



Universitätsbibliothek Paderborn

R.P. Joannis Saint-Jure, Der Gesellschaft Jesu Priestern. Geistlicher Mensch/ Das ist: Eine Beschreibung/ Von denen Regulin und Gelübden Deß Geistlichen Stands

Sambt dero nothwendigen Eigenschafften/ in einer geistlichen
Gesellschaft Fromm zu leben. Anfänglich In Frantzösischer Sprach/ durch
erwehnten Authorem Seeligen beschriben/ anjetzo aber auff grosses
Verlangen/ in die Hochteutsche Mutter-Sprach übersetzt

Saint-Jure, Jean-Baptiste

Wienn in Oesterreich, 1696

XIII. Absatz. Ein anders Mittel. Die Mässigkeit; oder Abbruch.

[urn:nbn:de:hbz:466:1-46900](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:466:1-46900)

Dreyzehender Absatz.

Ein anders Mittel.

Die Mäßigkeit; oder Abbruch.

Dieses Mittel ist auch erforderlich / und zwar der gestalt / daß ohne denselben alle vorhergehende nicht genugsame Kräfte haben die Sünden der Fleisch Begierlichkeit zu verhindern /

Epist. 146. weilen / wie der H. Hieronymus spricht: *Gula fomes est, & mater libidinis, ventremque cibo distentum & vini potionibus irrigatum voluptas genitalium sequitur.* Die Fresserey ist ein Mutter ein Uchrezin der Unkeuschheit / und ein mit Speisen / und Wein erfüllter Bauch wird sich gar leichtlich in fleischliche Gelüste ergießen. Und er sagt auch an einem andern Ort des in gleichen Verstand: *Ubi saturitas & ebrietas, ibi libido Dominatur; nunquam ego ebrium, castum putabo. Dicat quisque quod volet; venter mero exultuans cito despumat in libidinem.* Wenn man sich mit Speisen erfüllet / wird man die Fleisch Begierungen genugsamb zu herrschen verführen. Es möge mir jemand / was er woll / sagen: meines Theils wird ein Vollsauffer von mir nimmermehr für keusch gehalten werden. Wenn der Wein erhitzter Bauch wird sich bald in fleischliche Begierlichkeiten erlassen. Dieser Ursach halben / als eben dieser Ort ge an die Jungfrau Eustochium geschriben / spricht er unter andern diese denckwürdige Wort: *Si quid in me potest esse consilij, si experto creditur, hoc primum moneo, hoc obtestor, ut Spiritus Christi vinum fugiat pro veneno.* Hæc adversus adolescentiam prima arma sunt Dæmonum: vinum & adolescentia duplex est incendium voluptatis. *Quid oleum flammæ adycimus? quid nodenti corpusculo fomenta ignium ministramus?* Wann ich denn möglich bin einen Rath zu geben / und es / dem in der Sache erfahren / zu glauben ist / ist der erste Rath / welchen ich entwerf / auf Christi gebe / und die erste Ditt / welche ich zu ihr ertheile / daß sie den Wein / gleich als das Gift / fliehe; diese seynd die erste Waffen mit welchen die Teufel die Jugend bekriegen / und die Keinigleit umbstossen. Der Wein / und die Jugend sind

aber B. andscheitler / welche die Fleischliche Gelüste in einen Leib anfeuren: Warumb gießen wir Del auff das Feuer / das mit jenes noch mehr sich entzündet? Warumben thuen wir unsern Leib so viel anfüllen / dessen Blut in denen Adern wütet / und todet? Warumben thun wir denselben so viel bedienen? *Prov. 20. 1*
Ephes. 5. 18.
 Luxuriosa res vinum, spricht der Weise / und der H. Paulus, nolite inebriari vino, in quo est luxuria. Der Wein ist ein gefährlicher Feind der Keuschheit / und ein starcker Ursacher der Heilheit; derowegen nehme dich seiner wollin acht / und thue desselben ohne Maß nicht genießen.

