



UNIVERSITÄTS-  
BIBLIOTHEK  
PADERBORN

## Universitätsbibliothek Paderborn

### **Heilige Hoffhaltung/ Das ist: Christliche Vnderweisung Für alle hoch- vnd nidere Weltliche Standtspersohnen**

for der ist aber die Jenige/ welche an Fürstlichen Höfen bedient/ sehr  
Troost- Nutz- vnnnd annemblich zulesen

**Caussin, Nicolas**

**München, 1657**

XIV. Cap. Vbung der Betrachtung.

[urn:nbn:de:hbz:466:1-48052](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:466:1-48052)

Erstlich soll man in ihme selbstem auff ein neues einwiffallen des Herz und Layd vber alle seine Sünd/Mängel vnd Dvorkommnisse ten erwecken.

Zum andern / soll man geistlicher Weis den Carfunkelstein von dem Altar empfangen / nit mit der Zangen des Seraphims / wie bey dem Propheten / sonder mit einem lebhaften Glauben / heisser Besinnung / vnd feurriger Liebe: Den Mund seines Herzens als dann aufschließen / vnd den Hayland bitten / Er wolle durch die Mittheilung seiner Gaben vnd Gnaden / welches die Strahlen diser Sonnen sein / sich dargeben / als wie Er sich durch die wirkliche Mittheilung seines Leibs vnd Bluts denjenigen gibe / welche im Werck selbst communiciren.

Zum dritten / soll man dise ganze Vbung mit einer heyligen Dancksagung beschließen.

### Das XIV. Capittel.

#### Vbung der Betrachtung.

**D**ie Vbung des Gebetts bestehe fürnemlich in dem innerlichen / mündlichen / vnd in dem / welches auß beyden vermischer ist. Das innerliche ist dasjenige / welches mit dem Herzen. Das mündliche / welches mit dem Mund verichtet wird. Das vermischte / hat etwas von beyden. Man soll nit gedencken / daß das betrachten etwas neues / oder dem weltlichen Stand nit zuständig sein / disem wäre zwar also / wann man sich des Herzens / als eines Distillierglases / zu hohen vnd ungewohnlichen / in neue Wort vnd Formen verhalten Gemüts Erhebunge wolte gebrauchen: Was man aber von dem gewöhnlichen betrachten redet / versteht man / daß man durch ein sanfte Erinnerung diejenige Puncten vnd Regeln zu Gemüt solle führen / welche die Seligkeit betreffen / seinem Stand gemessene Nutzbarkeiten darzuschöpfen. Die Lausigkeiten / Schwachheiten / Treulosigkeiten / Unwissenheiten / so oftmahl in einer Christlichen Seel regieren / kommen auß keinem andern Ursprung / als auß Mangel der Betrachtung her.

Wann man derothalben dise nutzliche Vbung an sich nimbet / wird man befinden / daß das Herz mit der Salbung des H. Geistes

Nochwendigkeit des betrachtens / vnd wie ring es sey.

gefüllt wird / vnd die Seel auß einer Einde gleichsam ein kleines Göt-  
 liches Paradies verändert werde. Man muß ihme aber nicht fälschlich  
 einbilden, als wann diese Übung vnmöglich wäre; Ein gute Ordnung/  
 die man hiezu notwendig halten soll, wird verursachen / daß vns alles  
 erquickt wird antommen. Was hat man in dem sinnlichen Leben natürli-  
 chers, als den Athem ziehen? Vnd in dem vernünfftigen / was ist dem  
 Menschen eigent- liches, als gedencken? Des Menschen Herz kan  
 so wenig ohne Bedencken / als ein lebendiger Fisch ohne Wasser seyn /  
 denn gleich wie die Erahlen von der Sonnen natürlicher Weis ent-  
 springen / also fließen die Bedencken ohne einige Mühe auß dem mensch-  
 lichen Herz: So muß man dann allein forsche / so sich in vnderscheidli-  
 chen Sachen ohne einigen Nutzen außgießen / in dem Grund seines Her-  
 zens welcher Gott ist / versamlen / vnd so vil Fleiß vnd Ernst mit sol-  
 cher Rührung vnd vernünfftiger Erwägung / deryn man sich in den  
 weltlichen Geschäften gebrauchet / zu seiner Seelen Hayl anwenden;  
 So wird man einen sehr grossen geistlichen Nutz daraus schöpfen. Da  
 man sich aber alhie nur mit wenig Worten / was man weitläuffiger in den  
 Büchern viler fürnemmer Männer / die von dieser Materie geschriben /  
 lesen mag, andeute. Soll man erstlich wissen, was die Betrachtung seye.  
 Zum andern, wie sie müsse geschehen.

