

BIBLIOTHEK DER MÖNCHE
Herausgegeben von Peter Seewald

Bernhard Müller

Das **F**asten
der Mönche

HEYNE <

Inhalt

Vorwort /8

Willkommen im Kloster /12

»Wir nehmen jeden!«

AUFTAKT

Im Vorgebirge des Ewigen /20

Eine kleine Kulturgeschichte des Fastens –
und was Sie dabei alles entdecken können

LEKTION VOR DEM FASTEN

Von der richtigen Vorbereitung /50

Wie Sie sich auf das Fasten einstellen und
was Sie dabei beachten sollten

LEKTION AM 1. TAG

Vom richtigen Beginn /68

Wie Sie sich von Giftstoffen reinigen und dabei
nicht nur ab-, sondern vielmehr aufbauen

LEKTION AM 2. TAG

Vom rechten Maß beim Fasten /84

Wie Sie lernen, dass durch Geben und
Verzichten Flügel wachsen

LEKTION AM 3. TAG

Von den Versuchungen beim Fasten /104

Warum es Ihnen schlecht geht und wie Sie
lernen, Ihr »Joch« weiter zu tragen

LEKTION AM 4. TAG

Von der Selbstfindung beim Fasten /124

Wie sich Ihre »Sünden« melden – und wie Sie
sich wieder reinwaschen

LEKTION AM 5. TAG

Von der Verwandlung durch Fasten /148

Wenn Sie in der Oase ankommen und wie Sie
den neuen Freiraum spüren

LEKTION AM 6. TAG

Von der Vielfalt des Fastens /160

Wie Sie lernen, auch mit Augen, Ohren, Mund
und Händen zu fasten

LEKTION AM 7. TAG

Vom Ziel des Fastens /180

Wie Sie am Ende erfahren, dass Sie das, was Sie
sein wollen, auch sein können – und obendrein
genussvoller essen werden

EPILOG

Holy Days mit Blick nach vorn /204

Zu guter Letzt ein dickes Lob

Anhang

Ausgewählte Kloster-Tipps /209

Bibliografie /215

**Kleines Abc der Mönche: Begriffe aus dem
Ordensleben /217**

Bildnachweis /221