



**Handbüchlein/ Darinn Sonderbare bequemlichkeiten
vorgeschrieben werden/ die vornembste Vbungen eines
Andächtigen/ Gottseligen Lebens/ den Tag vber
vollkommentlich zuverrichten**

Mayer, Christian

Colon[iae], 1635

4. Von der vorhergehenden ersten Anbereitung zur Betrachtung.

[urn:nbn:de:hbz:466:1-61192](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:466:1-61192)

¶ IV. Von der vorhergehenden ersten Anbereytung zur Betrachtung.

Die erste vorhergehende Anbereytung zur Betrachtung bestehet nemlich in diesen dreyen Stücklein. 1. Muß man die Hindernissen der fruchtbaren andächtigen Betrachtungen abschaffen. 2. Die Kräfte der Seelen mit notwendigen Mitteln zu den Förderungen versehen. 3. Den Leib zu einer Bequämlichkeit richten.

1. So soll dann eines gottseligen andächtigen Betters / der sich auff den Liebreichlichen Berg des betrachtens begeben / vñ in der schawung himlischer Ding auffsteigen / der erster vñ bester Fleiß seyn / die gemeine Hindernissen warer Andacht mit höchstem Fleiß vñ Mühe abzuschaffen / welche in der Lehr des h. Bernhardi (Sermon 23. 10) Capitel diese vier seynd: Die beissende Schuld / die Nissethat / die stechende Sorg / der dürrge Sinn / die zerstreuwende Phantasey / die beissende / oder nagende Schuld muß durch die erholte Key des Gemühts / Erforschen

des Gewissens/ vnd rechte Beicht abgelegt/
vnd ein Vorhaben alle Gelegenheit deren
abzuschaffen/ gemacht werden.

Die steckende Sorgfaltigkeit kompt entwe-
der auß zu vieler Engstigung des Gewis-
sens / oder vnordentlicher Nachdenckung
des künftigen/ oder auß Angst der Geschäf-
ten die ihm auffgelegt/ vnd muß solche wohl
verhütet / oder da schon vorhanden / mit
Ernst außgeschlagen werden/ vnd mit kind-
licher Zuversicht soll man die Armen der
Luftgebung seiner selbst außstrecken / vnd
göttliche Vorsehung ombfahen / in allen
Dingen richtige Meynung zu Gott haben/
allen Menschlichen Respect verachten/ vnd
sich beflissen Gott dem Herren allein / vnd
mit nichten den Menschen zu gefallen. Die
Pforten aber der Sinn/ vnd Gelegenheiten
d Außschweifung muß man durch wacht-
same Verhütung bewahren / vnd fliehen/
durch embfuge Abtödtung bezwingen/ durch
ernsthaftes Anhalten zu nählichen / von

der

der rechten Vernunftt einge bildeten Dingen anweisen.

II. Was darneben die Kräfte der Erkenntnis betrifft / soll man nicht weniger die Gedächtnis und Verstand mit notwendigem Anlaß Erkennnis deren Dingen fürnemlich besorgen / welche / wie im 2. S. gesagt / entweder zur Betrachtung allerdings vonnöthen sind / oder doch sehr nützlich seynd / darzu dann auch wohl dienen wirdt fleißige Lesung der heiliger Bücher / vielfaltige Vnderredung vnd Gespräch von denen Dingen / die durch die Weisheit vnd Nutzen des Betrachtens / vnd geistlichem Auffnehmen gedenken / vnd auch beständige Übung der Weisheit vnd Mäßigkeit / wie man wohl vnd recht möglichen trachten / nach der Formb / die vns der heilige P. Ignatius vorgeschrieben. Gleiches Weisheit muß man den Willen oft vnd fleißig ermuntern durch ein hefftige / kräftige / beständige Begierdt wohl vnd recht zu trachten / wie droben S. 2. nach Gelegenheit / jetzt kurz / durch gottseelige Ged

n Decken / vñnd Schußgebetteln / denn länger
durch ein Betrachtung zu diesem Endt be-
der Equämlich / wie gesagt I. 3.

die 111. Was die Bequämlichkeit des Leibs
anlanget / soll solche in Erhaltung guter
Gesundheit / vñnd Vermöglichkeit mäßig
gesucht / vñnd ersilich weißlich in Acht ge-
nommen werden / daß des Leibs Kräfte
nicht zu viel geschwächt / oder verletzt wer-
den / durch vnbescheidenes Fasten / Ab-
bruch / Wachen / Arbeit / oder Busßwerck /
durch zu viel gezwungene angsthafter Ein-
fassung der Sinn / vñnd Phantasien / durch
lebhafter Einbildung / gewaltendende
Ausstrückung der Begierden auß innerli-
chem Herzen / durch hefftige Nötigung des
Herzens / der Brust / vñnd des Hirns. Zum
andern ist gut Obacht zu haben / damit im
Gegentheil man Ziel vñnd Maß nit ober-
schreite in Essen / in Trincken / dardurch
die Kräfte des Leibs vberschüttet / der
Eelen Kräfte nicht wenig geschwächt
möchten werden: dann wenn der Enster zur

Abtödtung / vnd Zähmung des Fleisches
nimbt / pflegt des vndern Menschen Ap-
tit / oder Begierlichkeit zu erhitzen / vnd
gegen des obern Menschen gottselige
gungen zu erkalten / vnd wirdt also die
wünschte Ruhe des Gemühts verwir-
die brunst des Willens (die dem Fleisch
derwärtige begierden erwecken soll:) ge-
schet / vnd aller Safft vnd Krafft des
zu wahrer Andacht verderbt.

Zum dritten soll man mit beschenden
fasten / den Leib casten / das Gemüht
treiben / bisweilen mässiglich nachgeben
des Haupts Stärke / vnd Leibs Gesun-
heit so viel fördern vnd erhalten / als viel
ches zum geistlichen / vnd leiblichen arben
vnd Emptern eygenes beruffs vonnö-
zur höchsten Ehn vnd Dienst Gottes
ner vnd des Nächsten Seeligkeit / da-
dann alle Kräfte des Leibs vnd der
len billich sollen gerichtet vnd ange-
wendet werden.