Was man  
 wissen solle  
 recht vnd  
 wol zube-  
 trachten.

Die Betrachtung ist eigentlich ein Gebett des Herzens / wie ver-  
 mittelst welches wir mit Demut / Aufmerksamkeit vnd Eyser / die  
 vnsigen Wahrheiten suchen, welche unsere Seligkeit betreffen, darauf daß  
 wir die allische Übung Ehrlicher Tugenden in vns entspringen.

Was be-  
 trachten seye

Wenn man aber recht vnd nutzlich betrachten will / muß man die  
 Ursachen / die **Seaffel** / die **Materie** / vnd die **Weis** der Betrach-  
 tung erkennen. Ihr fürnemste **Ursach** ist Gott, der vnser Seel haubt-  
 sache / einen guten Bedencken darinn zuverursachen / gleich wie die Sonn  
 auß der Erden durch ihre Wirkungen die Blumen herfür bringet.  
 Wenn man schon einen subtilen / scharffen vnd fruchtbaren Verstand  
 hat, arbeitet man doch gleichsam ohne Sonn / sagt Origenes / wann  
 man gedenket hiezu etwas ohne die Gnad des H. Geists zuverrichten.

Der Ursach-  
 en

1. Der erste **Seaffel** / welcher vns zu einem guten vnd nutzlichen  
 Gebett führet / ist ein gutes Leben / vnd sonderlich die Richtigkeit des  
 Herzens / die Ruhe vnd der Fried des Gewissens, vnd die Begird ein  
 vollkommen Mensch zuwerden. Der H. Augustinus erzehlet einen sehr  
 fürnemmen Menschen Porphyrij, den er auß dem Mund dieses Gottlo-  
 sen Menschen / gleich wie ein Diebstahl auß eines Diebs Kasten herfür  
 ziehet.

1. Grad oder  
 Seaffel.

M m

Aug. de. 19.  
de Unitate  
Dei c. 23.

Hebet. Deus omnium pater nullius indiget, sed nobis est bene etiam adoramus eum, ipsam vitam preces ad eum facientes, per iniquitatem & imitationem de ipso. Gott / der ein Erschaffer vnd Vater aller Creaturen / hat unsers Diensts nicht vomnöthen / sonder sonder was wol / wann wir Ihne dienen / vnd Ihne anbeten: In dem das wir auß unserm Leben ein immerwährendes Gebett machen / durch ein fleißig: Nachforschung seiner Vollkommenheiten / vnd durch die Nachfolgung seiner Tugenden. So merckst allhie dero halben / das der erste Effect eines guten Gebetts / ein gutes Leben seye.

II. Der ander ist / wie diser Author wol vermercket / die Nachforschung / das ist / die Nachgründung der Wahrheit / die man mit dem Verstand vber die Matery / die man betrachtet / ansetzet / darauß man vnder schuldliche Bedencken / die er in wehrender Betrachtung herfür bringet / gezogen werden.

III. Der dritte ist die Anmutung / welche auß denselbigen Bedencken entspringet: Der Verstand ist gleichsam der Stachel / vnd der Wulder der Feuerstein / so bald der ein den andern schlägt / siehe man die Spindeln der heiligsten Begierden vnd Anmutungen darvon springen. Darum muß man die Matery der Betrachtung durch die Erwägung des Verstandes vermahnen muß / ehe man einen guten Geruch darauß haben kan.

