



UNIVERSITÄTS-  
BIBLIOTHEK  
PADERBORN

## Universitätsbibliothek Paderborn

**Cibus Electvs Sive Instrvctiones Sanctae De vita sanctè  
traducenda& inter pios sanctósque affectus concludenda**

**Elffen, Nicolas**

**Coloniae, 1667**

Instructio IV. De Custodia & moderatione sensuum externoru[m].

[urn:nbn:de:hbz:466:1-55232](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:466:1-55232)

Si quando per imperium rationis passionem aliquam concitavit, eaque usus est, quantum oportuit, statim sese componit, manetque in statu tam pacifico & quieto, quam ante passionem concitatum fuerat.

Majorem quoque inclinationem is sentit ad facienda ea, quæ Deo placent, quam sentiat ad recreationes etiam non malas, & solitaria honesta. Imò ab his potius sensibilem experitur in se aversionem: Imò objecta amara amplectitur sine singulari repugnantia, qualia sunt viles cibi & insipidi, dura cubatio, amotio à campis & hortis, &c. denique

Habet sensus bene ordinatos, & membra corporis ad nutum fere rationi obedientia, ut, dum laboribus corporeis fatigatus est, & semidormiens, ex naturæ necessitate, corpus non resistat operibus pietatis, sed magis ad ea propendeat. O felicissimum hominis in hac vitâ statum! quis est hic & laudabimus eum?

#### INSTRUCTIO IV.

De Custodia & moderatione sensuum externorum.

##### §. I. De Sancto usu oculorum.

Vitabis studiosè aspectum illarum partium, etiam in proprio corpore, quas natura & pudor esse voluit rectas. Certe viri spirituales, valde cauti sunt, etiam dum soli sunt, dum se vestibus exuunt, aut induunt, ut utrumque id faciant magna cum

honestate, nec ullam corporis sui partem nudam videant.

Tempore orationis oculos vel penitus claudes, vel in Eucharistiam piãve imaginem conijcies, ac diligentissimè cavebis omnem oculorum etiam instantaneam evagationem in exercitijs pietatis.

Personas alterius sexus ne videas absque manifesta necessitate. Satius semper est ab illis oculos avertere, etiamsi nullum ex tali aspectu timeatur periculum. Quanquam facilis sit transitus ab aspectu ad cõcupiscenciam, & imago mulieris cordi ingesta, si non consensum extorqueat, at tentationes, & recordationes ineptas exfuscat. Noli igitur aspicere incautè, quod postea invitus ames, sed Jobum imitare dicentem: *Pepigi fœdus cum oculis meis, ut ne cogitarem quidem de virgine.* Job. 31.

Dum colloquium necessarium habes cum persona alterius sexus, oculos in vultum eius defixos minimè tenebis, sed dissimulanter clausos in terram deijcies. Avocabis etiam oculos ab aspectu rerum amœnarum, si magnos Sanctos imitari velis: tales res sunt campi, horti, palatia, hastiludia, imagines prophanae, libri curiosi, &c. Nam hæc omnia solent mentem viri spiritualis multum distrahere, & à tranquillitate & puritate perfecta dimovere.

Cum aliquò pergis, sive domi, sive foris,  
occur-

Occurrentes & transeuntes non aspicias liberè & leviter, & sine aliqua necessitate. Etiam in rebus indifferentibus, & non malis videndis regula tua sit non curiositas, sed necessitas.

§. 11. *De moderatione odoratus & auditus.*

Clemens Alexandrinus Christianum adolescentem instituens, multa disputat adversus unguentorum amatores; præter alia hæc digna notatu habet: *Oportet viros imprimis, apud nos unguenta non olere, sed vitæ probitatem.* l. 2. pædag. c. 8.

Quamquã sive viros sive fœminas spectes, valet pro omnibus illud Attali Regis Ethnici apud Senecam dictum: *Optimus odor in corpore est nullus odor.*

Noli manibus versare poma citrina, flores suaveolentes, neque hos decerpe etsi hortum ingrediare floribus refertum. multò minùs gesta vestes, interulas, linteola, odoribus perfusa.

Ob modicas & potiùs apprehensas debilitates cerebri noli circumferre pyxides diverso balsamo repletas. Inidò nec imagines nec thecas reliquiarias sub prætextu venerationis Sanctorum odoribus delibutas tecum gestato.

Cæterùm si vel aëris pestifera conditio, vel notabilis infirmitas, vel urbanitas ob adventantes hospites suffitum aliquem boni odoris exigant, cum excitari non erit à per-

fectionis amante alienum.

Cum necesse fuerit propter animarum salutem, aut ad aliquod pium opus gerendum graveolentiam sustinere, eam fortiter perfer, nec propter hanc obsequia charitatis omitte.

Aures tuas sepi spinis, nec audias cantilenas & verba turpia, verba jocularia, narrationes ridiculas, rumores & novitates ad te non pertinentes, detractiones & obmurmurationes, sermones otiosos. assuescant potius aures tuæ concionibus, colloquiis & cantionibus sacris. Quæ alii loquuntur secretò, non auscultes, nec aucupes nec confortio secretè loquentium teingere. Nihil audire aveas, nisi quod necessitati aut utilitati, aut charitati aliquo modo conducit.

