



## 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**

5. Punct/ Wahrzeichen zu erkennen/ ob man den Zorn überwunden

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

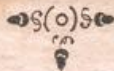
Personen umgehen mögest. Wan du das geringste nit wider diese Tugend noch mit hören / noch mit reden / oder auch mit lesen / oder mit gar zu geheimer Gemeinschaft zu thun begehrest. Wan du so gar vor deinen Hausgenossen und getrewesten Freunden an deinem Leib nichts blosses sehen lassst ohne rechtmässige Ursach / oder Nothturfft.

IV. Wan du sorglich deine fünff Sinn bewahren thust: dan die Unkeuschheit untersiehet durch das ansehen / hören / schmecken / reichen und antasten in das Herz inzu dringen.

V. Wan du dich leichtlich und behend auf den vorfallenden gelegenheiten herauf reissen kanst / ungeachtet / das sie nit viel schreinen zu bedeuten zu haben: Item das du / wan du dieselbige nit vermeiden kanst / ihnen tapffern widerstand thuest.

VI. Wan du deinen Leib nit zu weich und zart haltest: dan gleich wie die Rosen mitten under den Dornern erhalten werden: also bleibt die Keuschheit bey der harte und strenge Weis zu leben / und ungemächlichkeit des Leibs unverlezt: hergegen geben die Zarte und Weiche / in welcher man dem Leib künket / grosse ursach zur Unkeuschheit.

VII. Wan du dich befeiffest nit allein deine eigene Person in der Keuschheit zu erhalten: sondern auch andere zu dieser Tugend anreigest / bey derselben erhaltest / und im geringsten nit leydest / das andere in deiner gegenwart etwas unkeusches reden / oder auch begehen.



Sür den Donnerstag der dreien Wochen in der Fasten.

Wahrzeichen / ob man wider den Zorn obsiege.

Sünffter 5.

**S** Hue ihm anfänglich / wie in dem ersten Paragraphis.

I. Das erste Wahrzeichen ist / wenn die äusserliche bewegungen zum Zorn durch wort / das überzwerch und schelt anreden und andere äusserliche Zeichen des Zorns inhalten kanst.

II. Wan du die innerliche bewegungen zum Zorn bezwingen kanst / und darzu bestest / das solches einem wahren und reinen Christen nit gebühren wolle: darmit das Evangelische Gefäß solches verordnet / mit Christus uns insonderheit in seinem Blut die Sanfftmuht beschilt.

III. Wan man sich nit lassen angucken / man zum Zorn bewegt werde / und man sich nit beklagt über die Unbilligkeit / welche uns entweder mit Worten / oder auch mit dem Werck angethan: es wäre dann jauch wir verbunden wären unsere Ehr und gute Nahmen zu verthärigen.

IV. Wan du deinem Zorn (gehört / dinst / nothwendig zürnen müßest) mit der rechten Vernunft vorkommest / ihm Zügel und Zügel fürschreibest / und nit weiters gehen lassen / die rechte Vernunft für gut erkennen.

V. Wan du vor Gott demütigen Herzens / cher bist in den Abgrund deines Herzens / hen thut / dein Herz von allem Hais freu / ledig erkennest. Wan du keinen Unmuth spürest: wan du in der Lieb gegen andere erkältest: wan du sie nit verachtetest / nach ihnen zu rechnen begehrest / und dergleichen Sachen mehr.

P.  
Sünffter

Vol. II  
Part I

VI. Wan du diejenige / welche dich erzürnet / bey dir selbst entschuldigest / gleich wie der Herr Jesus die entschuldigte / welche ihn kreuzigten.

VII. Wan du mit dem / so dich erzürnet / deswegen nit underlassest zu reden / ihn zu besuchen / und mit ihm umbzugehen / ja bereit bist das böse mit gutem zu vergelten. Zum Beschluß thue wie oben gesagt.

### Für den Freytag der dritten Wochen in der Fasten.

Zeichen / auß welchen einer abnehmen kan / ob er seinen Fraß überwunden.

#### Sechster §.

**L**ue anfänglich / wie in vorigen Paragraphis.

I. Das erste ist: wan du dich immerdar besorgest / daß du im essen und trincken nit zu viel thuest / und von der begierlichkeit überwinden laffest.

II. Wan dir die Gedancken zum essen und trincken vielmehr eine Beschwärnus / als ein Wohlgefallen bringen ; gleich wie die Gedancken der Argeney einen Unlust zu bringen pflegen.

III. Wan deine Meynung im essen und trincken nit auff den Lust / sondern auff die Nothturfft gehet ; damit du Krafft und Stärke haben mögest Gott zu dienen.

IV. Wan du dich nit beklagest / wan die Speisen nit wohl zubereitet seynd ; wofern sie der gesundheit selbst nit zuwider

V. Wan du Meister bist über deine Begierlichkeit und Lust zum essen / und dich zu Zeiten von einem oder dem andern Schleckerbislein / darzu dich dein Lust antreibt / enthaltest. Gleich wie sich der König David

von dem Wasser / welches ihm auß dem Brunnen bey Bethlehem gebracht wurde / Gott zu Ehren enthielte / und gleichsam Gott durch aufgießung auffopfferte. Wan du an den Tagen / an welchen du besser in essen und trincken gehalten / oder bey anderen zum essen geladen wirst / nit mehr issest / als du sonst gemeinlich zu essen pflegest / und der sinnlichkeit einen abbruch thust.

VI. Wan dir das reden vom essen und trincken mißfällt / und dich nimmer rühmest / daß du im essen und trincken wohl ; oder hergegen beklagest / daß du übel gehalten worden.

VII. Wan du / zum Zeichen / daß dir die irdische Speisen mißfallen / unter dem essen und trincken deine innerliche Sinn und Kräfte der Seelen in guten Gedancken auffhaltest ; und unter dessen / daß dein Leib mit essen und trincken gelabt wird / auch die Seel ihre geistliche Nahrung habe / wie ich im 1. Buch Cap. 8. Art. 2. p. 2. gesagt habe. Zum Beschluß thue ihm / wie in den vorigen Paragraphis.

### Für den Sambstag der dritten Wochen in der Fasten.

Auß was Merckzeichen man erkennen soll / daß man der Trägheit und Faulheit nit underworffen sey.

#### Siebender §.

**A**nfänglich thue ihm / wie in den vorigen Paragraphis.

I. Das erste Merckzeichen ist: Wan du einen grausen und abschewen hast von den täglichen Sünden / und niemaln keine frey und muhrwilliger Weiß begehst.

II. Wan du allzeit genaw und fleißig ver-