IV. Die vierde ist die Nachfolgung / vnd die Frucht / die man in der Betrachtung ziehen muß / dieses ist der Zweck / nach welchem alle unsere Bedencken zielen sollen: Dann wann man durch die Betrachtung nichts anders / als nur ein eyde Bemühung des Verstandes suchen will / wäre es ein vergebne Arbeit. Die gute Betrachtungen / vnd die gute Werck sollen einandern / wie wo liebe Schwestern bey dem Hock halten.

Was die Matery zubetrachten anlangt / soll man wissen / das alle Betrachtungen auß dreyen Büchern genommen werden. Das erste vnder erste / ist das Buch der grossen Welt / darauß man die Erkandnuß der erschaffnen dinge erlernet / dardurch zu der Erkandnuß des Erschaffers gelangen. Das ander ist das Buch der kleinen Welt / darauß der Mensch sich selbst erkundiget / in dem er seinen Verstand / sein Ew / seine Eigenschaften / seine Sitten / seine Kräfte / sein Thun vnd Lassen / seine Anmutungen / vnd alles / was er in sich hat / betrachtet. Das dritte ist das Buch des Himmelschen Vatters / nemlich Jesus Christus unser Heyland / welcher wahrhaftig ein verzühtes / mit den Strahlen der Gerechtigkeit illuminiertes / vnd mit luyter schönen Buchstaben der Heiligkeit getrucktes Buch ist. Auf

Matery der  
Betrachtung.

In diesem nimbt man vrendlich vil Materij / als da seynd die Guttha-  
ten / die vter letzte Ding / sein allerheiligtstes Leben / Leyden / Sterben /  
vnd andere Gehaimnussen. Ein jede auß disen muß man auff ein ge-  
wisse Zeit abtheilen / nach der Gelegenheit / vnd Fähigkeit der jentigen /  
die betrachten. Etliche richten ihnen auff einen jeden Tag der Wochen  
ein besondere Betrachtung / Andere aber setzen solche vber die Gehaim-  
nussen vnd das Leben Christi des Herrn fort / der jentigen Ordnung  
nach / wie sie in vielen von dergleichen Sachen geschribnen Büchern zu-  
finden seind.

Die Art vnd Form der Betrachtung steht sonderlich in sechs  
Puncten. Erstlich kan man die Materij / welche man betrachten will /  
in gewisse Theil abtheilen / nach der Verordnung des geistlichen Vate-  
ters / oder eines geistlichen Buchs. Als zu einem Exempel: Wann  
man von der Erkandnis seiner selbst betrachten will / kan man für den  
ersten Theil nehmen / was der Mensch seye auß der Natur? Für den  
andern / was er seye durch die Sünd? Für den dritten / was er seyn kö-  
nne durch die Gnad? Der ander Punct ist / daß man ein wenig vor der  
Betrachtung sich der Puncten / die man betrachten wil / erjimmere. Der  
dritte ist / nach deme man die Gnad vnd Beystand des H. Geists begert /  
damit dieses Werck zu seiner Ehr / vnd unserm geistlichen Nutzen gelan-  
ge. Als man ihme die Gegenwart Gottes / wie auch die Materij / die man  
betrachten wil / einbildet; Als dann die Puncten / die man ihme zube-  
trachten fürgenommen / sein sanfft / auffmercksam / vnd annützig er-  
schehen. Damit aber einem an der Materij vber einen jeden Puncten  
ein vrmangelt / soll man die Ursachen / die Wirkungen / vnd die Um-  
stände der Sach wol erwegen. Exempels weis in diesem ersten Puncten  
der Erkandnis seiner selbst / was der Mensch der Natur nach seye?  
Vomlich ein vernünfftige vnd verständliche Creatur / die der Erkand-  
nis Gottes fähig ist; Woher er komme? Von Gott selbst / der / wie  
der H. Basilius sagt / hat wollen / daß seine Götliche Hand ihme gleich-  
sam an statt seines mütterlichen Leibs seyn solten. Welches seine für-  
nehmste Theil seyen? Die Seel / der Leib / der Verstand / die Gedäch-  
tnis / vnd der Will. Welches die Zufällige? Ein vnglaubliche Menge  
der Adern / Nerven / Namer / welche alle ihre gewisse Namen / Gebrauch /  
vnd vnderchiedliche Zahl vnd End haben. D wol ein kunstreiche Hand /  
die solches Maas erfinckt zugericht hat! Wo er erschaffen sey worden? Auß  
der Erden / vnd nit im Himm / damit er die Demur lernere. Warum er er-  
schaffen? Gott zu loben / ihme zu dienen / vñ endlich selig zu werde. Wer zu

Wbung vnd  
Form des  
betrachtens.