§. III. De mortificatione gustus.

Quisquis plenam gulæ victoriam obtinere studeas, conviviorum osor esto & ad ea invitatus omnem prætextum & ansam quære eadem declinandi: nam hæ ciborum & potus lautitiæ, quàm corpus impinguant, tam jeiunam faciunt animam; oblectant palatum oris, sed impediunt gustum orationis.

Si convivium omnino declinare non potes, quod eidem vel ex officio, vel majorum jussu, vel ex fructus spiritualis à convivis referendi spe interesse debeas, tum ta-

mea

men curabis sedulo, ne in hoc etiam proposita perfectioris temperantiae transgrediaris. Veri abstinentis est inter exquisitissimas epulas sitire & esurire posse.

Nunquam coenabis, nunquam prandebis, nisi certas tui victorias retuleris, & ex cibis quidem, qui magis arrident, certos semper bolos intactos relinque, eosque velut acceptissimum Deo sacrificium consecrato.

Vino non utere nisi per modum medicinae, ad fovendum calorem naturalem stomachi, quem forte in te sentis debiliorem.

Saltem dum bene vales: nihil speciale ad manducandum pete, sed his ferculis quae tibi à domesticis apponuntur contentus esto. Imò si quid speciale offeratur, modeste & efficaciter recusa, nisi aliud certa infirmitas postulat.

Nec cibos commenda si bene preparati fuerint, nec de iis querere, si fuerint insipidi & conditi male. Etiam cibus vilibus sine aviditate vescendum est, etiam in horum esu te frangere disce, si sentias te his magis oblectari, quam pretiosis & delicatis.

Perfectè temperans etiam communes cibos nunquam ad satietatem capiet, sed ita e mensa surget, ut tantillum eturiam juxta D. Leonis monitum: *Paukulum esuriamus dilectissimi, & aliquantulum quod iuvandis possit prodesse pauperibus, nostra consuetudini subtrahamus.*

Lau-

Laudabilis est consuetudo eorum, qui extra tempus coenae & prandij comedunt & bibunt nunquam, aut certe admodum raro, quando videlicet causa rationabilis vel honestatis, vel necessitatis id ita exigit.

Laudabiliter & faciunt ii, qui certis cibis constanter abstinent, raphano v. g. lactucâ, cucumere cupedis ex saccharo confectis, &c. praesertim si hæc stomacho sunt noxia. Si religiosus es, nullam portionem attinge, quæ non ad te, sed ad alium spectat, id enim religiosus per votum paupertatis non licet.

Statos jejunii dies ab Ecclesia præceptos ad unguem observa. Nec ab his ob quasitas causas te exime.

Præclara etiam illorum abstinentia est, qui consuetis Ecclesiæ jejuniis minimè contenti, adhuc certa jejunia sibi ipsi imperant, idque septimanis singulis, Die Veneris v. g. aut Sabbathi.

Hæc sunt, quæ in temperantiæ materia te monendum duxi. Hæc omnia autem licet tu feceris, adhuc servus inutilis es, si te magnis cum Sanctis compares, qui cibos appositos cineribus aspersis, vel amarâ herbâ immixtâ reddidere insipidos; qui per omnem sæpè vitam carne & vino abstinuere; qui totos menses, imò & annos in pane & aqua jejunarunt; qui herbis solis & radicibus vitam omnem traduxere; qui sæpè cum heroica sui victoria lixerunt ulcera, & purulentam

lentam vulnerum saniem velut dulce lac ex-  
suxerunt. Tu homo mollis, quid ad ista &  
etiam horrore concuteris, ista quando vel  
legis vel audis.

Cavebis tamen indiscretas & nimias ab-  
stinencias, quæ valetudinem possent lædere,  
teque ad majora DEI obsequia inhabilem  
reddere. In his uti & alijs consilium con-  
fessarij sequere.

§. IV. *De Mortificatione Tactus.*

**A**D mortificationem tactus spectant diver-  
berare se flagellis, quod multi faciunt,  
indies, gestare cilicium, vel catenulas fer-  
reas aculeatas; cubare in dura humo, vel lo-  
dicibus substernere asserem; scribere & stu-  
dere stando; in vestibus & lecto non molli-  
ciem, sed solam necessitatem querere; de  
vestitu & lecto viliori non queri; tolerare  
morsus pulicum & muscarum; Sedere sine  
pulvillo supposito; inter sedendum non ac-  
clinare tergum; usurpare sellam non corio  
obductam sed ligneam; Orare multum de  
genibus, idque in templo coram venerabili  
Sacramento, etiam de hyeme; non lenire  
prurimum carnis fricando; gradus ascendere  
sine adnuculo; libenter facere iter pedi-  
bus, non dormire septem horis, sed aliquid  
somnia detrahere; somnum interdium obre-  
pentem excludere; ambulare insertis lapil-  
lis in calceos, &c.