



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

Mayer, Christian

Colon[iae], 1635

Das XVIII. Cap. Von mäsiger/ vnd geistlicher Nehrung deß Leibs.

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

es durchsuchen / sich oder wegen begangener Fehler schämen / vnd vmb Verzeihung bitten / oder Gott seiner Gnaden danken / das Werck ihm auffopffern / welches Gelegenheit des Wercks / der Zeit vnd Gedacht / oder kurz oder lang geschehen kan wie droben gelehrt worden Cap. 1. S. 4.

Das XVIII. Capittel.

Von mässiger / vnd geistlicher Nehrung
des Leibs.

Wenn viel andächtige / vnd geistliche Diener Gottes Achtung nehmen theten / was dem Gemüthe für grosse Gefahr auß vbermässiger Nehrung vieler Speiß vorsteht / vnd wie auß Verdienst auß mässiger Leibs erquickung samblen / solten sie warlich zum Exempel dem H. Bernharδο treten / gleich als die heilige Penen / oder mit dem H. Augusti in Cap. 31. mit Zittern / als Arzney einnehmen / oder des H. Jobs mit Forcht gedulden

den / d'sprach: Job 3. mein Scuffen kompt
denn ich esse: oder des H. Apostels Pau-
li Rom. 13. Leget ewern Fleiß nit auff das Fleisch /
damit sie etwan Ziel / vnd maß der Mässig-
keit überschreiten möchten. Die Begirlich-
keit des Fraßs vnser Hausseind / je näher er
ist / je schädlicher ist er vns auch / insonder-
lich wenn er mit der Sünd die Reynigkeit
des Gemüts begehrt zu beflecken / od durch
Verkehrung der Maß im Essen / oder durch
Veränderung der Zeit / Ordnung / vnd
Reiß / vnd benimbt vns hiemit alle Hoff-
nung geistliches Wachens / wenn er dz Aug
rechter vnd reiner Meynung verblindet / o-
der ganz außsicht. Darumb hat ein jeder
Diener Gottes / dem seiner Seelen Heyl
vnd Fortgang angelegen ist / auff sich selbst
flüssig zu mercken / vnd ihme / durch nachfol-
gende Lehr / gewisse beständige gewonheit zu
machen / gottseliglich / vnd geistlich die Seel
vnd Leibsträften zu erquickern / wie
folgende Betrachtung auß-
weist.

§ I. Betrachtung von andächtiger geistlicher
Weis zu essen.

I. Eingang. Bilde dir vor deine innerlichen
Augen jenes himmlische Gastmahl
welchem alle Seeligen/bevorab/die an-
gent der Mässigkeit / vnnnd Abbruchs
kommen gewesen / oder auch ohne Wohl-
mit sonderbahrer Andacht dem Leib kein
Notturfft gereicht haben / mit der hoch-
ligen Jungfraw Maria / vnnnd Engellichen
Geistern von d Feistigkeit des Hauses
tes erfüllet / vnd von dem Bach der Wohl-
getränkct werden / wenn geschicht was
sus verspricht: Luc. 12. Warlich sage ich euch
wirdt sich auffstürzen / vnnnd wirdt sie zu
hen / vnd vor ihnen gehn / vnd ihnen dienen.

II. Eingang. Begehre Genad mit solcher
Andacht / vnnnd Mässigkeit dich der Speis
zu gebrauchen auff Erden / auff das du
erfüllet werde im Himmel / was jener sagt
Luc. 14. Seelig ist / der das Brodt isset im Reich
Gottes.