Derjenige / redt der H. Joannes Climacus, welcher durch *Gradu. 15.*
 Eättigung der Speisen den Geist der Heilheit zu übergewältigen können vermeint / ist gleich demjenigen / welcher ein grosses Feuer mit Del erlöschten wolte; und derjenige auch / welcher allein durch den Abbruch dem Teufel Widerstand zu leisten sich emühet / gleich demjenigen / welcher als er in das Meer gefallen / sich allein mit einer Hand von den Tod zu erretten glaubte; sondern man muß dem Abbruch die Demuth beyfügen / dann eine ist ohne der andern unmög. Und an einen andern Orth spricht er auch / daß der Überfluß der Speisen in einen Leib ein Ursprung der Fleischlichen Gelüsten seye / welche die Fleisch Begierligkeit erwecket / und entzündet / dieselben zu versuchen; dieser Überfluß der Speisen ist ein Vatter der Heilheit / gleichwie die Mässigkeit ein Mutter der Keuschheit ist. Befragen wir / seht er fort / unsern allergrößten Feind / der ein Quell ist alles unsers Übels / der uns die Pforten zu allen Lastern eröffnet / und ein Ursach aller Unflätigkeiten ist / ich will sagen die Frässerey / dero der Fall deß Adam / und in ihm aller seiner Nachkömlichen zuzumessen ist / wie auch das Verderben deß Esau / der Todt der Kinder Israel in der Wüsten / die Schand deß Noë / der Untergang Sodoma. und Gomorra. die Blut schand deß Loth / und die gänzlich Vertilgung der Kinder deß Heli; Befragten wir dieselbe / sprich ich / welche ihre Kinder seyn / und sie wird uns sagen / mein Erstgebohrner Sohn ist die Erweckung der Fleisch Begierligkeit / mein anderter aber / ist die Verstockung deß Gemüts / und der dritte ist der Schlaf: diese seynd meine drey Söhn / welche für ihre Gesellschaft ein grosse Anzahl übler Gedanken mit sich führen / viel tausend unordentliche Begirden erwecken / und ein Pfaffen deß Unflats / und Gestankts machen.

¶

Weilen

Serm. 1.
de jejun.
Pentecost.

Lib. 5. cap.
3.

Cap. 14.

Coll. 5. c.
10.

Weilen nun die Frässerey ein so grosse Feindin der Heiligkeit der Seelen und des Leibs / und folgamb / seiner Vollkommenheit ist / und denselben grausamblich verherget / haben die Heiligen gut befunden / das dieselbe das erste Laster seye / welches man zu überwältigen sich bemühen soll. Doctores, redet der H. Leo der Grosse: Exemplis & traditionibus suis omnes Ecclesie filios inbuerunt, Tyrocinium militiae Christianae sanctis jejunij inchoarunt, ut contra spirituales nequitias pugnaturi abstinentiae armoraperent; quibus vitiormincentiva truaarent. Die Heiligen lehrer / welche durch ihre Exempl. und Schrifften alle Kinder der Catholischen Kirche gelehret / haben die Lehr der Christlichen Streits durch heilige Fasten angefangen / die Waffen der Mässigkeit für kräftig urtheilende / dar durch den Zunder der Laster / zur Erlegung ihres Feind / zu erlöschten. Cassianus spricht eben dieses / und zwar etlich mahlen; Primum nobis, seynd seine Wort / incundum certamen est aduersus galtrimargiam. Primò ergo nobis calcanda est gulae concupiscentia: haec est nobis prima contentio, haec nobis, velut in olympiacis certaminibus prima probatio, gulae ventrisque concupiscentiam deriderio perfectionis extinguere. Der erste Streit / den wir vor uns haben sollen / ist wider die Frässerey; wider dieselbe nun / und wider den unordentlichen Appetit des Essens / und Trinckens müssen wir die ersten Waffen ergreifen / dieses ist jenes Laster / welches wir zum allerersten mit Füßen treten müssen: und gleichwie die streitbaren Krieger in Griechenland bey ihren Olympischen Ritter-Spielen / auff daß sie sich zur Eroberung des Sieges woll bereichern mögen / auff ein gewisse Weis eines mässigen und strengen Lebens sich gebrauchten / sollen wir uns auch in gleichen / auff daß wir wider die Laster den Sieg erhalten / und zur Vollkommenheit gereichen mögen / durch Abrodung der Frässerey / und des Appetits zu denen Speisen zur Belohnung unsers Demüthig machen. Und er spricht auch an einen andern Drth. Galtrimargiae fornicatio peculiari commercio foederatur: de abundantia galtrimargiae fornicationem necesse est pullulare: quantum rem, ut fornicatio subruatur, galtrimargiae vitium est calligandulum. Die Frässerey / und die Hurerey seynd zwey Laster / derer eins dem andern die Hand bietet / und welche durch ein

Sonderbare Freundschaft aneinander gebunden seynd/ jedoch mit einer solchen Gestalt/ und Abhängigkeit/ daß die Hurerey von der Frässerey ihren Ursprung fasset; danenhero/ welcher die Sünd der Hurerey vertilgen wil/ bevor jene der Frässerey aufzuorken sich bemühen muß.

