



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

**Mayer, Christian**

**Colon[iae], 1635**

3. Wie man die drey Vbungen der Demut in die länge vollführen können.

---

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

III. Wieman die drey Vbungen der Demut in die Länge vollführen könne.

Die drey fürnehmste Vbungen der Demut seynd: Sich für gering vñ verächtlich halten: Von andern also begehren gehalten vnd geachtet zu werden: Sich den allgeringsten / vñ bösten vnder allen Menschen schätzen / vnd mögen also angetrieben werden.

Nach gegenwärtiger Zeit, also: .O wie sehe ich in den tieffen Abgrund meiner Gebrächlichkeit / Veringschätzigkeit / Nichtswärtigkeit in wissen / können / würcken vñ seyne wie verächtlich bin ich wegen so grosser / vieler / vñ schwerer Sünden / die ich gethan / noch thue / vñ villeicht thun werde: auch thäte / gethan hätte / oder würde thun / wo ich / von Gott meinem Schöpffer / vñ Erlöser / mit durch sonderbare Gnad / vñ Vorsehung erhalten würde: des wegen ich schuldig bin mich billich / vñ sehr tieff zu verdamtügen. Weit obertrifft diß mein Verstand / vñ kann kein gemäße Meynung hierzu fin-

den.

den. Die Seraphim verdecken auß  
 cher Demut mit ihren Flügeln ihre  
 sichter vnd Füß/ wenn sie die Tieffe der  
 lichen Majestät/ vnd ihrer Geringschätz  
 ansehen/ was soll ich armes Erdenn  
 tein/ Staub/ Asch/ Lot/ Roth/ nicht  
 ich die Missethat gleich wie Wasser  
 dem billich thun? was sie mit Zittern  
 wundern/ vnd gestehn daß sie es nicht  
 sieh'n/ wie soll ichs dann verstehn. Ich be  
 ne meine Unwissenheit/ vnd Unver  
 lichkeit.

11. Jedoch erkenne/ vnd bekenne vor  
 meinem Gott meine nichtigkeit wie ich  
 vnd gesteh'e/ daß ich nichts bin/ nicht  
 mag/ nichts guts thue ohn dich/ alles  
 in mir guts gewesen/ noch ist/ vñ sey  
 das ist dein: was ich guts kann/ geföhr  
 vñd noch vermögen werde/ was ich  
 gethan hab/ thue/ oder thun werde ist  
 dein: nichts ist mein/ denn allein die  
 keit meiner Bosheit/ vnd vielfältiger  
 den. Dir sey alles Lob/ Ehr/ vnd Glor

aber Verachtung / Schand / vñ Schmach /  
zu deren ich mich mehr als zu viel würdiger  
kenne / vnd bekenne / wegen so vieler meiner  
Sünden / die ich begangen / noch begehe / vñ  
begangen hette / wo mich deine Genad nit  
verhütet. Alle Verachtung / Spott / vnd  
Emdrigung / die mir allenthalben kan an-  
gehan werden / ist viel zu gering / gegen die  
ewige Schmach / welche ich / D / so oft ver-  
diene hab: vnd wie öfter / vnd schwerlicher  
hätte ich solche verdienet / wenn du mich nit  
mit deiner Genad erhalten hettest? Ich er-  
kenne darneben auch / daß in der Welt keine  
Sünde sey / die ein Mensch gethan / oder het  
können thun / welcher ich frey blieben were /  
wo deine Genad mir hett gemauglet / D  
Herr / von dem ich hab / daß ich ein Mensch  
worden / vnd der bin / welcher ich bin: dar-  
umb ich mich billich vñd gern allen Men-  
schen / auch den geringsten / vnd ärgsten die  
da gewesen / seynd / vñd noch seyn werden /  
vñd erwerffe / angesehen was ich auß mir  
bin / vermag vñd thue. D Gott / in was E-

lend

leud wäre ich nicht kommen / wozu solten  
 noch kommen / oder an jcho seyn / so  
 mich deine Vätterliche Güte nicht erho-  
 hett / vnd noch allen Augenblick erhielt  
 dann was guts in mir / so ist es allein dein  
 was böß nit in mir / so ist es allein dein  
 nad. Ey so sollen alle Stüß der vnverden-  
 Genaden / die du mir verleyhen hast / mit  
 umb zu dir / als dem vnerschöpflichen  
 nadenmeer einfließen / vnd was wird  
 in mir bleiben / als das alleinig Nichts  
 der Abgrund aller Armseeligkeiten / wo-  
 chen je ein Mensch gefallen / oder noch  
 len kann?