I. Punct. Betrachte anfänglich das Ende
dieser Niesung oder Gebrauchs der Speis
welches

welches von Gott gesetzt worden / vnd seyn
soll ein Erfrischung vnd Erhaltung d Leibs
kräften zu grösserem Dienst Gottes / vnd
Nützlich des Nächsten angeordnet / darneben
auch ein Übung der Mässigkeit vnd ande-
rer Tugenten vnd gottseligen Begierden /
durch welche die Seel auch sol gespeiset wer-
den / weñ des Leibs Kräfte ihre Nahrung
empfangen. Wie fleissig soll dann ein Reli-
gios oder Gottes Diener insonderheit / auf
diesen so nützlichen vnd Gott angenehmen
Zweck ziehen / dem vorhin gebührt alles zu
richten zur Ehr Gottes / nach Pauli Be-
weyß: 1. Cor. 10. Ihr esset nun oder trincket / oder
was ihr thut / so thuts alles zu Gottes Ehr. Wie
fleissig / vnd sorgfältiglich soll man sich auch
halten / daß vns die Wollust im Essen (wel-
che wie S. Greg. 30. moral. 28. sagt / im essen
dieischer weiß nachschleicht / oder wol auch
dießweilen unverschämte sich vorzutringen)
mit vom vorgesteckten Ziel abführe / oder alle
Maß zu überschreiten verzeiße.

II. Erwege darauff / wie solches auff ein

so fey.

so feyne / leichte / vnd verdienstliche Wer-
 (welche im andern S. angezengt wird) ge-
 hen könne / wenn man vor / nach / vnd
 dem Essen sich gebürlich verhält: darnach
 mit was Meynung / Andacht / Mäßigkeit
 Erbarkeit die hochgebenedeyte Jungf. Ma-
 ria vor der Empfängnuß im Tempel / dar-
 nach mit ihrem lieben Sohn / vnd Joseph
 auch Christus selbst mit seinen Jüngern
 welcher Leibsnotturfft habe abgewartet. Zu
 diesen / so viel andere Heyligen / nicht allen
 in Abbruch der Speisen / sondern auch in
 gleicher Zucht / vnd weiß zu essen / sich nach
 zu folgen beflissen haben.

III. Die Motifen / dardurch du möchtest
 zu diesem guten werck angeerrieben werden
 seynd diese. I. Daß sehr viel lästliche Ein-
 den auff's wenigst / durch diese vorgese-
 bene weiß / vermittelt oder verhütet werden
 welche vnderlauffen könnten / oder durch
 bertrettung der Maß / oder mit nachgeben
 der Sinnlichkeit / nicht der Notturfft / oder
 mit vmb-schweiffendem Herzen / wenn du

Versuchungen die Fenster der Augen vnd
Mundts offen sehn / wenn wir andere voll-
kommene mit vnser Vnerbarkeit betrüben /
andere Schwachen aber zur Nachfolg rey-
sen. Hierdurch werden verstopfft die Quel-
len aller fleischlichen Einbildungen / Begir-
lichkeiten / Betrug / vnd Anfall des Teuf-
els / der sich vnserer Begierlichkeit miß-
braucht: vnd folgent alle Gelegenheiten ab-
zuschneiden zum Scrupeln / Vnrube / vnd
anderen Schäden / welche auß lässlichen
Sünden / vnd schweren Versuchungen zu
aufsehn pflegen. Es wirdt verhütet die Vn-
bequämlichkeit andere Empter recht zu ver-
richten / welche auff die Fülle des Bauchs
zufolgen pflegt: aber die Ruhe des Gewis-
sens die Gesundheit des Leibs / die Dapffer-
keit des Gemüts wird feyn dardurch erhal-
ten. 2. Mit einem Werk werden die abge-
mattete Kräfte des Leibs / vnd des Gemüts
vermehrert erhalten / ja / ober die Massen ge-
mehret durch diese so treffliche Übung der
vornehmsten Tugenten / als Demut / Keu-

Gottes.

Gottesdienst / Lieb Gottes vnd des Näch-
sten / Mässigkeit / Keuschheit / vnd andere
Tugenten innerliche / vnd eusserliche werden
wenn diese weis gehalten wird: also das sie
termahlen eben gleicher / wo nicht größer
geistlicher Gewinn auß solchem Essen zu
warten / weder auß längerem Fasten / vnd
Abmattung des Leibs / die mit geringer
Andacht vollbracht wird: Dann Gott der
liche Richter siehet mit an wie groß dy
sien / das man ihm zu Ehren thut / sondern
was Andacht / vnd Anmutung es geschicht
3. Eben mit gleicher weis wird Gott / der
Jungfr. Maria / Engelen / vnd Menschen
ein sehr angenehm Schauenspiel vorgehalten
weil Gott in seinen gaaben / die mit solcher
Danckbahrkeit des gemühts / Erbarmen
Mässigkeit / vnd Zucht genossen werden
wie billich / geprenset wirdt. Die Engel
Jungfraw Maria / vnd Engel erfrachten
sich / wenn sie sehen / das ihre anvertrauten
vnd Kinder auß Erden sich eins himelischen
wandels befließen. Die Nebenmenschen