Der H. Gregorius der Grosse lehret eben dieses/ und gibt dessen folgende Ursach: Incasum namque contra exteriores inimicos in campo bellum geritur, si intra ipsa urbis moenia civis insulians habetur. Dann es ist ein vergeblichs Ding/ daß man den Feind vor den Pforten an freyen Feld angreiffe/ so fern in der Stadt jemand verschlossen ist/ welcher die Stadt verzerberischer Weis den Feind in die Hand spielen will/ und so die Bürger an öffentlichen Plätzen/ Gassen/ und Häusern unzeitig stehen/ und wider einandern schlagen. Ich setze hinzu/ daß weil wir durch die Sünd der Frässerey auf den Paradeis seynd verstorben worden/ sollen wir in dasselbe durch die Tugend der Mäßigkeit zurückkehren/ und weil wir durch das übermäßige Essen die Gnad/ die Krafft/ und die Vollkommenheit verlohren haben/ dieselbe wiederumben vermög des Fastens ersehen.

Auf daß der H. Gregorius seiner Red eine grössere Krafft und Nachdruck geben möchte/ bringt er bey die History des Nabuzardan Dristen/ Kuchelmeisters des Königs Nabuchodonosor, von welchen er den Befehl bekommen/ die Gemäuer der Stadt Hierusalem, und des Salomonischen Tempels zu zerstören/ welcher der vornehmste Orth war der ganzen Welt/ allwo Gott erkandt/ und angebeten ward/ und allwo man seiner Göttlichen Mayestät opferete. Warum den diß? auß keiner andern Ursach/ als uns dardurch zu verstehen zu geben/ daß es die Röch/ und die Ersuchung der Freud den des Geschmacks seye/ welche Hierusalem verwüestet/ und den Tempel zu Boden geworffen. Das ist/ welches die Seelen verderbet/ und in denenelben den Dienst/ und die Glory Gottes zu Grundrichtret. Dieser Ursach halber/ Nullus/ spricht dieser heilige Vatter, Palmam spiritualis certaminis apprehendit, qui non in semetipso pridis per afflictam mentis concupiscentiam carnis incentiva devicerit. Es kan niemand in den Streit seines heyls den Palm/ zweig darvon tragen; es sey dann/ daß er bevor durch die Mäßigung des Essens/ und Trinckens/ und durch die Abdrückung seines Appetits die Begirlichkeiten seines fleisches

Lib. 30:
Moral.
cap. 13. in
c. 39. Job.
v. 7.

1118
1119
1120

sich übergewältiget hat. Und der H. Adelmus der Occidentischen Sachsen Bischoff spricht: Ut submerso Pharaone septem Chananzorum gentes facile fuit delevisse, sic edomita reprobis que gula, cetera mortalia facile superantur. Gleichwie es leicht geschehen ist / die siben Vöcker des Lands Chanaan, nachdem Pharaon in den rothen Meer ertrunken / aufzutilgen; wird es auch gar leichtlich geschehen können / daß du der andern Leister ein Obfiter werdest / nachdem du jenes der Hechseyer unter dein Vortmässigkeit wirst gebracht haben.

Derwegen alle Heiligen / welche ein grosses Verlangen die Heyl zu überkommen / die Keinigkeit ihrer Seelen / und Leiber zu erhalten / und zu der Vollkommenheit zu gereichen hatten / sich in den Essen / und Trincken sehr mortificirten / und die Tugend der Mässigkeit ernsthaft ergrieffen / welches auch alle fürnehmlich durch Mortification des Geschmacks / durch die Mässigkeit / und des Fasten werden verestfellig können. Cassianus erzehlt / daß als die Väter der Wüsten sich zu dem H. Antonio versügten / umb mit ihm wegen des Mittels zur Vollkommenheit zu gereichen sich zu berathen / schlagen / seynd die erste / diejenige gewesen / welche da vermuteten / daß dieses Mittel in den Fasten und Wachen bestehe. Quidam hinc delicet extenuata mens, ac puritatem cordis & corporis assecuta, Deo facilius uniretur. Weilen die von disen Irdischen beseyerte Seel / als welche die Keinigkeit des Hergens / und des Leibs schon überkommen hat / disponirt ist / sich mit GOTT viel leichter zu vereinigen. Der H. Antonius hiesse für gut ihr Meinung / so man dem Fasten / und Wachen die Bescheidenheit wurde anmuthig beyfügen. Der Abbt Moyse sagte: daß auff daß man ein Staat einnehmen / und die Inwohner derselben zur Ubergab zwingen möge / man denenselben die Victualien / und das Wasser zu benehmen sich bemühen müsse; man muß sich gleichergestalt gegen seinen Leib verhalten / auff daß man deselben Meister werden möge.

