

Inhalt

1. Die Heilkraft des Fastens	9
Zu seiner Stärke finden	9
Die Lebenskräfte im Spiegel der Wirbelsäule	12
2. Der Fastenbegleiter	15
Wege der Selbsterkenntnis und Selbstheilung	15
Die 35 Lebenskräfte und 35 Risikofaktoren	21
1. <i>Universelle Liebe – Materialismus</i>	23
2. <i>Disziplin – Unordnung</i>	28
3. <i>Zurückhaltung – Vergnütigungssucht</i>	33
4. <i>Barmherzigkeit – Hartherzigkeit</i>	38
5. <i>Gottvertrauen – Frustration</i>	43
6. <i>Geduld – Zorn</i>	48
7. <i>Sehnsucht zu Gott – Zynismus</i>	53
8. <i>Enthaltsamkeit – Völlerei</i>	58
9. <i>Hochherzigkeit – Verbitterung</i>	62
10. <i>Güte – Bosheit</i>	66
11. <i>Wahrheit – Lüge</i>	70
12. <i>Friedfertigkeit – Streitsucht</i>	74
13. <i>Glückseligkeit – Schwermut</i>	79
14. <i>Maßhalten – Maßlosigkeit</i>	84
15. <i>Seelenstärke – Seelenlosigkeit</i>	90
16. <i>Demut – Hochmut</i>	95
17. <i>Nächstenliebe – Neid</i>	100
18. <i>Ehrfurcht vor der Schöpfung – Selbstherrlichkeit</i>	104
19. <i>Gehorsam – Besserwisserei</i>	108
20. <i>Glaube – Unglaube</i>	113
21. <i>Hoffnung – Verzweiflung</i>	118
22. <i>Reinheit – Ausschweifung</i>	123
23. <i>Gerechtigkeit – Ungerechtigkeit</i>	128

<i>24. Tatkraft – Trägheit</i>	133
<i>25. Heilsein – Gottesvergessheit</i>	138
<i>26. Beständigkeit – Unbeständigkeit</i>	143
<i>27. Urvertrauen – Irdische Begrenztheit</i>	148
<i>28. Reue – Sturheit</i>	152
<i>29. Unabhängigkeit – Sucht</i>	157
<i>30. Eintracht – Zwietracht</i>	161
<i>31. Respekt – Respektlosigkeit</i>	165
<i>32. Stabilität – Labilität</i>	169
<i>33. Gottesverehrung – Gewissenlosigkeit</i>	173
<i>34. Zufriedenheit – Geiz</i>	177
<i>35. Lebensfreude – Traurigkeit</i>	181
3. Die Praxis des Fastens	189
Drei Formen des Fastens	189
Praktische Tipps und Fastenhilfen	194
4. Die Fastenrezepte	200
Literatur	202
Bezugsadressen	203