



UNIVERSITÄTS-  
BIBLIOTHEK  
PADERBORN

## Universitätsbibliothek Paderborn

**Heiliges Jahr/ Das ist/ Underweisung für Philagia, Das  
gantze Jahr Heiliglich zuzubringen.**

**Barry, Paul de**

**Cölln, 1651**

VII. Für den 21. October: Von der Mässigkeit.

[urn:nbn:de:hbz:466:1-47349](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:466:1-47349)

## Die Siebende Übung.

Für den 21. October.

Von der Mäßigkeit.

Die Mäßigkeit/ die vierte haupttugend/ ist ein Tugend / welche einhelt vñnd be- zwingt die belustigung des Leibs in essen vñnd trincken / vñnd welche meistert die ergötzlich- keit der sinnen / insonderheit des gefühls in dem was die Reinigkeit angeht / weil sie ma- chet / daß einer der selben sich anders nicht / als nach der rechter Vernunft / gebraucht. Ich hab schon im dritten Theil im Neunten Capittel gesagt / wie wir vnseren sinn im Zaum halten sollen durch die Übungen ge- bürender Mortification. Was ich aber an gemeltem ort / vñnd hie von der Reinigkeit / welche ein gang sonderbares theil der Mäs- sigkeit ist / vngemeldet lasse / solches spare ich an sein gewisses ort / da ich von Übung der Keuschheit handle : also daß ich jetzt von nichts anders zu reden hab / als von abbruch in der Speiß / vñnd von Mächtigkeith im trin- cken. Was dise beyde stück angeht / rathe ich dir was folge.

Gib acht auff das fenig / welches dir zum Speiß vñnd Trancck nothwendig ist. Dein Speiß / die du alle tag essen solt / soll nach dem gewicht seyn du solt auch das Wasser nach dem maß trincken : wird gesagt vom Prophe- ten Ezechiel. (cap. 4.) Die erfahrung ist ein Meisterin ; wann du dir selbst nit schmeich- lest / so wird dir dieselbe genug sagen / was die Notdurfft erfordert : darnach mache dir ein gewisse vñnd beständige Regel / vñnd halte dieselbe fleißig. Ich wünschre wol / daß dich der fürwitz triebe ein kleines Büch-

lein zu lesen / welches vnser P. Leonardus Lessius von diser Materi geschriben hat : darauß möchtestu etwan deine maß kömmer abnehmen. Man muß dem Leib keine ge- bührende vñnderhaltung nit versagen : et- ner bedarff mehr / der ander weniger. Der Heyl. Joannes Climacus aß gar wenig / vñnd er pflegte seiner sinnlichkeit / welche ihn vom Fraß ansehet / zusagen ; Nola mein Fleisch / schweig still ; du wirst mit deinem schwegen doch nichts bey mir richten. Warzu dienet alles das Besot- ten vñnd Gebraten / weil nur die natürliche feuchtigkeit zu ersetzen ist ? wer hat je ge- sehen / daß man vuelle stücker nemme von vñderschiedlichem Tuch / ein loch im Rock zustoßfen / wann eines darzu genug ist ? vñnd wer hat je hören sagen / daß man ein kleines löchlein an einem zerrissenen kleid zu stücken / einen grossen Lappen darauß ne- hen müsse : man soll der Natur ihr notdurffe geben / vñnd weiter nichts.

Ohne vrsach ist nit vor der gewöhnliche zeit. Seelig ist das Land / des Fürsten zu rechter zeit essen / sagt der weise Salomon. (Ecc. 10.)

Lasse dich begnügen mit gemeinen spei- ßen / vñnd trachte nicht sorgfältiger weiß nach den köstlichen vñnd schleckerhafftern. Wer ihme anders ihut / der sucht / nach des Se- neca meinung / mehr den wollust als die nahrung / vñnd er vermerckt nicht / daß die leckerbisselein ein Messer seyn / dessen sich das Fleisch gebraucht wider den Geist.