Wir lesen von keinen Heiligen / schreibt die General Historie des H. Benedicti, welcher zur Vollkommenheit wäre kommen / ohne daß er bevor seinen Leib gang spör / und streng gehalten habe. In dieser Zeit (diese redet von den fünfsten Saeculo nach der Geburt Christi) ist die Mässigkeit in so grossen Werth gehalten worden / daß derjenige für keinen Mönch gehalten wurd / welcher sein Lebenlang nicht fastete / und nicht schlechte / grobe / ungeschmackte

Lib. de
audibus
Virg. To. 8.
Biblioth.
Patrum.

Coll. 2. c. 2.

Apud Ros-
weyd. lib.
3. n. 66.

Anno 82.
Chronic.
S. Benedi-
cti cap. 1.

Speisen effete/ und diese zwar in so geringer Quantität / daß sie ih-
 me schwerlich beym Leben erhalten kundten. So viel von den Oc-
 cident. Höre aber zugleich dasjenige / was Ruffinus ein persön-
 licher Zeug von den Orient erzehlt.

Wir sahen an unserer Reiß in das Land Thebaide einen H.
 Mann Ammon mit Nahmen / welcher ein Vorsteher ungesehr drey-
 er tausend Mönche ward / die man Mönche von Tabenne nennte /
 alle von einer sonderbahren Abstinenz; sie trugen leinwadene Röck-
 von Geiß / Haar gewürckte Mäntel / und Capuken / derer sie sich
 fürnehmlich bey den Essen gebrauchten / auff daß sie sich nicht sehen
 möchten / welcher auß ihnen mehr / oder weniger effete: sie hielten ein
 so großes Stillschweigen die ganze Essenszeit wehrend / daß man
 glaubte / kein Seel wäre in den Refectorio; und in dieser grossen
 Anzahl lebten sie alle gleich / als wären sie in einer Einsde / in dem
 die Abstinenz eines dem andern unbekant ward; also / da sie sich
 bey der Tafel befanden / waren sie denen Speisen so wenig ergeben /
 daß sie dieselben vielmehr zu berühren / als darvon zu essen begunten.
 Und zu dem / daß keiner auß ihnen zur Tafel zukommen niemahls
 emanglete / hätte man urtheilen können / daß sie darzu vielmehr
 ihr Regular- Observanz zu üben / als ihren Leib zu erquicken / Form-
 men wären. In welchen ihr Abstinenz umb desto grösser ward /
 als es Zweiffels ohne ein viel grössere Tugend von jenen Speisen
 nicht zu essen / welche wir vor Augen haben / und so wir wollen
 gleich essen / als von denselben sich zu enthalten dazumahl / als wir
 dieselbe nicht haben.

Als der Philo ein Jud von denen ersten Christen / oder wie an-
 dere wollen / von denen Religiosen der Kirchen zu Alexandria rede-
 te / sagt: (welches Eusebius von ihm entlichen) nicht einer auß ihnen
 thuet vor den Untergang der Sonnen weder etwas essen / noch
 trincken / obwohlen viel auß ihnen gefunden werden / welche in 2.
 zwey und drey Tagen / auch woll längere Zeit / nicht mehr / als ein-
 mahl essen. Und der H. Augustinus schreibt folgendes von denen
 Religiosen seiner Zeit: Jejunia etiam prorsus incredibilia multos
 exercere didici; non quotidie semel sub noctem reficendo corpus,
 quod est usque quaque usitatissimum; sed continuum triduum, vel
 amplius, sapissimè sine cibo, ac potu ducere. Ich habe es sehen
 müssen / daß viel auß ihnen ein ungläubliches Fasten halten /
 welche nicht allein nur einmahl deß Tags nicht essen / welches
 ihr

Apud Ros-
 weyd. lib.
 2. 0. 3.

