



## Universitätsbibliothek Paderborn

**Christliches Andächtiges Jahr/ Das ist: Geistreiche  
Vnderweisungen/ mancherley und unterschiedliche/ so  
wohl gemeine/ als sonderbahre Mittel/ Weg und  
Handleitung/ Das gantz vollkommene Jahr Nach ...**

Allen so wohl Geist- als Weltlichen Stands Christliebenden Seelen ...  
dienlich

**Suffren, Jean**

**Cöllen, 1687**

12. Artickel. Eine kurtze und leichte Weiß den geistlichen Übungen  
abzuwarten/ für die jenigen/ welche weder zeit noch weil haben/ zehen  
Täg darin zu zubringen.

[urn:nbn:de:hbz:466:1-48022](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:466:1-48022)

gossen. Du bist nit darumb das du auff dieser Welt/gleich wie das Vieh leben solt; das du grosse Gebärw auffrichtest / groß Gelt und Gut versamblen/nach hohen Ehren trachten solt; sondern das du fromb und heilig leben/ und also das ewige Leben / und Seeligkeit erlangen solt. Halte dich bey deinem Adel/ und hohem Stand/ und verharre in deinen heylsamen fürnehmen. Zum 3. gedencke das du ein Christen Mensch / und durch deine gemeine Beicht gerechtfertiget worden. Deswegen lebe deiner Menschheit nach/ der Vernunft gemäs/ und nit auß antriebung oder leichtfertiger Bewegung deines Herzens. Lebe deinem Christlichem Wesen nach/ lebe deinem Glauben gemäs/ und las in deinen Wercken sehen/was du im Herzen glaubest und mit dem Mund bekennest. Lebe deiner Gerechtfertigung nach; lebe der Liebe gemäs / thue alle deine Werck auß Liebe und stibe alles was der selben zu wider.

Lobe und dancke 1. dem gütigen Gott/ das er dir diese drey Mittel gegeben / bey deinem heylsamen fürnehmen beständig zu verharren. 2. Begehre von ihm das du durch seine Gnad alle deine gute fürnehmen in das Werck richten mögest/insonderheit beflisse dich/die 3. oder 4. fürnehmste fürnehmen zu vollziehen; dancke ihm abermahl das seine Werck vollkommens; begehre das er bey der Vollkommenheit erhalte/und zum End führe was er in dir so wohl angefangen. Zu diesem End ruffe die H. Jungfraw und Mutter Maria, deinen H. Engel/ und andere Außerswölten mehr an/ das sie bey Gott deine Fürsprecher seyn wöllen.

Nach verrichten deinen Übungen/ er gib dich nit leichtfertiger Gesellschaft/ oder beywohnung; sondern gehe andern vor mit einem aufferbawlichem gutem Exempel: als Moyses v. n dem Berg/ anff welchem

er 40. Tag und Nacht lang mit Gott gehandelt kame/ glanzere sein Angesicht/ und gen grosser Klarheit also das sie ihm gleichsam nit in sein Gesicht sehen mögten. Das dergleichen Klarheit in deinem Wandel sehen/damit Gott auff solche weis getreue dein Nächster erbarvet werde.

## Der 12. Artikel.

Eine Kurtze und leichte weisheitliche Übungen aufzuwarten für diejenigen/welche kein Zeit noch Werk haben zehen Tag zu nehmen / oder der andere Ursach fürwenden.

Nit ein jeder ist tauglich 10. Tag lang den Geistlichen Übungen aufzuwarten/nit ein jedweder hat hiezu Zeit und Willen/ oder auch den Willen/ das er sich darin so lang aufhalten wölle; deswegen bin ich willens eine kurtzer und leichtere weisheit für dergleichen Personen fürzuschreiben/ die mit ihnen in ihrem frommen Leben geübet werden. Fast auff die weisheit/ welche Francisus de Sales in seinem Buchlein Introduction a la vie devote genant fürschreibt. Alles soll in 7. Lehrstück / gleichsam als Puncten aufgetheilet werden.

## Der erste Punct.

Das man hierzu eine ledigere Gelegenheit und Zeit nehmen soll.