III. Also bin ich dann gesinnet von  
 ner sehr tieffen Vndächtigkeit vnd Ver-  
 licheit / Mein Gott / vnd von deiner  
 greifflichen Majestät / vnd soll also  
 net bleiben in Ewigkeit: vnd zwar nit  
 mit so geringem meinem Sinn / vnd  
 stand: sonder auch mit Sin vnd Mey-  
 aller deiner Außerwöhlten Engelen /  
 Menschen / der verdampten / vnd ver-

zu se-  
n / in /  
er  
hiet  
lden  
dem  
red  
st /  
ich  
vird  
ich  
n /  
no  
e von  
Ber  
iner  
also  
nit  
vnd  
e  
en /  
ver

nen / ja aller möglichen Creaturen / wenn  
solches in meiner Gewalt bestünde. Mit die-  
ser aller / ja auch d' Seraphim Anmutung /  
vnd Sinn wolte ich vorgesagte Vbungen  
der tiefen Demut in mir erwecken vnd er-  
halten / wo es möglich were / vnd diß allen-  
ding außreyner / enffriger / beständiger / vn-  
ersättlicher Begierd dir zu gefallen / dich  
zu erhöhen / vnd mich zu ernidrigen.

lv. Damit ich aber etwas zur Wider-  
geltung thun möge / siehe / so opffere ich dir /  
O Jesu / die enffrigste / innerlichste / vnd  
außerliche Anmutungen vñ Werk der De-  
mut / welche alle heilige Engeln / Menschen /  
vnd bevorab deine hochdemütigste Mutter  
Maria in dieser Welt haben in sich erweckt /  
vnd erwecken vnd üben im Himmel in E-  
wigkeit / vñ welche alle deine demütige Die-  
ner amoch erwecken vnd üben / vnd thun  
werden / diese alle opffere ich dir vereinbare  
mit deinen aller demütigsten Vbungē / Ney-  
gungen / vnd Wercken / die du je auff Erden  
gethan / vnd im Himmel noch übest / daß du

solche

solche deine ewigen Vatter vorbringen  
 Herz nimb diß von mir an/ersehe den  
 gel/vnd ihue genug für mich allerhoffm  
 sten Sünder.

V. O daß alle meine Brüder/alle  
 ner Gottes/ alle Außgewählten/ alle  
 färtigen auch/vnd Gottlosen solchen  
 vnd Nengung zur Demut hetten/ vnd  
 selben Verck mit Verstande/ Willen  
 Würckung/im Herzen/Mund/vnd  
 erweckten vnd übeten/ist/allzeit vnd  
 nach Maß ihrer empfangener Genad  
 Gib/Herz/ was du gebeuest/vnd  
 was du wilt/durch deine vnendlich  
 herzigkeit/Güte/vnd Liebe. Erbarme  
 aller/vnd verleyhe Genad/ daß sie  
 höchster Demut auff Erden dienen/ vnd  
 folgent in Ewigkeit mit allen Seeligen  
 gent anbetten/vnd mit den Cherubim  
 Seraphim singen: Heylig/heylig/heylig