Philo de
 vita con-
 templ.
 Euseb. lib.
 2. bistor.
 cap. 16.

Lib. 1. de
 mor. Eccl.
 cap. 31.

7-11KE

Z

ihr ordinari Gewonheit ist / sondern drey ganzer Tag / und zum öfftern / auch woll länger ohne einiger Nahrung zu bringen. Da hastu die Probststück der Abstinenz der Heiligen / und der alten Religiosen.

Du wirst mir aber einwenden / gar recht! aber dergestalt leben / heist sein Natur verderben / und sich gar ermorden. Darauf ich erstlich antworte: daß wann der Leib durch das Fasten / was schwächer / und kräncliger wurde / was soll dann dieses zu ein grosses Ubel seyn? Man weiß es gar gut / daß das Fasten zu den Ende stärker / und feister zu werden / sey eingesetzt worden / und es ist besser / daß die Abstinenz dich mägerer mache / als daß die Krankheiten in deinen Leben / und die Würmen nach dem Todt dein Fleisch verzehren. Es ist mir lieber / sagte gar weislich ein gewisser Religios / daß mir der Bauch / und der Magen / als der Geist / und das Gewissen wehe thue / und quelle.

Aber ich beantworte es zum andernmahl / daß die Abstinenz / und das Fasten / welches doch mit einer billichen Maßigkeit / wie der H. Antonius gesprochen / der Gesundheit mehr nützlich / als schädlich seye / und die Jahr vielmehr verlängere / als verkürze. In multis esuris erit infirmitas / spricht der Weise / quatenus abstinentes est / adiciet vitam. Und er hatte noch darwegesprochen: Vigilia / cholera / tortura viro infructuosa: Und nach der Arabischen Verdolmetzung / ei qui deditur est ventri / und andere: In satiabili somnus in homine parco. Derjenige welcher viel isset / wird denen Krankheiten unterworfen seyn / wo hingegen die mäßigen Esser lange Zeit leben werden: die schwermüthige Nacht ohne Schlaf / ein entzündung / und Ergießung der Gall / das Darm / Gicht samdt vielen andern Oblen seynd der Theil / und die Effect eines Fräffers / welchen man nicht sättigen kan; aber die Mäßige / und Fruchtere in dem Gegenspiel haben einen süßen / ruhigen / und gesunden Schlaf. Und nicht allein thut die unfehlbare Auctorität Gottes selbst die Wahrheit durch besagte / und noch viel andere Wirkungen / welche ich mit Stillschweigen umgehe / bestättigen; sondern es ist auch in denen Schulen der Medicorum ein gemeine / und unzweifelhaftiglich beschlossene Lehrsagung / daß die Mäßigkeit mehr bringen habe die Gesundheit zu erhalten / und auch die verlohrene zu wiederbringen / als alle mineralische Wasser / alle Arzeneyen / und alle

*Ecclesiastici 37.
vers. 33.
E 34. cap.
31. vers.
23. E 24.
cornel à
Lapide
ibid.*

Stärke der Welt; weilen alle diese Mittel ohne der Mäßigkeit die-
 ser Effekte, oder Wirkungen nicht vermögen: wie es hingegen die
 Mäßigkeit allein zu thun vermag. Die Ursach dessen ist, weilen
 gleichwie die His des Magens ihr beschräncke, in gewisser Maß
 bestellte Grad hat, so du derselben mehr Speissen vorlegst, als sie
 nicht verfochen / und verdauen kan, oder daß du dieselbe bevor, als
 die Verfochung / und Vertaumung der ersten Speissen beschehen,
 widerumb mit neuen belegest, wird auß allen diesen Speissen ein
 unmaßer verderbter Teig / und faules Geschier übler Feuchtig-
 keiten erfolgen / welche ein unfehlbare Ursach einer darauff folgen-
 den Krankheit / oder wenigst ein Gelegenheit seyn werden; welches
 du nicht erfahren würdest, so du dich in den Essen mäßig verhieltest.