Weis vnd  
Weeg sich  
durch vil gu-  
te Gedanken  
vnder der be-  
trachtung  
aufzubraut.  
Die erste  
Weg.

Min a seiner



UNIVERSITÄTS-  
BIBLIOTHEK  
PADERBORN

seiner Erschaffung geholfen? Es hat Gott villich sich der Engel bedienet? Mit nichten: Sonder Er selbst hat Ihme die Erde aus solchen Worten vorbehalten. Wie Er ihne erschaffen? Er hat sich in einem Wort vergnügt / wie Er in der Erschaffung des Himmels geschehen / sonder hat über das selbst die Hand angelegt / anzuzügen / daß die ein höhere Wirkung seiner Allmacht seye. Wann Er ihne erschaffen / Nach den andern Creaturen / damit Er Ihme die Welt / als ein Palast / als einen Tempel / vnd als einen schönen Hochzeitlichen Saal zubereite / vnd andere dergleichen Ursachen. Die sieht man / wie diese Dinstand in allerhand Materij einem genugsamen Gelegenheit geben / so häufig zu discurren.

Die ander  
Wiß.

Die ander Wiß sich außzubraten / wann man ein Discurren betrachtet / ist / daß man ihne vnder verschiedene Personen / so zu der Welt gehören / sampt ihren Gedancken / Worten / Wercken / Anmutungen / fürbilde. Als zu einem Exempel in dem Gehaimniß der Auffenbarung. Die auß Jorcht erdatterten Kriegstüchte: Die gloriwürdige Person Christi des Herrn / die zu vns spricht: **Habe gut Herr / Ich überwunden. Aller Gewalt ist mir geben im Himmel vnd in Erden: Ich komme ewere Zähler hinweg zu wischen / die Trawrigkeit hinweg zunehmen / euch in die ewige Glücklichkeit einzusetzen / vnd andere dergleichen Wörter: Magdalenen welche ihren Wasser suchet / vnd an deme nit vergnügt / daß sie die Engel gesehen / sonder sagt / wie Origenes vermeldet: Onerosi sunt mihi omnes Consoladores, quare Creatorem, & ideo mihi grauis est videndum omnis Creatura. Ego non quare Angelos, sed eum, qui fecit me & Angelos. Alle Tröster seynd mir überflüssig: Ich suche den Erschaffer / darumb mag ich kein Creatur ohne Verdruß anschauen. Ich suche nicht die Engel / sonder den jenigen / der mich vnd die Engel erschaffen hat.**

Die dritte  
Wiß.

Die dritte ist / daß man ihne die Sachen durch gewisse Bildnissen / Figuren vnd Gleichnissen für die Augen stelle / als wie Herodes von welchem in der Bibliothec der Aelvätern Meldung geschicht / welcher da er die Ir vnd der Weltmenschen betrachtete / bildete er ihne in eine Wiese mit Blumen angefüllte Wisen ein / auff welcher etliche geistliche Schaafe weideten / die aller frölich gumpfen / hupffen vnd springen: Bald aber wurde dieselbige Wisen in ein dürres / magers / vnschickbares Feld verkehrt / in welchem eben dieselbige Schaafe aller dürre / mager / vnd hungerig erschienen / vnd von einem vnbarbarischen Herrn

...vnder den Dörnen zuwaiden / gzwungen wurden. Difes alles  
...er hernacher auff die / dem Wollust ergebne Menschen auß / stellere  
...ihne ihr Leben vollkommentlich für seine Augen / ihrem Elend dardurch  
...ungeschn.