Se so keine Gelegenheit noch Zeit zu finden / oder auch nit zu bekommen darzu/ das sie gemelten Übungen 10. Tag

aufwarten/mögen ungefahr drey Tag dar-  
zu nehmen: oder auch 1. 2. oder auch 3. Stund  
im Tag eine Zeitlang nehmen / zu welcher  
Zeit sie sich von der Gemeinschaft / oder  
Beywohnung der andern absondern/ und  
in der stille Einöde / oder Einsame in sich  
selbsten gehen / den innerlichen Stand ihrer  
Seelen durchgründen können/ denselben in  
eine bessere Ordnung zu bringen. Die Vo-  
gel wosfern sie in Flug ihre Flügel mit stäts  
bewegen und schwingen/sinken gleich under  
sich der Erden zu. Fast dergleichen begibt sich  
mit den Menschen/welche auf ihrer Natur  
nach i: Erden und irdischen Sachen han-  
gen: sie haben vonnöthen / daß sie oftmahl  
in sich selbstn und in ihr Gewissen gehen/  
dasselbige zu durchgründen/ wohl zu erken-  
nen/ zu reinigen/ wosfern es etwan besudlet/  
und sich wider auff den rechten Weeg zu  
begeben / wosfern sie vom selbigen abge-  
wichen. Viel Personen wegen grosser Sorg/  
welche sie za ihrer Gesundheit tragen/ neh-  
men ein oder zweymahl im Jahr 3. oder 4.  
Tag ihren Leib durch Arzeneyen zu reinigen/  
zu baden oder zu lassen / oder dergleichen zu  
thun / damit sie einer / oder der anderen  
Kranckheit vorkommen und verhindern.  
Warumb soll man dan nit dergleichen der  
Gesundheit der Seelen zu gefallen thun? es  
ist kein Whiwerck / es sey so gut als es wöl-  
le/ daß man nit zu Zeiten aufeinander legen/  
und alle Stück entweder saubern/ oder wider  
einrichten / wosfern sie verdrchet/ oder auch  
andere dergleichen Sachen mehr wahr neh-  
men müsse: eben dergleichen gehet mit einer  
andächtigen Seel fur/ du sehest so from und  
andächtig als du wöllest / so rahte ich dir/  
daß du neben deinen Geistlichen Übun-  
gen (von welchen p. 2. Cap. 2. und 12. ge-  
redt) alle Jahr besondere und etwas länge-  
re Zeit/ und Weyl nimmest/ den innerlicher

Stand deines Gewissens etwas genauers  
zu durchgründen / und zu erforschen / wie  
vorzeiten die erste Christen am Jährlichen  
Taufß-Tag Christi zu thun pflegten / wie  
Gregorius Nazianzenus andeutet.

Der zweyte Punct oder s.

Betrachte zu was End der  
Mensch erschaffen sey.

**H**ing diese kurze Geistliche Übungen  
von der Betrachtung des Ends/ zu  
welchem der Mensch erschaffen ist/ an. Im  
2. und 3. vorigen Thridel ist gnugsam hievon  
geredt: einen kurzen begriff hastu im folgen-  
den zu empfangen.

Bedencke anfänglich / wie daß du vor  
wenig Jahren noch nit auff der Welt wa-  
rest/ daß du nichts warest/ daß niemand  
von dir wiste/ noch an dich gedächte / oder  
von dir redte. 2. Wie daß dich Gott nach-  
mahl auß nichts erschaffen / und dir dem  
Wesen und Sinn gegeben/ auß lauter Gü-  
tes: dan er hätte deiner durch auß nit vonnö-  
then. 3. Wie daß er dir/ vor allen leiblichen  
Creaturen auff der gangen Welt/ das beste  
und fürnehmste Wesen gegeben / oder dich  
zur alleredlesten Creaturen gemacht / wel-  
che fähig sich mit Gott in alle Ewigkeit zu  
erfreuen. 4. Daß du nit erschaffen allhie  
auff dieser Welt: Häuser und Hoff zu bauen/  
Gelt und Gut zu versambeln / Wäld und  
Gärten zu pflanzen/ und deinen Belusten o-  
der kurzweilen nachzugehen sondern Gott  
zu loben/ zu lieben/ ihn zu ehren/ ihm zu die-  
nen / und endlich dich in der himmlischen  
Seeligkeit ewig zu erfreuen. 5. Wie er dir  
hier zu Mittel und weeg gegeben/ einen Ver-  
stand ihn zu erkennen; einen Willen ihn zu  
liebent; eine Krafft dir seine Wohlthaten ein-  
zu bilde

zu bilden und vor Augen zu stellen; deine Augen seine Wunder werck anzuschauen; deine Zung ihn zu loben; und also von deinen andern innerlichen und eufferlichen Kräften zu reden. Item wie er alle Creaturen zu deinem Dienst erschaffen / damit sie dir behülflich wären zu deinem Ziel und End zu kommen / wofern du dich deren gebühlich gebrauchen wilt.

