

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**