Gleichwie / spricht der H. Chrylostomus, ein Schiff / wel-
 ches auß dem Meer sich befindet / und zu sehr beladen ist / wegen der
 übermäßigen Schwere des Lasts unfehlbarlich zu Boden gehen
 muß; also auch wird unser Leib / wann er mit Speissen übermäßig
 erfüllt ist / wegen dieser Wölle den Schiffbruch seiner Gesundheit
 außzusehen / und sich vielen üblen Beschaffenheiten / und Kranck-
 heiten zu ergeben / genöthiget seyn. Die Kranckheiten rühren
 gemeinlich auß überflüssigen Feuchtigkeiten her / die der Übers-
 fluß unverdauter Speissen / welche die natürliche His nicht hat ver-
 fochen mögen / an unterschiedlichen Theilen des Leibs hat herfürge-
 bracht. Esse wenig / so wirst du von allen diesen befreyt seyn. Und
 dennoch ist es nicht bekandt / daß alle Sublunar- oder Untermond-
 sche Ursache / so kräftig / als sie auch seynd / mit einer solchen Ober-
 hand / und Beherrschung über ihre Materien nicht würcken können /
 daß sie nicht allezeit einigen Theil ihrer Krafft darbey verlieren /
 und sich nach und nach nicht verzehren; gleichwie wir sehen / daß
 ein Messer / selbes mag auch so scharff / und schneidig seyn / als es
 immer seyn mag / mit der Zeit sich außwecket / und stumpff wird.
 Weilen es nun die natürliche His ist / welche in uns über die Speis-
 sen würcket / und dieselbe in ein Nahrung / Saft / dardurch unser
 Leben zu erhalten / verwandelt / so wir derselben viel Speissen zu ver-
 fochen darrechen / gibt man derselben ohne Zweifel viel zu schaffen /
 und verursacht folgamb / daß dieselbe geschwächt wird / und in viel
 sich verlihet / und daß also das Leben abgefürget wird. Welches
 noch gewisser ist dazumahlen / wann neben der Menge der Speissen
 der Unterscheid derselben unterlauffet / und daß man den Magen
 mit

*How. con.
 tra Lamm.*

1118

2

mit kalten / und warmen / mit trucknen / und feuchten Sachen alle untereinander vermänet / überschüttet; weilen / indem die Straff der Hiz einfach / einig / und von einer allweil gleichweyrtigen / und gleichgestalten Würckung ist / muß ihr dieselbe ohne Zweifel eine viel grösseren Gewalt anthun / damit sie über diese unterschiedene Speisen / und widrige Qualitäten würcken möge / als wann die selbe nur mit einer wenigen Quantität gleicher Speisen zu schaffen hätte. Zu dem / man möge zur Pfliegung gelinder Speisen / auf allen möglichen Fleiß beytragen / so kan es doch nicht geschehen daß bey allen diesen nicht ein Unterschid der selben unterlauffe / welcher darumben der Würckung des Magens widerstehet / und folgsamb denselben nur mehr und mehr schwächet.

Und gesetzt / wann wir schon alle diese Ursachen / welche diese Warheit klarlich anzeigen / nicht hätten / so kundten uns die täglichen Erfahrunffen / die alte / und neue Exempla / an derselben nicht zweiffeln zu können / genugsamme Ursach geben. Dahin etliche Personen / welche durch ihr mässiges Essen / und Abthun ihr Alter sehr hoch gebracht haben. Die heiligen Arsenius / und Romualdus haben hundert / und zwanzig Jahr gelebt; der H. Paulus erster Einsidler hundert / und fünfzehen; der H. Symeon Stylita hundert und neun Jahr; der H. Antonius hundert und fünf; der Ehrwürdige Beda zwey und neunzig; der H. Paphnutius / der H. Macarius auß Negypfen / und der H. Franciscus de Padua neunzig; der H. Martinus sechs und achtzig; der H. Hilarius und achtzig; der H. Hieronymus achtzig. Die Geschichten der H. Benedicti geben deren in ein einzigen Blatt drey / welche nach dem sie Mönche gewest / hernach Bischöff in Britanien; der H. Samson zu Dol / der H. Malo der Stadt / die den Nahmen von ihm hat / und der H. Paulus zu Lion worden seyend; derer der Erste lang lebte / die History gibts nicht wie lang; der Andern lebte hundert dreissig / und der Dritte hundert Jahr. Und alle diese Männer führten ein sehr strenges Leben / fast alle Tag fast nichts anders / als von Brod essend / Wasser trinckend / obwol viel auß ihnen einer schwachen Complexion waren.

