Lieferung 9

Methode

Ignatius von Loyola

# (1491–1556)

1. Mystik

Hugo Rahner: Man wird Ignatius nur verstehen, wenn man ”

ihn dort schaut, wo er seinen Gott und Herrn anru¨hrt‘. Man wird ihn nur verstehen, wenn man ihn als ’ er erkennt.

Mystik

Wenn man es gleichsam wieder miterlebt und mitgestaltet, wie

5 sein ganzes, reich entfaltetes Lebenswerk aus einer schlichten Einheit emporquillt: aus seiner Einsamkeit mit Gott dem Drei- faltigen.“1

Manresa 1522:

10 Einmal fu¨hrte ihn [er spricht von sich in der dritten Person] ”

seine Andacht zu einer Kirche, die etwas mehr als eine Meile

von Manresa entfernt war und - wie ich glaube - den Namen des Heiligen Paulus trug. Der Weg dorthin fu¨hrte den Fluß ent- lang. In Andacht versunken, ging er so dahin und setzte sich

15 eine Weile nieder mit dem Blick auf den Fluß, der tief unten dahinfloß. Wie er nun so dasaß, begannen die Augen seiner Vernunft sich ihm zu o¨ffnen. Nicht als ob er irgendeine Er- scheinung gesehen ha¨tte, sondern es wurde ihm das Versta¨nd- nis und die Erkenntnis vieler Dinge u¨ber das menschliche Wis-

20 sen geschenkt. Dies war von einer so großen Erleuchtung be- gleitet, daß ihm alles in neuem Licht erschien. Und das, was er damals erkannte, la¨ßt sich nicht in Einzelheiten darstellen, obgleich es deren sehr viele waren. Nur daß er eine sehr große Klarheit in seiner Vernunft empfing. Wenn er im ganzen Ver-

25 lauf seines Lebens nach mehr als zweiundsechzig Jahren al- les zusammennimmt, was er von Gott an Hilfen erhalten und was er jemals gewußt hat, und wenn er all dies in eines faßt, so ha¨lt er dies alles doch nicht fu¨r so viel, wie er bei jenem einmaligen Erlebnis empfangen hat. Dieses Ereignis war so

30 nachdru¨cklich, daß sein Geist wie ganz erleuchtet blieb. Und

1Hugo Rahner,

Die Vision des heiligen Ignatius in der Kapelle von LaS-

torta Ein Beitrag

”

zur

Geschickte und Psychologie der ignatianisdien Mys-

tik“, in: *(Revue d’asce´tique et de mystique*, 33 (1957), 34–61, hier: 17.

es war ihm, als sei er ein anderer Mensch geworden und habe eine andere Vernunft erhalten, als er fru¨her besaß.“2

Ha¨ufig Visionen der Trinita¨t

als drei To¨ne

* Ignatius von Loyola, *Bericht des Pilgers*,

u¨bers. u.

komm. von Peter Knauer, SJ (Wu¨rzburg 2015), Nr. 28: Und als er auf den Stufen desselben Klosters [ei-

nes ” die Tagzeiten unserer Herrin

Dominikanerklosters]

betete, begann sich ihm der Verstand zu erheb, als sa¨he er die heiligste Dreifaltigkeit in Gestalt von drei Tasten, und dies mit so vielen Tra¨nen und so vielem Schluch- zen, dass er nicht dagegen ankam.“

Eine eucharistische Vision:

Als er so an einem Tag in diesem Dorf in der Kirche des ge- ”

nannten Klosters war und die Messer ho¨rte und dabei der Leib

des Herrn erhoben wurde, sah er mit den inneren Augen so etwas wie weiße Strahlen, die von oben kamen. Und obwohl er dies nach so langer Zeit nicht gut erkla¨ren kann, was doch das, was er mit dem Verstand deutlich sah, dass er sa, wie in jenem heiligsten Sakrament Jesus Christus unser Herr war.“ 3

Eine vom Teufel stammende Vision:

Als er in jenem Spital war, geschah es ihm ha¨ufig am hellen ”