Bezwinde deinen appetit vñnd begier- lichkeit / damit du dich nit gar zu hitzig vñnd vnhöflich auff die speisen aufgies- fest / sondern nimm allweg die gebühr vñnd ehrbarkeit in obacht / es seye gleich das je-

Sfff 3

nige

nige so dir geben wird köstlich / oder schlecht; dieweil es leichtlich geschehen kan / wie S. Augustinus lehrt / daß ein Mäßiger mensch sich an sehr köstlichen speisen nicht vergreiffe / vñ hingegen ein Fresser in schlechten vnd gemeinen speisen sehr vnmäßig sey.

Gewöhne dich nicht öfter als zweymal im tag zu essen. Diesen rath gab vorzeiten S. Petrus von Langelburg / der sagte / man solle zu Mittag zimlich wol / vñnd am Abend wenig essen: vnd er setzte hinzu / welches mir nicht vbel gefält; Gar nicht essen / das seye das leben eines Engels: nur einmal im tag mahlzeit halten / seye das leben der Heyligen; zwey mal es thun / seye das leben eines menschen; aber drey oder viermal essen / seye das leben des vñvernünftigen Viehs.

Brauche den Wein mit bescheidenheit. Wan er nicht gewässert / vñnd vber die noturfft genossen wird / so thut er dem Leib grossen schaden; deßwegen der Heyl. Timotheus keinen trincken wollen; hat ihn auch eher nit genommen / biß ihme S. Paulus solches befohlen seinen Wagen zu stärcken / den er mit seinem viellem wachen vnd strengigkeit geschwächt hatte. Viele heiligen haben deß gleichen gethan / in sonderheit dem vnheil vorzukommen / so diß getränk in den Leibern verursacht wegen bestreitung der keuschheit / welcher grosser Feind der Wein ist. Es wird ein vortheilhafter streich für dich seyn / wan du in gebrauch dieses gefährlichen Safts die bescheidenheit der Heyligen beobachtest / verhalte dich derowegen weißlich / was die qualität / stärcke / vñnd viele antrifft Anacharsis der Weltweise war gewißlich gar zu streng / da er sagte / wan einer drey oder viermal trinckt / geschehe der erste trunck auß noth / der ander auß wollust / der

dritte sey straffwürdig / vñnd der vierte bringe nartheit; er hat vns jedoch hiemit lehren wollen / wie mäßig vñnd bescheiden wir im trincken sein müssen.

## Die achte Übung.

Für den 22. October.  
Von der Demut.

**P**hilagia / ich bin schon kommen an die sitliche Tugenden / deren allen fundament vñnd grundfest die Demut ist / vñnd darumb dunck mich rathsam seyn / daß ich von derselben anfang / als ohne welche die andere nicht können bestehen / vñnd welche / wie Cassianus sagt / aller Tugenden meisterin ist. Ich bringe alle die sitliche Tugenden auff siben / vñnd wan du heut begerst zu wissen / welche dise siben Himmlische Jungfrauen seyn / so hastu sie nacheinander: Demut / Zucht vñnd erbarkeit / Sanftmut / Gedult / Resignation oder auffgebung / Danckbarkeit / vñnd Gottesforcht. Nun aber ist es so wahr / daß die Demuth auß allen die erste sey / daß es vñnmöglich ist recht demütig zu seyn / es seye einer dann züchtig vñnd eingezogen / sanftmütig / gedultig / resignirt / danckbar / vñnd Gottesfürchtig. Es solte einer sagen / dise Tugenden seyen so viel Schwestern / welche allezeit beyammen seyn / vñnd so vil Fürstinnen des Himmels / die sich vñnder einander mit der hand halten / vñnd allenthalben ihrer Königin der Liebe folgen.

Heut wird dise meine meiste arbeit seyn / weil ich nur die Demuth für hab / dir dieselbe bekant zu machen. Man gib ihr so vñnderschiedliche liederen / das ich genug werde zuthun haben / dir alle dieselbe fürzuhalten. Die Geistliche Väter seyn  
nim.