reden durch ihr Exempel erbarwet / zur
Nachfolg gerycket / vnd in ihnen Gott zu lo-
ben angetrieben.

11. Ein Weiß wie mann andächtig / vnd
geistlich zu Mittag / oder Abende essen
soll.

Vor der Mahlzeit.

1. Erneure die Begierd / mit guter Mey-
nung / Andacht / Obsicht / Mässigkeit
vnd Zucht gewöhnliche Vnderhaltung der
Ereiß zu gebrauchen / vñ bedencke eins auß
der gesagten / oder folgenden Notifen / die
dich hierzu erwecken können. 1. wie vnwür-
dig du sehest / wegen deiner so vieler Sün-
den vnd Vndanckbarkeiten / deß brots der
Kinder / der du so oft deinen Begierden fol-
gest / zum Sewtrog dich hingeworffen
hast. 2. Wie Väterlich dir der fromme Gott
von Ewigkeit an alle Notturfft Leibs / vnd
Seelen / von Jugendt an / vnd noch / vorse-
hen hat / da du ihm doch so vielmal vndanck-
bar gewesen / seine Gaben mißbraucht / die
Mässigkeit überschritten / vñnd so hinlässig
gedienet hast. D warhafftig ein guter / vnd

barme

barmherziger Gott vnd Vatter. 3. D
 andere Armen/ vnd Vnschuldigen/ vnd
 sere/ als du/ von Hunger vnd Durst
 get werde/ welche die Speisen für ein
 lust hielten/ die du bißweilen mit magt
 Mit was vnleydlichem Hunger vñ
 die arme Seelen im Fegfeuer gequäl
 die in der Höllen ewiglich müssen gepen
 werden/ vor welchem dich vnwidig
 getreue Gott so gnädig erhält/ vnd
 zu erhalten bereyt ist. 5. Wie woltest du
 der Stund des Todts/ vnd letztem
 wünschen/ daß du mäßig/ vnd gott
 braucht hettest alle Notturfft zu Erhalten
 des Lebens/ mit wie Ergetlichkeit/ seiden
 wie Arkney.

II. Ernewere zugleich die reyne ver
 te Meynung/ mit vorbehalt/ du mög
 Niessung der Speiß nicht der Voll
 der der Notturfft nachgeleben/ vnd
 chem Willen folgen/ kommen dir aber
 che Sinnlichkeiten/ zur besserer Speiß
 der Eckel/ vnd murren ober geringere

für/ so lasse sie alle wider deinen Willen
vñ bleiben: wüntsche auch/ wo es Gott
so beliebet/ ganz kein Wohlgeschmack in
Ereßen zu empfinden/ oder doch mit dem
schlechtesten Gericht/ vñ Gesinndbrot zu
tun zuseyn.

iii. Begehre endlich genügsame Gnad
der Lebenskräften also zu erfrischen/ dz auch
des Gemüths Reynigkeit/ vñ Engelische
Reinheit keinen Schaden lende/ vñ dis
mit tieffer Demut/ vñ Misstrawen deiner
eigenen Kräfte: Thue wie der H. August.
schreibet/ der von ihm also schreibt 10. Conf.
In diesen Versuchungen gestelle/ streitte ich
wider die Begirlichkeit zu essen/ vñ zu trin-
cken. Dann wer ist/ H. Er/ der nicht zu Zeiten das
Nothdurfft überschreitet? wer er ist/ so ist er
schuldig/ vñ mag Gott groß machen. Ich bins aber
schuldig/ vñ bin ein Sünder. Vñ ein wenig
nach: Deine Stim hab ich gehört/ die spricht:
den bösen Begierden gang nicht nach/ vñ wendt
deinen Willen. Alles vermag ich in dem/ sage ich
mit dem Apostel/ der mich stärcket. Gib was du ge-
heißt/ vñ gebiete was du wilt. Welche all mit
ihnen Scuffzerlin fürnen abgehen. Zum