Tag, ein Din in der Luft neben sich zu sehen, welches ihm viel

Tro¨stung gab, weil es in hohem Maß sehr scho¨n war. Er konn- te nicht gut die Art ausmachen, was es fu¨r ein Ding war, doch irgendwie schien ihm dass es die Gestalt einer Schlange hatte; und es htte viele Dinge, die wie Augen widerstrahlten, obwohl es keine waren. Er vergnu¨ge sich sehr und hatte Trost, dieses Ding zu sehen. Und je ha¨ufiger er es sah, um so mehr wuchs die Tro¨stung; und wenn ihm jenes Ding entschwand, mißfiel ihm dies.“4

[. . . ]

Er ging, sich vor einem Kreuz, das dort in der Na¨he war, nie- ”

derzuknien, um Gott Dank zu sagen. Und dort erschien ihm

jene Vision, die ihm viele Male erschienen war, und er hat- te sie niemals erkannt: na¨mlich jenes Ding, das oben genannt wurde, das ihm sehr scho¨n schien, mit vielen Augen. Doch sah

2 Bericht des Pilgers“, nr. 30. ”

3

Ebd., Nr. 29.

4Ebd., Nr. 19.

er gut, als er vor dem Kreuz war, dass jenes so scho¨ne Ding nicht Farbe wie gewo¨hnlich hatte. Und er hatte eine sehr deut- liche Erkenntnis, mit großer Zustimmung des Willens, dass dies der Teufel war. Und so pflegte es ihm danach viele Ma- le u¨ber lange Zeit zu erscheinen, und er verscheuchte es in der Weise der Geringscha¨tzung mit einme Stock, den er in der Hand zu tragen pflegte.“5

# Leben

* Am 20. Mai 1521 bei der Verteidigung Pamplonas ge- gen franzo¨sische Truppen (italienische Kriege) durch eine Kanonenkugel am Bein schwer verletzt.
* Bekehrung
* im Kloster Montserrat legte er seine Lebensbeichte ab, die der U¨ berlieferung nach drei Tage dauerte.
* 1522 verließ er, der als Ritter und Edelmann gekommen war, das Kloster als Bettler und Pilger. Seine Waffen ließ er am Altar der Klosterkirche zuru¨ck.
* Es folgte etwa ein Jahr als Bu¨ßer in Manresa.
* Am Ende seiner Zeit in Manresa wurde Ignatius zum Pilger, der es nach Jerusalem und u¨ber viele weitere Sta- tionen bis nach Rom brachte.
* Ab 1524 holte er mit 35 Jahren in Barcelona an einer Lateinschule so viel Schulbildung nach, dass er 1526 zu einem Studium zugelassen wurde. In diesem Jahr be- gann er an der Universita¨t Alcala´ de Henares Philoso- phie und Theologie zu studieren.
* Durch seine Ansichten fiel er schon nach kurzer Zeit der Inquisition auf. Nach ernstem Verho¨r wurde er dort acht Wochen eingesperrt.
* 1527 wechselte er an die Universita¨t Salamanca, doch auch dort wurde er von der Inquisition verho¨rt und schließlich vom Theologiestudium ausgeschlossen.
* Im Juni 1528 flu¨chtete er deshalb nach Frankreich. An der Sorbonne studierte er mit finanzieller Unterstu¨tzung durch spanische Kaufleute in Frankreich und Flandern weiter und beendete am 15. Ma¨rz 1534 sein Studium mit dem Titel eines Magister artium.

5Ebd., Nr. 31.

* Ein anschließend erneut aufgenommenes Theologiestu- dium beendete er nicht.
* Noch wa¨hrend des Studiums in Paris schloss er Freund- schaft mit sechs Kommilitonen. Am 15. August 1534, Maria¨ Himmelfahrt, gelobten die sieben Ma¨nner in der Kapelle St. Denis am Montmartre Armut, Keuschheit und Mission in Pala¨stina.
* Am 24. Juni 1537 wurde er in Venedig zum Priester ge- weiht. Wegen der unsicheren politischen Lage war eine Missionsreise ins Heilige Land unmo¨glich. Deshalb er- setzten sie die gelobte Missionierung des Heiligen Lan- des durch die Bereitschaft, in den Dienst des Papstes zu treten und insbesondere in den Gebieten zu missionie- ren, die die katholische Kirche durch die Reformation verloren hatte.
* Kurz darauf reisten Ignatius und seine Freunde nach Rom und trugen dem Papst ihre Absicht vor. Papst Paul

III. genehmigte drei Jahre spa¨ter die Gesellschaft Jesu.

* 1541 wurde Ignatius zum ersten Ordensgeneral ernannt.