Die vierde Weiß sich aufzubrauten / ist durch Vergleichung des  
...ein mit dem andern / wie der H. Gregorius Nazianzenus gethan / in  
...deiner von der liebe Gottes betrachter: Sage mir mein Seel / sprache  
...was ist das du begehrst / dann ich will dich dessen gewähren? Du be-  
...gehrst willkicht den verzauberten Ring des Gygis / ein Heil greich dar-  
...mit zu geminen? Du wiffst das alles in deinen Händen zu Gold werde /  
...was von dem Wida gedicht wird? Du wünschest mit Gold / Silber / vñ  
...Edelstein besetzte Lustgärten / reiche Haab vñ Güter / Wollust vñnd  
...Ehren ohne Maß / vñnd ohne Zihl zu haben? O du arme verblendte Seel?  
...Sichst du nit / daß Gott difes alles / vñnd mehr dann difes alles / ja ohne  
...Vergleichung vil höher vñnd gröffer ist? Dein Gott ist die wahre  
...Wachhumb / die wahre Glorj / vñnd die wahre Ruhe; O du Ihne ist al-  
...les gut / heil; Vñnd mit Ihne wird alles böß in das gute verkehret.

Die fünffte ist / bißweiln Gesprächs Weiß handeln / als redete  
...mit Gott / die vernünftige / empfindliche / vñnd unvernünftige Crea-  
...tur an / wie der H. Augustinus ihne ehut / da er von den Vollkommen-  
...heith Gottes betrachter: Circumibam omnia, quarens te, & propter  
...omnia derelinquens te. Interrogavi terram, si esset Deus, & dixit  
...mihi quod non. Er durchzogene die gantz Welt / vñnd fragete den Him-  
...mel / die Erden / das Meer / die Abgrund / vñnd wendet sich zu einem je-  
...den sonderbar vñnd sagt: Bist du Gott? die Creaturen aber antworten /  
...Ich bin es nit / die jenige / so vns zu Götter gemachte haben / die ha-  
...ben gerret; Vñnd nach dem er die ganze Welt durchlossen / geht er zu  
...sich selbst / vñnd spricht: Tu quis es, vnde hoc tale animal? Domine  
...Deus meus vnde, nisi à te? Wer bist du? Woher kombt difes Thier?  
...Wann Herr vñnd mein Gott / von wem / dann allein von dir? Also ste-  
...het durch die Staffel zu der Erkandnuß seines Erschaffers auff / vñnd  
...wunderet sich in den Abgrund seiner Nichtigkeit.

Die sechste ist / zu Zeiten von einem Staffel auff den andern stei-  
...gen / als wann man dife Wort des Haylands bey dem H. Ioanne be-  
...trachter. Sic Deus dilexit mundum, vt Vnigenitum suum daret. Das  
...ist: Also hat Gott die Welt geliebt / daß Er seinen eingebornen Sohn  
...für geben hat. Wann Gott nur einen Vogel hätte verordnet / vñnd  
...die Sündigkeit ankündend / wäre difes nit eines grossen Danck würdig?  
Wie

Die vierde  
Weiß.  
H. Gregor. in  
Hymnis

Die fünffte  
Weiß.

Aug. Sotil.  
31.

Die sechste  
Weiß.  
Ioan. 3. 16.



UNIVERSITÄTS-  
BIBLIOTHEK  
PADERBORN

Wie/ wann es ein vernünftige Creatur? Wann es ein mit aller  
Fürreiffigkeiten gezielter Mensch? Wie/ wann es ein Engel? Ein  
Engel? Ein Cherubin? Ein Seraphin? Wie/ wann es alle Engel  
selige Geister zumahl wären gewesen? Aber alle diese seynd in  
gleichung seines Sohns nur ein kleines Wassertröpflein gegen dem  
großen Meer: Difen seinen einzebörnen Sohn hat Er vns gant  
D Wunder! D überschwängliche grosse Liebe!

Die stehende  
W.ij.