Sh Exempel

Exempel also: D möchte ich also andächtig
 mässig / vnd erbar meine Kräfte durch
 Speiß stärken / wie du / D gütiger Herr
 auff Erden gethan hast: Ich begehre selb
 inbrünstiglich / vnd pur zu dem größten
 Dienst / vnd Volgefällen / zu meinem
 lichen Nutzen / vnd grösserer Hülf meiner
 Nächsten. Du kennest Herr meine Schwach
 heit in Zähmung meines Trags Begier
 keit / hüff mir / vnd erfülle meine Begier

Vnder der Mahlzeit.

I. **W**enn du allweil solt zu Tisch sitzen
 gedенcke an die göttliche Güte
 Frengigkeit / die er dir erzenget / vnd
 deine engene Dürffigkeit / siehe also
 dem Tisch / wie ein Bettler vor der Thür
 nes grossen reichen Hausvatters mit
 geschlagenen Augen / gefaltene Hände
 erhebe dein Gemüt gehn Himmel vnd
 mit gebürlicher Ehrerbietung / Aufmerksam
 ung / vnd Andacht / ohn unhöfliche
 schwindigkeit / den gemeynen Segen.

II. **B**eym Tisch fleisse dich vorgemacht

meine Nennung zu erneuern / vnd gedencke
des h. Pauli Wort: Ihr esset / oder trincket / so
wirds alles zu Gottes Ehr. Vnd der Lehr des h.
Basili ober diesen Spruch: in reg. breu. in
c. 169. Der isset / vnd trincket zu Gottes Ehr / wel-
cher die Gedächtnuß der Wohlthaten Gottes gegen
sich behält / vnd solche Neigung des Gemüts erwei-
set / die sich auch an der eusserlichen Leibgestalt se-
ndet / daß er nicht alles sicher hinein fresse / sondern
mit göttlichen Einsehens in Achtung habe / vnd also
essen wolle / nit wie ein Diener des Bauchs / wegen
der Vollust / sonder als ein Arbeyter Gottes / auff
daß er in der Arbeyt möge gestärckt werden.

II. Bey Einnemung der Speiß führ er
zu Gemüt des h. Isidori Spruch / Lib. 2
in. boni. c. 42. Niemand kann die Vollkommen-
heit der Tugend erlangen / er habe dann zuvor des
Bauchs Begierlichkeit gezämet. Der h. Grego.
moral. c. 27. gedencet fünfferley Strick
des Straß / welche ein Diener Gottes fleiß-
lich hat in Achtung zu nemen. I. Wenn man
die gewöhnliche stundt des Essens vorkompt:
daß soll gar nit seyn / noch der Mensch geh-
ung auff das Essen einfallen / sondern sein
Herz zu Gott erschwingen / vnd mit kur-

ſen doch andächtigen Euffſen vmb
 der Mäßigkeit / vnd Keuſchheit anhalten
 auch beyſtand begehren hiñfür dem ſelig
 gäbigen Gott beſſer zu dienen / zu lieben
 wohl zu gefallen. 2. Der ander Erri
 ſchleckerhaſtigere oder köſtlichere Speiſen
 begehren / weder die Noth / oder Stand
 fordert. 3. Soll man auch mit begehren
 die gemeyne Speiſen beſſer zubereitet
 ten werden. 4. Die Maß ſoll auch gar
 im Eſſen uberschritten / ſonder ſo viel
 allein zu ſich genommen werden / ſon
 zum Kräfteñ deß Leibs nach jedem Erri
 vnd Ampt vonnöthen zu ſeyn ſcheinet
 Eingebung rechter Vernunfft. 5. Müſſen
 vnordentliche zu viel begirige Luſt zu
 auch ſchlechtem Eſſen / wol bezwingen
 den nach deß guten Rath deß weiſen Mann
 der alſo ſpricht: Sey nicht geierfräſſig in
 Schlecken / vnd ſchütte dich nit auß auß alle
 Dann viel freſſen macht frant / vnd Füllerey
 zu legt das Grimmen / vnd Ueberfluß vnder
 Feuchtigkeit. Durch Füllerey ſeynd viel geſch

