



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

**Mayer, Christian**

**Colon[iae], 1635**

3. Ein Weiß andächtiglich vn[d] verdienstlich zuschlaffe[n].

---

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

¶ III. Ein Weiß andächtlich vnd verdinst-  
lich zu schlaffen.

¶ Damit man aber Gott gefällig / vnd ver-  
dienstlich die nothwendige Nachtruhe  
gebrauche / muß auch diß gehalten werden.  
Verpflichte dich vor Gott / vnd der Hoch-  
bedeutenen Jungfrauen Maria / vñ dei-  
nem Engel / daß du mit begehrest zu schlaffen  
Wollusts / oder engner neigung wegen / son-  
dern weil es die blöde Notdurfft der Natur /  
vnd göttlicher ordentlicher Will also erfor-  
dert: Zu dem / daß du alle einfallende Träu-  
me / alle Betrüglichkeiten / alle viehische Be-  
wegungen von diesem Augenblick an ver-  
haffest / vnd wider deinen Willen zusenn ge-  
stehst / woltest auch lieber so oft mit aller-  
heiligsten Begierden in Gott ensucket wer-  
den / wie oft dich solche anfallen. Begehre  
gleich mit allem vnd jedem Athem schöpf-  
en Gott mit weniger zu loben / zu lieben / vñ  
zu ehren / wie du wachent auff die beste ihm  
gefälligste Weiß thun soltest / daß du ja mit  
deiner verliebten Gesponsz möchtest sagen:

¶ In iij Ich

Ich schlaffe/ aber mein Herz wacher: vnd etliche  
massen der Seeligsten Jungfrauen Maria  
gleich werdest/ welche/ wie d. Ambros. li-  
de Virg. spricht/ mit ehe begehrt zu schlaf-  
fen/ als es vomnöten/ vnd dader Leib ruhe-  
te/ wachte die Seel.

2. Kompt dir irgent vor dem Eschlaffen  
vnzimliche Einblasung vor/ oder sonst eine  
andere Versuchung/ so schlaffe nicht in der-  
ben ein/ sonder vndertrücke sie mit bequä-  
mlichen Mitteln/ als durchs Gebett/ Beden-  
ckung der letzte Ding/ Zuflucht in die Hand-  
den Christi/ in den reinen Schoß Mari-  
vnder die Flügel deines Schutz Engels/ in  
neuerer vorgesagte Versprechung/ bedenk  
etliche Engenschafften/ od Wohlthaten  
tes/ des Leydens Christi/ der Ewigkeit  
Diese Mittel können dir auch dienen/ wenn  
du zu Nacht erwachest/ vnd gleiche Anfech-  
tung vom Feind/ oder Fleisch merckest/ da-  
mit sie dich nicht gehling vberfalle/ vnd vnder-  
trücke.

3. Befleisse dich auff's erbarest den Leib

zu legen / vnd einzuschlafen / nemblich auff  
die rechte Seiten / nicht auff die lincke /  
noch auff den Rucken / halte dich ehrlich be-  
deckt / auch in höchster Hitze / schlage die Arm  
kreuzweis auff die Brust / vnd wickle die  
Knie in das Hemdt / schlaffe dann mit sol-  
cher Jungfräwlicher Erbahrkeit / wie es ei-  
nem Diener Gottes gebühret / der auff Er-  
den nach Englischer Keynigkeit trachtet.

4. Gewehne dich mit offter umbzuwelcken  
im Beth / weder die Noth erfordert / sonder  
ungefüll / vnd gedencke an Christum deinen  
Herrn / der auff dem schmalen harten Kreuz-  
holz / nicht auff dem weichen Beth Todts ent-  
schlafen ist.

5. So offte du erwachest / erhebe mit Gott-  
gefälligem Seuffzen das Gemüt zu Gott /  
ernewere vorgesagte Anmutungen oder ge-  
danken / oder sprech sein sittsam etliche Ge-  
betlein für die Verstorbenen / für die in einer  
Todsünden schlaffen / doch daß dem natür-  
lichen notwendigen Schlaf nit zu viel ab-  
gebrochen werde.

Wird ein geistlicher Diener Gottes/dies  
mit andächtigen einfaltigen Willen / vnd  
Begierde Gott zu gefallen / fleißig halten  
soll er freylich des süßen Schlags der Kind  
der Gottes genießen / vnd seines Leibs / vnd  
Seelen Kräfte / mit grossem Verdruss der  
Gnaden vnd Glorj / erfrischen / vnd gemes  
lich erfüllen / was der Heylig Paulus seinen  
Thessaloniern rät: 1. cap. 5. Wir wachen  
schlafen / sollen wir zugleich mit ihm leben / gütli  
cher getröster Hoffnung widerumb künfftig  
lich vom Todtschlaff zu erwachen / auf  
den Tag der seligen Ewigkeit / welcher  
mer durch cynige Finsternuß der Nacht  
wirdt verdunckelt wer  
den.

Ende des Ersten Theyle.