# Wirken

* Gru¨nder der Jesuiten und wichtiger Methodiker der Mystik bzw. des Betens u¨berhaupt.

contemplativus in actione“ ”

* + Wahlspruch der Jesuiten: Alles zur gro¨ßeren Ehre Gottes“ (AMDG) ”

Heute noch wirksam

* + durch den Orden (Wissenschaft, Bildung, Politik usw.)
  + durch die Spiritualita¨t (insbes. die ” ¨

ungen“)

Ub

*∗* Leitmotiv: Gott in allen Dingen suchen und finden

*∗* Karl Rahner identifiziert sich voll mit der Spritualita¨t des hl. Ignatius.

* + - Er la¨ßt Ignatius in folgender fingierten Rede sagen: Ich habe Gott erfahren,

den ” und unergru¨ndlichen,

namenlosen

schweigenden und doch nahen, in der Dreifaltigkeit seiner Zuwendung zu mir. Ich habe Gott erfahren auch und vor al- lem jenseits aller bildhaften Imaginati- on. Ihn, der, wenn er so von sich aus in Gnade nahekommt, gar nicht mit etwas anderem verwechselt werden kann. Ich bin Gott, dem wahren und lebendigen, dem, der diesen alle Namen auslo¨schen- den Namen verdient, wirklich begegnet

... Gott selbst.“

Milita¨risch

* Ignatius war ein u¨berzeugter Soldat
* Gehorsam
* Ein Gebet aus den Exerzitien:

Nimm hin, Herr, und empfange meine ganze ”

Freiheit, mein Geda¨chtnis, meinen Verstand und

meinen ganzen Willen, meine ganze Habe und meinen Besitz; Du hast es mir gegeben, Dir, Herr, gebe ich es zuru¨ck; alles ist Dein, verfu¨ge nach Deinem ganzen Willen; gib mir Deine Liebe und Gnade, das ist mir genug.“6

**–** Indifferenz“ ”

* nicht Mystagogie, aber eine gute Vorbereitung auf die Mystik

6Exerzitien, nr. 234.

# Die Exerzitien (geistliche U¨ bungen)

* + Text des Exerzitenbuchs:

<http://orden.erzbistum-koeln.de/export/sites/orden/benediktinerinnen>

-koeln/.content/.galleries/downloads/ Ignatius\_Von\_Loyola\_-\_Exerzitien.pdf

* + zwischen 1522 und 1524 verfasst
  + der Zweck: eine Berufswahl

[1] Unter diesem Namen ”

geistliche U¨ bungen‘ ist jede ’

Weise, das Gewissen zu erforschen, sich zu besinnen,

zu betrachten, mu¨ndlich und geistig zu beten, und an- derer geistlicher Beta¨tigungen zu verstehen, wie weiter unten gesagt wird. Denn wie das Umhergehen, Wan- dern und Laufen leibliche U¨ bungen sind, genauso nennt

man geistliche U¨ bungen‘ jede Weise, die Seele dar- auf v’ und einzustellen, alle ungeordneten

orzubereiten

Anha¨nglichkeiten von sich zu entfernen und, nachdem sie entfernt sind, den go¨ttlichen Willen in der Einstel- lung des eigenen Lebens zum Heil der Seele zu suchen und zu finden.“

* man versucht, sich objektiv zu machen, sich von Hindernissen zu befreien.
* ungeordnete Anha¨nglichkeiten“ ”
  + Der Wille Gottes gibt die Orientierung.

## Der Wille ist wichtiger als der Verstand

[3] Da wir in allen folgenden geistlichen U¨ bungen die Akte ”

des Verstandes im Nachdenken und die des Willens im Verlan-

gen gebrauchen, mu¨ssen wir beachten, daß bei den Willensak- ten, wenn wir mu¨ndlich oder geistig mit Gott, unserem Herrn,

5 oder mit seinen Heiligen sprechen, unsererseits gro¨ßere Ehr- furcht erfordert ist, als wenn wir den Verstand im Verstehen gebrauchen.“

