

# Obsah

Úvod .....	5
1. Postní praxe rané církve .....	7
2. Půst – lék pro tělo i duši .....	13
3. Půst jako boj s vášněmi a neřestmi .....	21
4. Půst a modlitba .....	35
5. Půst – cesta k osvícení .....	47
6. Půst dnes .....	55
Závěr .....	69