

INHALT

| | |
|---|----|
| Einleitung | 7 |
| 1. Die Fastenpraxis der frühen Kirche | 9 |
| 2. Fasten als Heilmittel für Leib und Seele | 14 |
| 3. Fasten als Kampf mit den Leidenschaften und Lastern | 22 |
| 4. Fasten und Beten | 35 |
| 5. Fasten als Weg zur Erleuchtung | 47 |
| 6. Fasten heute | 55 |
| Schluß | 69 |
| Anmerkungen | 71 |