in sich aber zimlich haltet mit Essen vnd Trincken/
verlängert sein Leben.

17. In dem der Leib mit Essen gespeiset
wird/ sol der Seelen auch ihre Nahrung ge-
geben werden/ welches geschieht/ oder durch
ständige Auffmerckung auff das Tischgeleß/
daß man darauff etwas behalte/ vnd be-
wähliche Anmutungen in sich erwecke/
nach der Meynung des H. Basilij/ reg. br.
cap. 120. welcher will/ daß man mit viel
größerer Belustigung auff das Lesen/ als
auff das Essen soll Achtung geben/ damit
man mit dem Königlichen Propheten möge
sprechen 1. Psalm. 118. Wie süß seynd deine Rede
in meinem Rachen/ mehr denn Honig meinem Mund.
Der durch etliche geistliche gedanken/ dar-
durch man den Verstand einnehme/ vnd gu-
te Begirten seyn sanfftiglich in sich erwecke:
welches auff diese oder dergleiche Weiß ge-
schehen kann. 1. Auß vnderchiedlicher Süß-
keit/ Geschmack/ Krafft der Speiß erhe-
bet das Gemüt zu Gott/ vnd erkenne dessen
Macht/ Lieblichkeit/ Süßigkeit/ vnd Liebe/

Hh iij vnd

vnd begehre solche zu kosten. 2. Gedachte
wie andächtig / züchtig / erbar Christus
Herz vor Zeiten auff Erden / mit seiner
sien Mutter / vnd H. Josepho / mit seinen
posteln / vnd andern die Speiß genossen
begehre solchen nachzufolgen. 3. Erinnerung
dich der Gallen / vnd Essigs / mit welchen
dein Herz Christus am H. Creutzstamm
getränckt worden / vnd schäme dich in
Demut / daß du bishero dein Appetit
Begierlichkeit so wenig abgetödtet habe.
Sehe wie mehr als vätterlich dich die
Gottes an Seel vnd Leib erhält / vnd bedenke
die vnerschätzliche Belohnung die dir
jener Welt versprochen / mit erweckten
mütungen der Verwunderung / Dankbarkeit
keit / Enffer der Ehren Gottes. 5. Wenn
große Genad / vnd Glückseligkeit ver
nestu zusenn / daß du mit so gelibten Kindern
Gottes auff Erden gespeiset wirst / vnd
welchen so eynige Lieb ist / die Gott so freud
big erhält / mit denen du auch verhoffst im
Himmel ersättiget zu werden / wenn der

die Herrlichkeit Gottes offenbar wird.
Nehd dir auch zu Sinn jenes groß Abent-
mal. von dem im Apoc. c. 19. geschriben steht:
Zug send / die zum Abendmal der Hochzeit des
Lambis beruffen send: vnd verhoffe du werdest
mit deinen Kindern etwan auch dahin gefü-
rt werden / vnd von Christo beneben allen
Auserwöhlten anhören / was er gesagt Luc.
Ihr aber seyt die / die blieben seyt bey mir in mei-
nen Ansetzungen / vnd ich bereyte euch das Reich /
das mein Vatter bereyete hat / das ihr essen /
vnd trincken solt vber meinem Tisch / in meinem
Koch / vnd sitzen auff Stülen / vnd richten die zwölff
Stühle von Israel. 7. Oder schaweyrgent
auff ein gott seeliges Bildt / vnd erwecke auß
demselben / oder sonst in anderen guten vor-
stehenden Gedancken / gelegenheit dein Ge-
müt in Gott zu erheben. 8. Ohn enyiges vor-
gedancken / schöpffe nit gezwungener weis /
sonder seyn leichtlich ist diese / ist andere gu-
te Anmutungen: als nemblich / ehe du ein
Speiß berührest / oder trinckest / übe ein ju-
wellig Werck der Danckbarkeit / der Lieb-
lich Eelen Eyffers / oder Gott zu gefallen.