## Emotionen sind sehr wichtig als Zeichen des inne- ren Vorgangs

[6] Wenn der, der die U¨ bungen gibt, spu¨rt, daß dem, der sich ”

u¨bt, keinerlei geistliche Regungen in seiner Seele kommen,

5 wie Tro¨stungen oder Trostlosigkeiten, und er auch nicht von verschiedenen Geistern bewegt wird, dann muß er ihn viel in bezug auf die U¨ bungen fragen, ob er sie zu ihren festgesetzten Zeiten ha¨lt und auf welche Weise; ebenso u¨ber die Zusa¨tze, [siehe unten, (i)] ob er sie mit Sorgfalt ausfu¨hrt. Er soll u¨ber

10 ein jedes von diesen Dingen im einzelnen Auskunft verlan- gen.“

## Die Dauer der Meditationen

[12] Der die U¨ bungen gibt, soll den, der sie empfa¨ngt, sehr auf dies aufmerksam machen: Wie er in jeder der fu¨nf U¨ bun-

”

15 gen oder Betrachtungen, die ta¨glich gehalten werden sollen, eine Stunde lang verweilen soll, so bemu¨he er sich immer dar- um, daß sein Sinn damit befriedigt bleibe, zu denken, daß er eine volle Stunde in der U¨ bung verweilt hat, und eher mehr als weniger. Denn der Feind pflegt sich nicht wenig darum zu

20 bemu¨hen, eine Abku¨rzung der Stunde dieser Betrachtung, Be- sinnung oder des Gebets zu bewirken.

[13] Ebenso ist zu beachten: Wie es in der Zeit der Tro¨stung leicht und einfach ist, die volle Stunde in der Be- trachtung zu verweilen, so ist es in der Zeit der Trostlosigkeit

25 sehr schwierig, sie zu erfu¨llen. Deshalb muß derjenige, der sich u¨bt, um gegen die Trostlosigkeit anzugehen und u¨ber die Versuchungen zu siegen, immer etwas mehr als die erfu¨llte Stunde verweilen, damit er sich nicht nur daran gewo¨hne, dem Gegner zu widerstehen, sondern ihn sogar niederzuwer-

30 fen.“

mehr‘ (magis) ’

## Wohlwollende Deutung der anderen

[22] Damit sowohl der, der die geistlichen U¨ bungen gibt, wie ”

35 der, der sie empfa¨ngt, mehr Hilfe und Nutzen haben, ist vor-

auszusetzen, daß jeder gute Christ bereitwilliger sein muß, die Aussage des Na¨chsten zu retten, als sie zu verurteilen; und wenn er sie nicht retten kann, erkundige er sich, wie jener sie versteht, und versteht jener sie schlecht, so verbessere er

40 ihn mit Liebe; und wenn das nicht genu¨gt, suche er alle an- gebrachten Mittel, damit jener, indem er sie gut versteht, sich rette.“

## PRINZIP UND FUNDAMENT: Indifferenz

[23] Der Mensch ist geschaffen, um Gott, unseren Herrn, zu ”

loben, ihm Ehrfurcht zu erweisen und zu dienen und mittels dessen seine Seele zu retten; und die u¨brigen Dinge auf dem Angesicht der Erde sind fu¨r den Menschen geschaffen und da- mit sie ihm bei der Verfolgung des Ziels helfen, zu dem er

5 geschaffen ist.

Daraus folgt, daß der Mensch sie soweit gebrauchen soll, als sie ihm fu¨r sein Ziel helfen, und sich soweit von ihnen lo¨sen soll, als sie ihn dafu¨r hindern.

Deshalb ist es no¨tig, daß wir uns gegenu¨ber allen geschaf-

10 fenen Dingen in allem, was der Freiheit unserer Entschei- dungsmacht gestattet und ihr nicht verboten ist, indifferent machen. Wir sollen also nicht unsererseits mehr wollen: Ge- sundheit als Krankheit, Reichtum als Armut, Ehre als Ehr- losigkeit, langes Leben als kurzes; und genauso folglich in

15 allem sonst, indem wir allein wu¨nschen und wa¨hlen, was uns mehr zu dem Ziel hinfu¨hrt, zu dem wir geschaffen sind.“

## Die Gewissenserforschung

[43] WEISE, DIE ALLGEMEINE ERFORSCHUNG ZU

” HALTEN; UND SIE UMFASST FU¨ NF PUNKTE.

DER ERSTE PUNKT IST: Gott, unserem Herrn, fu¨r die

20 empfangenen Wohltaten danken.

DER ZWEITE: Gnade erbitten, um die Su¨nden zu erken- nen und sie abzuweisen.