Hey diesen Betrachtungen hastu dich / wegen deiner Wichtigkeit tieff zu verdemütigen. Dancke Gott für seine Güte / daß er dich auß nichts zu einem so hohen und edlen End erschaffen. Schäm dich daß du dein edles Wesen wider den jenigen gebrauchest / welcher dir solches gegeben. Opffere ihm dein ganzes Wesen mit allen seinen Kräften / Wercken / und andern zugehörigen Sachen; sage allen / so dich etwan an sich ziehen wolten / ganz ab.

Der 3. Punct oder 8.

### Thue etliche Betrachtungen / deine Seel zu reinigen.

Nach dem du dein Ziel und End erkennet / übe dich in etlichen Betrachtungen / welche zur sauberung deiner Seelen / und zu einer gemeiner Jährlichen Beicht dienen können. Stelle dich vor deinen Gott und Herzen / ruffe an den H. Geist / begehre daß er dich mit dem himmlischen Licht erleuchte / damit du sehen mögest / in was Stand du sehest; bistu in einem guten Stand / so lobe und dancke ihm; bistu aber in einem Stand der Gott mißfällt / alsdan laß dir's leyd seyn.

Übersehe den Stand deines vergangenen gangen Lebens / hastu nit Zeit und

Weyl gnug / alsdan durchsehe den Stand von deiner letzten gemeinen Beicht an / oder auch bedencke deine gegenwärtigen Stand.

1. Die Sünd / in welche du gemeinlich gefallen pflegst.
2. Deine böse Gewehrheit und Neigung deines Herzens.
3. Deine mäßige Anmühtungen / so dir am meisten zu thun geben.
4. Die Mängel und Unvollkommenheiten / welche du in deinem Leben / Bochentlichen / Monatlichen / oder auch Jährlichen andächtigen Übungen zu begehen pflegst.
5. Ob du in deinem andächtigen Leben zu / oder abgenommen.

Wie du dich gegen Gott verhalten / gegen deinen Nächsten; er sey gleich / höher oder niedriger als du / oder auch deines gleiches endlich gegen dich selbst. Hören wir wissen / das obgemelte Sachen nit auß dem mahl sollen fürgenohmen und durchgeführt werden / sonder zu unterschiedlichen Zeiten; Item daß solche durchführung mit den Reinen geschehe (den Anfang und das Ende aufgenohmen) sondern stetig / oder auff- und abgehend; Endlich auch höchst unndichtig / daß du die 3. oder 4. Tag durch welche du zu dieser deiner kurzen geistlichen Übung erwöhlet / dich ganz und gar von der Gemein- und Gesellschaft entziehst / sondern daß du mehr als sonst von der Beywohnung der andern / sonders des Morgen und gegen den Abend; absonderst. Die andere Zeit aber deiner Gebet nach handelst. Doch dergestalt / daß du den Herrn offtmahl zu Gott erhebest / dich unterschiedlicher kurzer Schußgebetteln gedrehest / an Gott / seine H. Mutter / an deinen Engel / und andere Heiligen Aufserwehlet mehr. Wie diese erforschung und durchgründung anzustellen / wird gar deutlich vom Francisco de Sales in seinem Buchlein Philothea genant / Cap. 4. 1. 6. 7.

stüßs weiß vor Augen/gleich wie die waaren  
von einem Krämer aufgelegt/ so man allein  
durchlesen kan / und auff sich selbst zu  
sehen. Nach solcher durchgründung und  
durchsehung obgemelter 6. Puncten / und  
durch die Erkenntnis der Gnad / welche dir  
GOTT von deiner letzten Jährlichen  
Beicht an erwiesen / daß du durch seine  
Hülff nit so oft als sonst in Sünden  
gefallen / daß du baldt von denselben  
aufgestanden / daß du sie herglicher be  
reuet / daß dir deine böse Anmühtungen  
und unordentliche Bewegungen deines  
Hergens nit mehr und so starck zu setzen/oder  
zu thun machen/und daß das Herworder Gött  
lichen Liebe / die Lieb der anderer ding über  
treffe: wan du / sag ich / solche Sachen in dir  
spürest / alsdan thue dich auß Herzen gegen  
Gott bedanken / und auß grosser Demuth/  
solcher Gnad unwürdig halten. Begehre  
von ihm daß er dich bey solcher Gnad erhal  
ten wolle. Befindestu aber durch solche er  
forschung daß du unterschiedliche Mängel  
und Unvollkommenheiten begangen ; als  
dan thue eine auß den Betrachtungen/  
von welchen im 3. 4. und fünfften Theil die  
ses ersten Buchs an unterschiedlichen Ver  
ter geredt ; dich selbst also zur Reu und  
Leyd über deine Mängel: Item zum Has/  
zur verschwerung derselben an zu treiben.  
Verschäme dich vor deinem Gott und Her  
zen / und halte dich für die aller und anerkbar  
ste Creatur under dem Himmel / oder un  
der der Sonnen. Verwundere dich daß dich  
Gott so lang geduldet/begehre umb Verze  
hung/ falle ihm mit der Magdalena / und  
mit dem verlohrenen Sohn zu Fuß. Nimb  
dir für in das künfftig besser zu leben / deine  
Sünd zu beichten / und der Göttlichen Ge  
rechtigkeit gnug zu thun. Gedencke deine  
Unvollkommenheiten und Mängel mit der

