



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

**Mayer, Christian**

**Colon[iae], 1635**

2. Ein Weiß wie man andächtig/ vnd geistlich zu Mittag oder Abendt essen  
soll.

---

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

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  
den 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 vberschritten / 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 ge  
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 / so  
wie Arkney.

II. Ernewere zugleich die reyne ver  
te Meynung / mit vorbehalt / du mö  
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 über geringere

für/ so lasse sie alle wider deinen Willen  
 vn̄ bleiben: wünschē auch/ wo es Gott  
 beliebet/ ganz kein Wohlgeschmack in  
 Erissen zu empfinden/ oder doch mit dem  
 allerichlichsten Gericht/ vnd Gesundbrot zu  
 werden zusehn.

iii. Begehre endlich genügsame Gnad  
 der Labsträfte also zu erfrischen/ dz auch  
 des Gemüths Reinnigkeit/ vnd Engalische  
 Sauchheit keinen Schaden lende/ vnd dis  
 mit tieffer Demut/ vnd Misstrawen deiner  
 eigenen Kräfte: Thue wie der H. August.  
 Johan/ der von ihm also schreibt 10. Conf.  
 31. In diesen Versuchungen gestelle/ streitte ich  
 täglich wider die Begirlichkeit zu essen/ vnd zu trin-  
 ken. Dann wer ist/ Herr/ der nicht zu Zeiten das  
 Ziel der Notdurfft überschreitet? wer er ist/ so ist er  
 groß/ vnd mag Gott groß machen. Ich bins aber  
 klein/ darn ich bin ein Sünder. Vnd ein wenig  
 darnach: Deine Stimm hab ich gehört/ die spricht:  
 die bösen Begierden gang nicht nach/ vnd wendt  
 deinen Willen. Alles vermag ich in dem/ sage ich  
 mit dem Apostel/ der mich stärcket. Gib was du ge-  
 beut/ vnd gebiete was du wilt. Welche all mit  
 dem heiligen Euuffterlin 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 / hilf 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 Dürfftigkeit / siehe also  
 dem Tisch / wie ein Bettler vor der Thür  
 nes grossen reichen Hausvatters mit  
 geschlagenen Augen / gefalteten Händen  
 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  
 alles zu Gottes Ehr. Vnd der Lehr des h.  
 Basilij 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-  
 hen läßt / daß er nicht alles sicher hinein fresse / sondern  
 göttlichen Einsehens in Achtung habe / vnd also  
 nicht 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 Straßs / welche ein Diener Gottes fleiß-  
 lich in Achtung zu nemen. I. Wenn man  
 die gewöhnliche stundt des Essens vorkompt:  
 so soll gar nit seyn / noch der Mensch geh-  
 e 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. Müß  
 vnordentliche zu viel begirige Luſt zu  
 auch ſchlechtem Eſſen / wol bezwingen  
 den nach deß guten Rath deß weiſen Man  
 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-  
heit/ 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 / mit  
welchen so eynige Lieb ist / die Gott so freud  
big erhält / mit denen du auch verhoffest 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 Säulen / 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-  
gedencken / 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  
 welches 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 / vñnd Schimpffworten / fleißig zu  
 wahren / vñnd das Gesicht von allem vn-  
 sigen Lachen / Wincken / Bewegungen  
 zuhalten. 3. Eusserliche Mäßigkeit /  
 vñnd geistliche Erbarkeit ernstlich zu  
 mit aufrichtigem Sitzen / mit mäßigen  
 vñnd erbarlichem Essen vñnd Trinken /  
 niemand geärgert / sondern alle möcht  
 harvet werden.

v i. 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 Euffßen des Gemühts /  
 sage dem Vrheber aller Güter deinem Gott  
 schuldigen Danck / wüntsche 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 lebhaftigen glauben dei-  
 nen allerfreygebigsten Vatter gegenwärtig  
 an / ehre ihn / vnd fliehe mit kindlicher Ver-  
 trawlichkeit zum Schoß seiner väterlichen  
 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 vnützste 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.