DER DRITTE: Rechenschaft von der Seele fordern von der Stunde an, in der man aufgestanden ist, bis zur gegenwa¨rti-

25 gen Erforschung, Stunde fu¨r Stunde oder Zeit fu¨r Zeit; und erstens u¨ber den Gedanken und danach u¨ber das Wort und da- nach u¨ber das Werk....

DER VIERTE: Gott, unseren Herrn, um Verzeihung fu¨r die Fehler bitten.

30 DER FU¨ NFTE: Sich mit seiner Gnade Besserung vorneh-

men. Vaterunser.“

## Na¨heres zur Gewissenserforschung

[24] BESONDERE UND TA¨ GLICHE ERFORSCHUNG ”

UMFASST DREI ZEITEN UND EIN ZWEIMALIGES SICH-

ERFORSCHEN.

35 DIE ERSTE ZEIT IST: Am Morgen gleich beim Aufste- hen muß sich der Mensch vornehmen, sich mit Sorgfalt vor jener besonderen Su¨nde oder Unzula¨nglichkeit zu hu¨ten, die man berichtigen und bessern will.

[25] DIE ZWEITE: Nach dem Mittagessen von Gott, un- serem Herrn, erbitten, was einer will, na¨mlich Gnade, um sich zu erinnern, wie oft man in jene besondere Su¨nde oder Un- zula¨nglichkeit gefallen ist, und um sich fortan zu bessern. Und

5 weiterhin halte man die erste Erforschung, indem man von sei- ner Seele Rechenschaft u¨ber jene besondere Sache fordert, die man sich vorgenommen hat und in der man sich berichtigen und bessern will. Man gehe Stunde fu¨r Stunde oder Zeit fu¨r Zeit durch, indem man bei der Stunde beginnt, in der man

10 aufgestanden ist, bis zur Stunde und dem Zeitpunkt der ge- genwa¨rtigen Erforschung. Und man mache auf der ersten Li- nie des g ========== so viele Punkte, als man in jene be- sondere Su¨nde oder Unzula¨nglichkeit verfallen ist; und danach nehme man sich von neuem vor, sich bis zur zweiten Erfor-

15 schung, die man halten wird, zu bessern.

[26] DIE DRITTE ZEIT: Nach dem Abendessen soll die zweite Erforschung gehalten werden, ebenso Stunde fu¨r Stun- de, indem man von der ersten Erforschung beginnt bis zur ge- genwa¨rtigen zweiten. Und man mache auf der zweiten Linie

20 des gleichen g ========== so viele Punkte, als man in jene besondere Su¨nde oder Unzula¨nglichkeit verfallen ist.

[27] ES FOLGEN VIER ZUSA¨ TZE, UM RASCHER JE- NE BESONDERE SU¨ NDE ODER UNZULA¨ NGLICHKEIT ZU ENTFERNEN.

25 DER ERSTE ZUSATZ IST: Jedesmal wenn einer in jene Su¨nde oder den besonderen Fehler fa¨llt, lege er die Hand an die Brust, indem er bereut, gefallen zu sein. Dies kann selbst in Gegenwart vieler getan werden, ohne daß sie merken, was man tut.

30 [28] DER ZWEITE: Da die erste Linie des g ======== die erste Erforschung bedeutet und die zweite Linie die zweite Erforschung, so schaue man am Abend, ob es eine Besserung von der ersten Linie zur zweiten, also von der ersten zur zwei- ten Erforschung gibt.

35 [29] DER DRITTE: Den zweiten Tag mit dem ersten ver- gleichen, na¨mlich die zwei Erforschungen des gegenwa¨rtigen Tages mit den beiden anderen Erforschungen des vergangenen Tages, und schauen, ob man sich vom einen zum anderen Tag gebessert hat.

40 [30] DER VIERTE ZUSATZ: Eine Woche mit der anderen vergleichen und schauen, ob man sich in der gegenwa¨rtigen Woche gegenu¨ber der ersten vergangenen gebessert hat.

”

45 (h) Die erste Meditation

[45] DIE ERSTE U¨ BUNG IST EINE BESINNUNG MIT DEN DREI FA¨ HIGKEITEN U¨ BER DIE ERSTE, ZWEITE UND DRITTE SU¨ NDE.