R. P. Suffren. 2. Bund.

Wurzel aufzureuten. Item auff Mittel  
und weeg dein Leben zu bessern / und nach  
allem diesem stelle deine gemeine Jährliche  
Beicht an.

Der vierte Punct oder 5.

Bereite dich zum Tod.

**B**en zu dieser Zeit nimb dir Weyl/ dich  
deiner Gelegenheit nach / zum Tod zu  
bereiten / wie ich dir alle Monat zu thun ge  
rahten. Deine Jährliche Geistliche Übung  
soltu niemahl beschließen / du habest dan  
deine Sachen also angeordnet / und in sol  
chen Stand gebracht / in welchem du zur Zeit  
deines Sterbstündleins seyn woltest. Und  
wer weiß wan solche Stund kommen wird?

Der 5. Punct oder 5.

Thue etliche Betrachtungen/  
deinen Verstand zu erleuchten.

**D**iese Betrachtungen gehen engent  
lich auff die Erkenntnis und Nachfol  
gung Christi / auff die Wahl / welche du ge  
than / dich in den Tugenden zu üben damit  
du Christi seyn / und under seinem Jahn  
lein streiten mögest. Brauche dich der 3.  
und 4. Betrachtungen / welche oben im 7.  
Tag fürgeschrieben / und auff der Nachfol  
gung Christi gerichtet seyn. Item der 1. 2.  
3. 4. Betrachtung des 3. Tags / so darauff  
gehen / wie man erwöhlen solte Christo zu  
folgen / die Tugenden zu üben / und allem  
was dem zu wider abzusagen. Es ist meine  
Meynung nit / daß du gemelte Betrach  
tung völliglich anstellest / sondern allein  
durchlesest / damit du der Sachen desto größ  
ere Erkenntnis bekommest / desto ernstlicher  
dein

gggg

dein

dein Leben erneuereſt / und dich in deiner Wahl und deinem Fürnehmen deſto mehr ſtärkeſt.

Der 6. Punct oder 8.

Thue etliche Betrachtungen /  
dich mit Gott zu vereinigen.

**Z**u dieſer Vereinigung zu kommen / Gedencke die Göttliche Lieb / und groſſe Wohlthaten ſo er dir erwieſen; und ſeh in einer jedwedern an. 1. Wer dir ſolche Wohlthaten erwieſen. 2. Wan er dieſelbe erzeiget. 3. Was es für eine Wohlthat/wie groß/wie viel daran gelegen. 4. Auſſ was Herzen und gutwilligkeit er dir ſolche Gnad gethan. 5. Auſſ was weiſ er dir guts erwieſen/ nemlich ohne Hoffnung einiger Vergeltung.

Was die Liebe Gottes anlanget/ ſo ſeh 1. an/ worin die wahre Lieb beſtehe. 2. Wie du ſo hoch verpflichtet Gott zu lieben / inſonderheit durch eine reine unverfälſchte Meynung/ und vereinigung deines Willens mit dem Willen Gottes. Zu dieſem end leſe etliche Betrachtungen ſo für den 9. und 10. Tag gegeben worden; oder aber halte dich in erwegung folgender Sachen auff. Zum 1. erwege die Fürtrefflichkeit deiner Seel/welche Gott liebt/wegen deſſ geneigten Willen/ſo ſie gegen ihn hat; dieſer geneigter Will iſt anders nichts als die Lieb ſo ſie gegen Gott tragt. Sie gedendet und trachtet nach der ſeligen Ewigkeit / und ewigen hännliſchen Freuden; und warumb wiſtu ſie auff die Viehiſche und irrdiſche Geluſten ziehen / und in denſelben auffhalten? Sie iſt zu Gott erſchaffen und fähig deſſelben zu genieſſen/ und warumb wiſtu daſ ſie in andern Sachen ſo mit Gott/ihren Gnugen ha-

be? Die Taube/ welche Noe auß der Arche auffſiegen ließ/ könnte ſich nirgend niederſen/ noch ruhe finden/ deſwegen ſie weiter zu der Arche came; deſgleichen kan deine Seel keine rechte Ruhe finden/ ſie wendete dan zu Gott.