Von der vergangener Zeit hat man alle  
 zu beklagen: 1. O meine grosse Blindheit  
 Hochmuth/vnd Bößheit/wie wenig

oben hin / wie selten hab ich bis hero meine  
Tiefe der Nichtigkeit angesehen? wie man-  
ches mal hab ich vermeynt ich sey etwas / ja  
sehr viel / da ich doch im Grunde nichts bin?  
wie oft hab ich im Herzen gesagt / ich bin  
Reich / vnd sehr Reich worden / vnd darff  
nichts / vnd hab nicht gewußt / daß ich jäm-  
merlich / vnd Elend / vnd Arm / vnd Blind /  
vnd bloß bin? wie oft hab ich mit solchen  
hoffärtigen Gedancken gesündigt / wie sel-  
ten die Werke der Demut geübet / da ich  
doch so vielfaltige Genad gehabt / so viel  
Exempel vor mir gesehen / mit so vielen Ge-  
legenheiten bin angelocket worden? Ach  
möchte ich meine Nothbräue vergiessen /  
wie ein rauschender Bach / meine Schand-  
flecken dardurch abzuwäschen? Aber ich bin  
vor dir / Herz / wie die Erde ohne Wasser /  
wünschen mag ich solche Gnad / nicht aber  
hoffen / weil ich mit meiner Hoffart deine  
Majestät vberaus schwerlich erzürnet hab.  
11. Jedoch bereue ich solches / so viel ich  
kann / mein Gott / vmb deinet willen / auß



ganzem meinem Herzen / der du aller  
 ren / Vnderthänigkeit / vnd Lieb hoch  
 dig bist. Vere wol daß ich dich nimmer  
 erzürnet hette / noch forthin erzürnet  
 wigkeit: Ich hasse meinen Hochmut  
 rewet mich dz ich mich so wenig in den  
 cken der Demut geübet hab / allein vmb  
 net willen / vnd soll mir leynd seyn ewiglich

III. Vnd diß thue ich nicht allein  
 meines / sonder aller Menschen / so wol  
 Erden lebenden / als seligen im Himmel  
 ler Engeln / vnd möglichen Creaturen  
 mutung / so viel mir möglich / jetzt / alle  
 vnd in Ewigkeit.

IV. Zur Widergeltung aber mein  
 geringer Key / opffere ich dir alle brünn  
 Nengungen wahrer Key / alle Zäh  
 nughung aller Seeligen / welche oder  
 engene / oder frembde Hoffart vollkom  
 lich haben abgebüßet.

V. Vnd gebe Gott / daß alle in die  
 Mangel schuldige Menschen / alle Hoff  
 tige / Ketzler / vnd Sünder / ihre Verbr

Verhoffart mit hitzigem Ernst rechter Keit  
 verbüßeten / mit dapffern Wercken der De-  
 mut ersetzten / vnd innerlicher engener Ver-  
 achtung dich versöhneten. O daß wir alle  
 von dir lehrneten sanfftmütig / vnd demütig  
 zu seyn von Herzen : Ach verleyhe vns das  
 Gütiger Jesu durch die aller tieffeste De-  
 mut deiner / der H. Jungfrawen Marie /  
 vnd aller Heiligen.

Inns künfftig mag man sich Gott also er-  
 geben : I. siehe / Herr / mein hertz ist bereit /  
 vnd ich will dran seyn / daß ich forthin / mit  
 Bestandt deiner Gnaden die tieffe meiner  
 schändigkeit / vnd deiner Vortrefflichkeit  
 mit höchster Verwunderung / etwas offter /  
 vnd schärpffer ansehe / doch muß ich vnd wil  
 gen gesehen / daß ich solches gar nit durch-  
 tringen / oder begreiffen / noch mich genug-  
 samb verdemütigen / vnd verachten / noch  
 von anderen gebührlich gedemütiget / oder  
 verachtet kamm werden.

II. Vorgesachte Vbungen / innere / vnd  
 eussere Werck der Demut will ich auch offte

gebrauchen/ bevorab mit würcklichen  
 dacht/ wann mich ein Wind oder Ver  
 ung/ hochmuths/ eyteler Ehren/ vnd  
 rer Leut Verachtung wirdt anwehen/  
 da sonsten mir Vrsach vnd Gelegen  
 stünde einige straff/ Ermahnung/ Ver  
 tung/ oder sonsten was verächtlich  
 siehn/ mit Bedencken/ daß ich vnend  
 Verspottung wol werth bin.

