



UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Universitätsbibliothek Paderborn

EXERCITIA || SPIRITVALIA || IGNATII DE || Loyola.||

Ignacio <de Loyola>

Mogvntiae, 1600

VD16 I 56

Regulæ ad victum temperandum.

urn:nbn:de:hbz:466:1-45165

*REGVLAE ALIQVOT,
ad victum recte temperan-
dum.*

PRIMA est: quod à pane mi-
nus abstinendum sit, quam
à reliquis alimentis: cum
neque gulam adeo irriter, nec tenta-
tioni æque obnoxios nos reddat.

SECUNDA: quod circa potum atten-
denda sit magis abstinencia, quam
circa panem: caute obseruando, quæ
prosit mensura potus, vt sumatur
semper: quæ rursus noceat, vt tol-
latur.

TERTIA: quod circa pulmenta, &
edulia potissimum abstinencia
ratio versetur; cum per illa, tum ap-
petitui ad peccandum, tum inimico
ad tentandum, maior subministretur
ocasio. Téperanda sunt igitur, vitã-
di excessus causa. quod fit dupliciter;
dum vel cibus grossioribus vescimur,

atque assuescimus; vel dum parce delicatis utimur.

Quarta est: quod quanto plus de conueniente victu sibi quis ademerit, (vitato interim valetudinis aduersæ graui periculo) tanto celerius mensuram cibi ac potus iustā reperiet: Tum quia hoc modo melius se disponens, & obnixius tendens ad perfectionē, sentiet interdum quosdam cognitionis internæ radios, & consolatorios motus sibi cælitus immissos; ex quibus facile poterit rationem victus commodiorē discernere: tum quoniam, si quis ita abstinendo, se deprehenderit viribus imbecilio-rem esse, quam ut exercitia ipsa spiritualia peragere commode valeat, sic facile aduertet, quam mensuram victus naturæ necessitas requirat.

Quinta: quod expedit inter comedendum imaginari, quasi videamus Iesum Christum Dominum

nostrum vescentem cum suis discipulis; obseruādo quem teneat edendi, bibendi, respiciendi, & loquendi modum, eumq; ad imitandum nobis proponēdo. Vsu veniet enim, vt occupato magis intellectu circa meditationem talem, quam circa corporalem cibum, discamus facilius victum moderari.

Sexta: quod gratia varietatis, alia adhiberi possunt meditationes inter vescendum, vt sunt: de Sanctorū vita: de pia quapiam doctrina: vel de aliquo spiritali negotio agendo; vnde sic abstracta mente, cibus ipse, & vescendi delectatio parum sentiat.

Septima: quod cauendum sit præcipue, ne super sumendos cibos, animus quodammodo totus effundatur; & ne auide vescamur, aut festine: sed appetitui semper dominātes, tum mensuram victus, tum sumendi modum vna temperemus.

Octava est: quod plurimum con-
ducit ad tollendam cibi, potus-
que immoderantiam, si ante pran-
dium aut cenam, & quacunque
hora nulla esuries sentitur, prævia
deliberatione, victum proxime su-
mendum, definiamus ad mensuram
certam, quam deinde nulla vel pro-
pria auiditate, vel instigatione ini-
mici, vnquam excedamus: sed potius
vincendę vtriusque causa, de illa
non nihil etiam subdu-
camus.