Und sehen wirs nicht auß eben dieser Erfahrung / daß die Baitren insgemein darvon zu reden; viel gesünder seyn / und länger leben / wiewol selbige sehr schlecht Essen / und meistens nur Brod / und Wasser genieffen / als die jenige / welche in Essen

*Apud Less.
in Hygiasf.*

*Raders
in Stylit
v. 6.*

*Chron. Ge-
neral. S.
Benedict
anno 62.*

wohnen mit allen ihren Wolleben / und kostbahren Speisen? Es wird in Brasilien / und in andern Gegenden deß West-Indiens ein grosse Menge der Manns- und Weibs-Personen gefunden / welche ohne Brod / und Wein / ohne vielen andern Ergöhligkeiten / drey man in Europa genießt / von allen Kranckheiten befreyt / daß höchste Alter erreichen / zu lauterer Haut / und Weim werden / und schwer sterben mögen.

Wir finden es / daß Galenus hundert und vierzig Jahr gelebt habe / weil er sich in den Essen und Trinken so mäßig gehalten / daß er niemahls von der Tafel ohne einigen wenigen Hunger und Durst aufgestanden ist / und sein Lebenlang nichts rohes geessen hat / welches ihm dann ein ganz süßen Athem verursachte / und daß er auß purer Abnehmung seiner Natur / welche den letzten Gipfel der natürlichen Vollkommenheit bestige / gestorben ist. Von dem das Sprichwort herrührt / die Gesundheit Galeni: dardurch ein vollkommene Gesundheit / und ein langes Leben anzudeuten.

Hippocrates ein Fürst der Medicorum lebte eben auß besagter Ursach hundert neun / oder wie andere wollen hundert vier Jahr / und hundertsechse für ein allgemeine Lehrsagung der Gesundheit in dem sechsten Buch seiner Epidem. Diese Wort: das Mittelsich bey der Gesundheit zu erhalten ist / sich nicht satt essen / und öftere Leibs-Exercitien vornehmen. Aliquo sein weiser Übersetzer diese zwey Wort beysetzt: Duo præcipua valetudinis tuenda capita attingit hæc celeberrima sententia. Hippocrates beziehet in dieser Lehrsagung die zwey haupt Mittel die Gesundheit zu erhalten.

Joannis de Sarisbury erzehlt auch von Galeno / daß selbiger für ein kräftiges Mittel / und für ein vollkommene Reinigung von allen üblen Feuchtigkeiten habe vorgeschriben alle zehende Tag sich deß Essen zu enthalten / sprechend: daß ein jeglicher / welcher alle zehende Tag ohne Essen sey / oder außs wenigst nicht viel essen wird / von keiner schweren Kranckheit überfallen werden soll / wann er sonst den üblen Feuchtigkeiten nicht sonderlich unterworfen ist. Auch pflegen bey unserer Zeit viel weise / und tugendliebende Religiosen auß Andacht zu Ehren deß bitteren Leydens unsers Herrn alle Freytag sich ganz / und gar von den Essen zu enthalten / oder wenigst nur etwas wenig zu essen / welches ihnen darneben zur Erhaltung ihrer Gesundheit dient. Certè novi permul-

Rhodig.
lib. 30. an-
tiq. lect.
cap. 12.

Soranns
in ejus vi-
ta.

Lib. 8. de
nugis cu-
rial. cap. 6.

1118

2



*Lipide
Inco. 18.
Bsch.*

*In vita
Lef. c. 18.
3.*

*Epist. 22.
ad Enoboch.*

Lib. 5. c. 11.