Die stehende Weiß ist leicht vnd muslich / daß man nemlich  
jenige/ was man betrachret/ auff sich selbst richtet / in deme man  
des H. Erren Wort/ Thun vnd Lassen fleißig erwögget/ das seine darmit  
zurichten: Also man sein eygen Thun vnd Lassen engentlich  
sehen vnd sehen soll/ wie offte es von dieser Rutschmure der  
Vollkommenheit abgewichen / damit man es widerumb zu recht  
bringet / vnd ihm  
möglich/ diesem Formular/ das wir vor vnsern Augen haben/ gleich  
richte.

Stehende  
3.ij.

Nach der Erwögung folgt der vierde Punkt / nemlich die  
leuchtungen/ welches die Hauptsprich vnd Schlusreden seynd /  
man auß dem vernünftigen Erwögen der Materij / so man betrach  
hat/ gezogen: Als zum Exempel/ wann wir von der Erkandnuß  
selbst betrachret haben/ sollen wir darauff dieses schließen? Daß wir  
vns selbst nichts/ als Vnwissen/ Schwach/ Ehret/ vnd Arbeitlich  
hingegen aber alles / was wir besitzen / von G. D. empfangen haben  
Daß es ein Kirchenraub seye / wann wir für vns selbst leben wollen  
Daß wir keinen ärgeren Herren/ als vnser eygne Freyheit haben können  
vnd andere dergleichen Sachen.

Affect oder  
Anmutun-  
gen.

Zum fünfften / kommen die Affect oder Anmutungen / welche  
gleichsam feurige Vorhaben des Willens seynd / dasselbige zu  
zunehmen/ vnd in das Wert zurichten/ welches man durch den  
stand erkennet hat: Als der H. Augustinus von der Erkandnuß  
betrachtere / brache er mit folgenden Worten auß: sero te amantem  
chritudo tam antiqua & raro noua. sero te amantem!  
Tu intus eras de-  
go foris, te quarebam, & in illa formosa que fecisti, ego deforma-  
ruebam. Ach daß ich dich/ O Schönheit/ die du allezeit alt/ die du  
zeit new bist/ also spath zuleben angefangen habe! Zu spach sag ich  
ich dich geliebe! Du warst in mir/ vnd ich suchte dich von anffen  
warffe mich vngestimmlich auß die erschaffne Schönheiten/ vnd  
Erkandnuß des Erschaffers/ mich allezeit mehr vnd mehr abschon  
zumachen.

Aug. Söhl.  
11.

Hierzu ist sehr dienlich / d. 5 man mit vnderchiedlichen anmutun-  
gen



Porckan vnd Sennenen auß der H. Schrift/ auß den H. Vätern verfaßten seye/ deren man sich als Schußgebeten/ vnd gleichsam als feurig Pfeil gebrauchen möge / reichig zu unserm Zweck darmit zu schiffen.

Zum Beschluß folget das Gespräch/ dar durch man mit Gott oder dem Heiligen Liebreicheren Weis in aller Ehrenbietung redet/ vnd von ihm den Hilff begehret das böse/ zu vermeiden/ vnd dem guten zu folgen/ insonderheit diesem / so man in der Betrachtung fürgenommen.

Gespräch

Dieses alles / von welchem ich jenund geredt / nemlich die Erwörung/ Erleuchtung/ Anmutung/ vnd das Gespräch kan zu einem jeden Puneten / sturenlich aber zu End des Gebets angewendet werden. Man sol auch wissen/ daß man in einem jeden Gebet/ bevor aber in dem Gespräch folgende Puneten üben müsse. 1. Das Lob Gottes/ in dem/ daß man Ihne mit dem ganzen Himmelschen Heer anbetet/ sein ewendliche Herrheit/ Mayestät/ vnd Fürerfftigkeit erkenne/ lobe/ vnd liebe. 2. Dancksagung/ in deme / daß man Ihne vmb alle seine Gutthaten gedankt/ insonderheit aber vmb diejenige / so man in gegenwärtiger Betrachtung empfangen hat/ dancke. 3. Bitt oder Begehren/ In dem/ daß man von Ihne ein Gnad/ Gutthat/ Hilff/ Erleuchtung/ Erleuchtung/ begehret. 4. Fürbitt. Daß man es an Gott durch Heilige/ vnd Ihne angenehme Sachen/ als durch Christum/ die allerseeligste Mutter/ vnd andere Heilige Gottes/ begehret. 5. Opfer. In deme/ daß man Ihne sein Seel vnd Leib/ seine Kräfte/ seine gute Mannung/ an Gott opfert/ vnd endlich alles mit dem heiligen Vater vnser beschliesse. So ist die kurze Ordnung der Betrachtung.