III. Diß begehr ich nit allein von  
 dem herzen/ mit allen Kräfften/ vnd  
 mutungen zuthun/ sondern wünsch  
 auch aller deiner Diener/ aller Men  
 ja aller möglichen Creaturen Willen  
 Begierden/ zu der grösten Erhöhung  
 Lob deiner vnendlichen Vortrefflich

IV. Damit diese meinige geringe  
 gierden/ vnd Vermöglichkeit dir desto  
 nehmlicher/ vnd mir verdinlicher seyen  
 fere ich sie dir/ in Verrechnung der voll  
 lichsten Vbungen Christi Jesu/ meines  
 ren/ seiner liebsten Mutter/ vnd aller  
 gen/ vnd will solches allweg thun nach

Dem demütigen Werck / oder wenn sich Gelegen-  
heit zutragen wirdt / daß ich solle ver-  
acht werden.

V. Vnd wolte Gott / daß alle mit mir  
dergleichen Sinn / vnd Neigung zur De-  
mut in sich empfinden / vnd nach Gelegen-  
heit obetheten / mit Worten / Wercken /  
Gebärden / auffrichtig / vnd vollkommene-  
lich / einer dem andern zu weichen / alle zu  
ehren / als Oben zu erkennen / mit Demut  
zusehnen / männiglichem mit Auffrichtig-  
keit / Erbarkeit / vnd geistlicher Einfalt zu er-  
barren / zu deiner Göttlichen Ehr / &c.

Hierauff kann dreyerley Gespräch erfolgen /  
eins zur Seeligsten Jungfrauen.

O Demütigste Dienerin der allerheiligsten  
Dreyfaltigkeit / wie vollkommen hast du  
diese Werck / vnd noch viel höhere in deinem  
ganzen Leben geübet ? Ich wütsche dir  
Glück / vnd sage Gott Dank für so grosse  
Genad der Demut / die er dir verlyhen hat.  
Bitte dich auch vnderthänig / wollest mir /  
vnd allen mir anbefohlenen / meinen Bräu-

O ij dern

dem der Societet / oder Ordens / allen  
 dem der Kirchen / ja Kezern / vnd  
 bigen solche Genad auch erwerben / dar  
 auffss höchste vnd vortrefflichste von  
 von vns auffss aller demütigst halten /  
 von Herzen mit dir singen / Mein Gott  
 groß den H. Eren. Erzeuge dich ein  
 Frage deinen lieben Sohn für mein  
 gierden / vnd vereynige sie mit deinen  
 ler H. Eren volkommlichen Sinnen /  
 gungen / vnd Wercken der Demut.

Das ander zu Christo.

O Jesu Gottes / vnd der reynen  
 Marie Sohn / woz vortrefflichere  
 der Demut hastu dein ganz Leben  
 bet? Ich erfreue mich deren / vnd danke  
 für alle. Bitte auch du wollest mir durch  
 che genugsame Genad verlenhen vnd  
 lernen / der du sauffemütig bist / vnd  
 tig von Herzen. Erzeuge gegen mich  
 du sehest ein Sohn des Vatters aller  
 herzigkeit / vnd trage ihm vor die  
 meines vnnützen / vnd anckbaren

vereiniget mit diesen deinen vortrefflichen  
Wercken der Demut / vnd Verdiensten dei-  
ner deiner werthen Mutter / vnd aller Hei-  
ligen.

Das dritte zum Vatter.

O Vatter / der du siehest auff die Nidrigen /  
vnd demütigen im Himmel vnd auff Er-  
den / sehe auch auff das Angesicht deines ge-  
liebten Sohns / der sich verdemütiget hat  
bis zum Todt des Creuzes / sehe auff seine  
alldemütigste Mutter / vnd so viel Heili-  
gen / die dir durch Demut gefallen / vnd er-  
barne dich vnser / gib vns Genad ihnen  
nachzufolgen / zu deiner grössern / vnd ewi-  
gen Ehr vnd Glory / **AMEN.**

¶ V. Wie man nach der Länge drey sárneim-  
ste Werck der Liebe Gottes üben / vnd  
ant üben soll.

¶ Ven auff jetzt gesagte Weiß kann man  
die vornembste drey innerliche Werck der  
Liebhauß führen / welche seynd: Gott al-  
les Gut gönnen. All seinen Volgefällen  
gut heissen / vnd vmbfangen / seinen hey-

O üij ligsten