
Obsah

Úvod	3
1. Postní praxe rané církve	5
2. Půst - lék pro tělo i duši	9
3. Půst jako boj s vášněmi a neřestmi	16
4. Půst a modlitba	27
5. Půst - cesta k osvícení	38
6. Půst dnes	45
Závěr	56