Dann aber einer noch einfältiger/ ritziger/ vñ sehr nutzliche Weis zu betrachten begehret/ der löbe oftmahlen diese. Weil / nach der Lehr des Propheten Davids/ des gerechten Menschen Betrachtung/ das Lob Gottes vnd die Erkandnis seiner selbst sein solle/ so betrachte er sich die Hauptstück des Catholischen Glaubens / das heilige Vater vñ die sieben Gebete Gottes/ die sieben Todsünden/ die Kräfte der Seelen/ die fünf Sinn des Leibs. Die Weis kan diese seyn: Nach deme man Ihne ein tugliches Orth/ vnd ein bequeme Zeit außgewöhlet/ auch seinen weltlichen Beschäften in seinem Herzen versamblet/ sol man für das erste die Gnad Gottes anrufen/ Erleuchtung/ vñ Erkandnis über die Macten/ die man betrachten will/ zuerlangen.

Ein andere einfältigere vnd nutzlichere Weis betrachte.

Wie das ander / wann man die zwölf Articul des Glaubens betrachtet/ Durchlauffe man künzlich einen nach dem andern/ vnd beden.

Dencke in einem jeden drey ding. 1. Was man glauben/ hoffen/ und lieben solle. 2. Wie man bisshero geglaubt/ gehoffet/ und geliebet hat. 3. Wie man ins künfftig steiffer glauben/ mit grösseren Vertrauen hoffen/ und mit stärkerer Liebe lieben wolle.

Wann es das H. Vatter vnser ist/ so betrachte man vber ein Bitt. 1. Was man in derselbigem von Gott begehre. 2. Mit wieviel einer weiß man es begehre/ vnd 3. Wie wir darzu bereit seyn sollen/ dieses was wir begehren zuerlangen.

Wann man die 10. Gebott Gottes betrachtet/ so erwöge man. 1. Was ein jedes Gebott aufweise. 2. Wie man es bisshero gehalten hat. 3. Wie man gesinnet sey solches forthin zuhalten.

Endlich wann man die Kräfte der Seelen/ oder die fünf Theil des Leibs betrachten will/ so erwöge man/ was für ein große Gabe Gottes seye/ einen guten Verstand/ ein guten Willen/ ein gute Gedächtniß/ wie auch gute Augen/ Ohren/ Zungen/ vnd andere Glieder des Leibs gesund haben/ die vns zu Verachtung vnserer Aempter also machen seynd. 2. Wie man sich aller diser bisshero gebraucht/ vnd 3. Wie man sich diser ins künfftig gebrauchen wolle. Endlich soll man sich alles/ was man hat vnd vermag auffopfern/ vnd das Gebett dem Vatter vnser vnd Englischen Gruß beschließen.

Noch ein andere Weis.

Noch ein andere liebliche Weis für diejenige/ welche ein Laß den die H. Schrift zubetrachten/ ist das vermischte Gebett/ welches dreyen Stücken besteht. 1. Gott vmb sein Guad/ vnd Verstand vorhabendem Werck anzureffen/ wie oben vermeldt worden. 2. Das Wort der H. Schrift/ als zum Exempel einen Psalmen/ oder einen Text auß dem H. Johanne/ dem H. Paulo/ vnd dergleichen bedacht außsprechen/ die Auslegung eines jeden Wortes erwögen/ vnd sich darnach halten/ so lang vns vnderschiedliche Bedencken darüber kommen. 3. Darauf gute Fürnemmen schließen/ sie in solcher oder solcher Gelegenheit ins Werck zurichten. Also dann die Betrachtung mit einem Vatter vnser vnd Englischen Gruß beschließen.