



UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

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

6. Punct für den Freytag/ Mittel wider den Fraß

[urn:nbn:de:hbz:466:1-48268](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:466:1-48268)

achtet daß er solches von dir nit erwarre: dan gleich wie die Gutthaten das Herz unser Sündten erweichen/ also wird durch dieselbige der Zorn eines erzürnten Menschen un-
 detrücket.

VIII. Mache dir selbst einen Lust und Liebe zur Sanftmuth und Gedult des Her-
 zen Jesu: laß dir seyn als wan du ihn vor Augen hättest/ und sehest/ wie er sich in der Gelegenheit zu zürnen/ in welcher du jetzt bist/ verhalten/ was für Antwort geben würde: wie er sich die drey und dreyßig Jahr seines Lebens/ wan er Gelegenheit zu zürnen ge-
 habt/ verhalten habe. Endlich halte dir für eine Ehr/ daß du seiner Schmach/ und seiner Gedult theilhaftig werden könntest. Andere Mittel für den Zorn findestu im 1. Buch/ 2. Theil/ 12. Cap. Art. 2. §. 6.

Für den Freytag der anderen Wochen in der Fasten.

Mittel und geistliche Arzeneu wider den Graß.

Sechster §.

Um Anfang thue ihm / wie in anderen Puncten.

I. Das erste ist: daß du fleißig nachsindest/ wie es umb das Essen und Trincken schlech-
 tes und verächtliches Ding sey: dan wir solches mit dem unvernünftigen Vieh gemein haben. Item was der Graß für Schaden und Ungemach dem Leib und der Seelen zu-
 füge/ und wie das grosse Gut/ welches die Mäßigkeit und Abbruch zu verursachen pflegt/ durch den Graß benommen wird. Al-
 les solches hastu am Freytag vorgehender Wochen zu sehen. Item weitläuffiger im 1. Buch/ 2. Theil/ Cap. 2.

R. P. Sulfren. 3. Bund.

II. Das 2. Mittel ist/ dieweil man noch-
 wendig essen und trincken muß/ und unsere Nahrung gleich als eine Arzeneu einnehme/ wie der H. Augustinus sagt; also nimbe deine Nahrung zu rechter und gebührlicher Zeit/ und laß dich nit von dem Lust außserhalb ge-
 wöhnlicher Zeit zum Essen und Trincken bewegen: speise dich mäßig/ nachdem du es vonnöthen haben wirst/ nicht länger/ als die Vernunft fürsreiben wird.

III. Wan du zu rechter Maß/ welche du im Essen halten sollst / und welche zu deiner Gesundheit erfordert wird / kommen willst/ so thue eins/ und brich dir selbst/ nach dem Raht des H. Augustini / eine Woche oder 14. Tag lang etwas ab in deinem Essen und Trincken / und mercke under dessen wie viel deine Natur erfordere/ oder vonnöthen ha-
 be; die Maß/ welche du durch eigene Erfah-
 rungs gelehret / befeisse dich nachmahl auff das genaweste zu halten.

IV. Under dem Essen sollstu in deinem Sinn und Gemüth mit guten Gedancken umgehen. Wie ich dich im 1. Buch/ 2. Theil Cap. 2. von der Nahrung des Leibs gelehret.

V. Befeiß dich eine besondere Andacht zu Christo zu haben. Nimbe dir seine Weiß zu essen und zu trincken zu einer Regel / wie ich anderstwo weiters gelehret.

Für den Sambstag der zweyten Wochen in der Fasten.

Mittel und geistliche Arzeneu wider die Trägheit.

Siebender §.

Ursprünglich thue wie in allen vorigen Puncten geschehen.

I. Das erste Mittel ist/ daß man wohl in
 Pppp sei