2. Erwege die Fürtrefflichkeit der Tugenden/was ſie dem Herzen für groſſe Nutzen und Freude bringe / was Gott für es Wohlgefallen an einer tugendſamen Seele habe. Endlich vergleiche die Tugenden mit den Laſtern/ ſo wiſtu du ſehen was beyden für ein untermſcheid ſey.

3. Erwege wie edel die Liebe/ welche wir Gott/ und er zu uns hat: vergleiche ſie mit der Liebe/ welche wir zu den Creaturen und die Creaturen gegen uns haben.

4. Erwege die Exempel und Leben vieler Außgewählten Heiligen Gottes/ welche damit ſie Gott lieben/ und von ihm mißgeliebt werden ſo viel gethan / und ſchwere Sachen erlitten. Sie ſeynd Menſchen geuſen wie wir / ſie dieneten eben demſelben Gott/welchem wir dienen / ſie beſaßen dieſelben Tugenden/ nach welchen wir ſuchen. Und warumb thun wir dan mit uns nicht geſehen? ein jeder nach ſeinem Beruf und Stand?

5. Erwege die Lieb deſſ Heren Jeſu/ welche er zu dir gehabt / und ſonderlich in ſeinen Leyden erkläret. Dan che du auff die Welt geböhren/ als er am H. Creuz heng geblieben er deiner/ und thäte Mittel und Weg zu deinem Heyl vorſehen/ gleich wie eine zärtlichere Weibs-Person / in allem vorſehen thut/ was ſie ihrem Kindlein nach der Geburt nothwendig zu ſeyn vermenket.

6. Erwege die ewige Lieb ſo Gott zu dir getragen/ dan die Lieb Gottes ſeyet zu dir/ hat alſo zu reden mit ihm angefangen. Und dieweil Gott nie angefangen /

hat auch seine Lieb gegen dir nie angefangen/  
sondern ist ewig.

Der 7. Punct oder 5.

### Der Beschluß dieser kurzen Geistlichen Übungen.

**V**ersamble deine gute fürnehmen / und  
verzeichne dieselbe auff ein Papier.  
Opffere sie Gott auff / trag sie bey dir / wan  
du das H. Sacrament genießest / und begeh-  
re von Gott / daß er dir seinen Segen darzu  
geben wolle: thue deine öffentliche Bekant-

nus vor Gott / so du in dem Büchlein L' in-  
troduction a la vie devote cap. 20. des er-  
sten Theils finden wirst. Verhalte dich/  
nach dieser Geistlichen Übung in allem dei-  
nem Handel und Wandel; damit du selbst  
und alle so mit dir umgehen / spüren/  
daß du nit obenhin / sonder mit deinem Nutz  
die Zeit deiner Geistlichen Übungen zu ge-  
bracht. Gang deine gewöhnliche Geschäften  
allgemach wider an / damit du nit gleich  
auff einmahl umb deine An-  
dacht kommest.

211

## Das zwoyte Capitel.

**G**ewisse Lehr und Anleitung von der gemeinen Jährlichen Beicht/  
sie geschehe gleich allein innerlich vor Gott / oder auch äußerlich  
vor dem Priester.

**J**eweil nit allein die jenzigen / welche sich obgemelter Ge-  
stalt durch die Geistliche Übungen erneuert / und ihr Leben in  
eine b. sseren Ordnung gebracht / dieselbe mit einer gemeiner Beicht  
zu enden pflegen; sondern auch viel andere andächtige Christen im  
Brauch haben / daß sie alle Jahr ein gemeine Beicht von einem / oder mehr  
Jahren zu thun pflegen; also halte ichs nit für unrathsam / von der gemeinen  
Beicht zu reden / und zu erweisen / wie viel an derselben gelegen; ja wie noth-  
wendig und nützlich dieselbe / wie sie anzustellen; hierzu kommet nit übel /  
was im 3. Theil Cap. 8. von der Beicht gehandelt worden / welches du über-  
lesen kanst.