v. Vergieße vnder dem Essen auch nicht
 etliche leichte / sehr verdienstliche / Ver-
 fällige Werck der Abtrödtung zu üben / in
 da seynd: 1. Auf vorgesezten / oder doch
 annemlichen Speisen / ein wenig / doch
 vom geringsten / sond er besten in der Schi-
 sel vor Christo in seinen Armen zulaßen
 welchs Geschlecht des Abbruchs vmb
 desto sicherer vñ nützlicher geschicht / je
 licher es gehalten / vnd mit reynen Menn
 gethan wird. 2. Die Sinn / bevorab die
 gen von aller vnordentlicher Vmbkehr-
 fung / die Zungen / von geringsten ver-
 schen / vñ Schimpffworten / fleißig zu
 wahren / vñ das Gesicht von allem vn-
 sigen Lachen / Wincken / Bewegungen
 zuhalten. 3. Eusserliche Mäßigkeit /
 vñ geistliche Erbarkeit ernstlich zu
 mit auffrichtigem Sitzen / mit mäßigen
 vñ erbarlichem Essen vñ Trinken /
 niemand geärgert / sondern alle möcht
 harvet werden.

v. Am Endt / wie auch im Anfang

Eßens sey eingedenck göttlicher Freygebig-
 keit gegen dich / erhebe dein Hertz gehn Him-
 mel / vnd beschliesse die Ernerung des Leibs
 mit andächtigen Euffthen des Gemühts /
 sage dem Vrheber aller Güter deinem Gott
 schuldigen Danck / wütsche den Verstorbe-
 nen ewige Ruhe / den Lebendigen vnd vor als
 den Wohlthätern gnad / vnd setze dir vor hin-
 terer Gott dapfferer zu dienen. Vnder der
 Ablesung des Marterbuchs sehe vnd erken-
 ne wie wunderbarlich Gott sey in seinen
 Thaten / erhebe / lobe / vnd preysse ihn / den
 Heiligen aber gönne von Herzen solche ge-
 nad / vnd glory / vnd bereyte dich zur andäch-
 tigen / ehrerbietigen / schuldigen Dancks-
 sagung / sehe durch den lebhaftten glauben dei-
 nen allerfreygebigsten Vatter gegenwärtig
 an / ehre ihn / vnd fliehe mit kindlicher Ver-
 trawlichkeit zum Schoß seiner vätterlichen
 Vorsehung.

Nach dem Eßen.

Erforsche dein Gewissen kürzlich / wie du
 diese Weiß gehalten / vnd besleiß dich.

h v mit

mit der That Gott danckbar zu seyn. Erstlich/ daß du deine gewöhnliche Übungen desto embsiger verrichtest. 2. Nimmer auch essen vbel zubereitete speisen innerlich murrest / noch andere köstlichere begehrest / sondern dich vor Gott von Herzen auch deswegen so vieler deiner sünden / vnd Unvollkommenheiten / unwürdig achtest. 3. Weniger deine vnrordentliche Begierde zum Fraß mit Wort / oder Zeichen anderen zu Ergernuß mercken lassst / welches geschicht wenn du entweder schleckerhafte / deinem Magen wohlsmackente speisen zuwellen best / oder hingegen vber die schlechte Erachten flagest / vnd murrest / welches beyde von frommen Christen / will geschweigen von geistlichen / vnd nach den himlischen Wohlgeschmet / sehr vbel anstehet / weil auch die vnnutzte Knecht / vnd vndanckbare Diener botten oder Kinder / vber die schlechte speisen pflegen zu flagen / vnd hingegen die Diener / vnd gefräßigen wolzubereitete Erachten zu loben vnd viel davon zu reden pflegen.