tos, redt ein gelehrter / und Göttseeliger Author auß unsere Gesell-
schafft / qui omnes morbos curant & prævertunt jejunio, eoque
sanitatem & vires, licet modicas & debiles, tuentur. Ich mag
es gestehn / daß ich ein grosse Anzahl der Leuth gekennet habe / we-
chen das Fasten für ein Virgney wider allerley Krankheiten ge-
dient hat / und daß dieselbe durch dieses Mittel ihre / wiewol kleine
und geringe Kräfte / erhalten haben. Und ich zweiffe nicht / daß
weilen dieser Author mit dem P. Lellio, einen bey uns hochberühm-
ten Mann / ein sonderbähre Bekandtschafft hatte / er denselben Mü-
sigkeit sonderbahr habe beobachtet / weilen in dem selbiger von
einer delicaten Complexion ward / und in zweiffelhafter Gesund-
heit stunde / auch in den drey und zwanzigsten Jahr seines Alters
an einen Beth eines Wirtshaus ein erschrockliche ansteckende
Krankheit bekommen hätte / welche ihm nach Urtheil der besten
Medicorum über zwey Jahr lang nicht mehr hätte sollen we-
lassen / ihm doch sein Mäßigkeit in einer genugsamten Gesund-
heit bey Stärke seiner Sinnen / und auch neben kräftigen Gei-
Kräften bis in das sibenzigste Jahr hat kommen lassen / und den
selben vielleicht gar auff das achzigste Jahr gebracht hätte / wenn
ihm nicht zwey grosse Stein / die ihm den Harn spehrten / hätt
hingericht. Hier kanst du sehen / wie die Mäßigkeit der Gesund-
heit nicht zu widrig / sonder zu Nutzen seye / und das Leben vor
längere.

Wir wollen derowegen diese Tugend mit Freuden ergrü-
fen / uns derselben zur Erhaltung der Keuschheit bedienen / das
durch das Feuer der Fleisch-Begirlichkeit zu röden / ohne welche
es sich sonst leichtlich entzünden / und die Keuschheit zu Grund
gehen wird; dann wie der H. Hieronymus spricht: Pudicitia
per abstinenciam tuta esse non potest. Die Keuschheit kan durch
kein anders Mittel / als vermög der Mäßigkeit in Sicher-
stehn. Nunquam redt Cassianus in eben diesen Verstand / per
rit ardentis concupiscentia stimulos inhibere, quisquis delicia
gula refranare nequiverit. Welcher sich nicht genugsamten
Gewalts die Frässerey zu dämpffen / und seinen Appetit abzu-
brechen gebraucht / der selbe solte ihm nicht einbüden / daß er
den Stachel der Fleisch-Begirlichkeit zu unterdrucken / und denselben
Aufschrungen zu widerstehn werde vermöglich seyn können.

Neben der Bedürffigkeit der Mäßigkeit zur Erhaltung der Keuschheit / und vieler andern Nutzbarkeiten / welche dieselbe mit sich bringt / vermerckt der H. Bonaventura : daß / auff daß wir die selbe hoch schätzen / lieben und üben sollen / die Natur keinem Thier nach Proportion seines Leibs / ein so kleines Maul gegeben hab / als dem Menschen.

Lib. 2.
Phar. 4.
c. 11.

Vierzehender Absatz.

Fortsetzung dieser Materi.

Nachdem wir uns nun auff diesen Bewegnuß / Ursachen die Mäßigkeit zu üben entschlossen haben / bestehet dero Übung / wie wir es allhier vorstellen wollen / in der Quantität / und Qualität der Speisen.

Erlichen in der Quantität / wenig zu essen / und zu trincken / und sich nicht mit mehrerer Nahrung zu erfüllen / als der Magen leichtlich verdauen kan ; sondern darvon weniger zugebrauchen / und in dieser Mäßigkeit verharren ; dann wann du solches schon heur beobachtest / und daß du morgen / oder übermorgen wider dieß Einhaltung auff's Neue wiederumb sündigest / wird dein Keuschheit auch können geschlagen werden / und ihr vollkommene Reinigkeit nicht erhalten / nach diesen Worten Cassiani : Non habet perpetuam castimoniam puritatem , quisquis non jugem temperantiam aequalitatem tenere contentus est. Derjenige / welcher die Mäßigkeit nicht unverleglich halten kan / wird auch die Keuschheit nicht üben mögen.

Lib. 5. c. 9.

Weiter / muß du bey Übung der Mäßigkeit / ein beständige Resolution haben / daß / wann du vor deiner mehr Speisen sehen wirst / als zu deiner Nahrung vonnöthen / welches gar oft / auch in denen Clöstern / in gewissen Festtagen zu geschehen pflegt / oder daß du dich bey einer guten Tafel in einer Gesellschaft befinden wirst / alwo die kostbare / und wollzugerichte Speisen deinen Appetit erwecken / und dich anreizen werden / dich in dieser Begebenheit wohl in acht nimmest / von deiner Mäßigkeit nichts zu erlassen / in Erinnerung daß es bey jener Zeit seye / in welcher die Mäßigkeit ihre allergroßte Eig darvonträgt. Und hernach ; wer hat dich versichert /