”

Sie umfaßt nach einem Vorbereitungsgebet und zwei Hinfu¨hrungen drei Hauptpunkte und ein Gespra¨ch.

[46] DAS VORBEREITUNGSGEBET IST: Gott, unseren

Herrn, um Gnade bitten, damit alle meine Absichten, Hand-

5 lungen und Beta¨tigungen rein auf Dienst und Lobpreis seiner go¨ttlichen Majesta¨t hingeordnet seien.

[47] DIE ERSTE HINFU¨ HRUNG IST: Zusammenstel- lung, indem man den Raum sieht. Hier ist zu bemerken: Bei der sichtbaren“ Betrachtung (= *contemplatio*) oder Besin-

”

10 nung (= *meditatio*), etwa wenn man Christus, unseren Herrn,

betrachtet, der sichtbar ist, wird die Zusammenstellung darin bestehen, mit der Sicht der Vorstellungskraft den ko¨rperlichen Raum zu sehen, wo sich die Sache befindet, die ich betrachten

will. Ich sage ko¨rperlicher Raum“: etwa ein Tempel oder Berg, wo sich ” Christus oder unsere Herrin befindet, je

Jesus

15

nachdem, was ich betrachten will. Bei der unsichtbaren“, wie hier bei den Su¨nden, wird die ” darin

Zusammenstellung

bestehen, mit der Sicht der Vorstellungskraft zu sehen und zu erwa¨gen, daß meine Seele in diesem verderblichen Leib

20 eingekerkert ist und das ganze Zusammengesetzte in diesem

Tal wie verbannt, unter wilden Tieren. Ich sage das ganze Zusammengesetzte“: aus Seele und Leib. ”

[48] DIE ZWEITE IST: Gott, unseren Herrn, um das bit- ten, was ich will und wu¨nsche . Die Bitte muß dem zugrun-

25 de liegenden Stoff entsprechen. Das heißt: Wenn die Betrach- tung u¨ber die Auferstehung geht, um Freude mit dem freudi- gen Christus bitten; wenn u¨ber das Leiden, um Qual, Tra¨nen und Pein mit dem gepeinigten Christus bitten. Hier wird dies sein: Um Bescha¨mung und Verwirrung u¨ber mich selbst bit-

30 ten, indem ich sehe, wie viele wegen einer einzigen Todsu¨nde verdammt worden sind und wie oft ich es verdient habe, we- gen meiner so vielen Su¨nden fu¨r immer verdammt zu werden. [49] BEMERKUNG: Vor allen Betrachtungen oder Be-

sinnungen mu¨ssen immer das Vorbereitungsgebet ohne A¨ nde-

35 rung und die zwei bereits genannten Hinfu¨hrungen gehalten werden, die manchmal, je nach dem zugrunde liegenden Stoff, gea¨ndert werden.

[50] DER ERSTE PUNKT SOLL SEIN: Das Geda¨cht-

nis auf die erste Su¨nde anwenden, welche die der Engel war;

40 und dann auf dieselbe den Verstand im Nachdenken; dann den Willen, indem ich mich an all dies erinnern und es verstehen will, um mich mehr zu bescha¨men und zu verwirren, indem ich zum Vergleich mit der einen Su¨nde der Engel meine so vielen Su¨nden heranziehe und, wo sie fu¨r die eine Su¨nde in

45 die Ho¨lle gingen, wie oft ich es fu¨r so viele verdient habe. Ich

sage die Su¨nde der Engel ins Geda¨chtnis bringen“: wie sie, obw ” sie in der Gnade geschaffen waren, sich ihre Freiheit

ohl

nicht zunutze machen wollten, um ihrem Scho¨pfer und Herrn Ehrfurcht und Gehorsam zu erweisen. Sie gerieten in Hoch-

50 mut, wurden aus der Gnade in Bosheit umgewandelt und aus dem Himmel zur Ho¨lle gestoßen. Und so weiterhin mehr im

einzelnen mit dem Verstand nachdenken; und weiterhin mehr das Verlangen mit dem Willen bewegen.

[51] DER ZWEITE: Wiederum das gleiche tun, na¨mlich die drei Fa¨higkeiten auf die Su¨nde von Adam und Eva anwen-

5 den, indem man ins Geda¨chtnis bringt, wie sie fu¨r diese Su¨nde so lange Zeit Buße taten und welch großes Verderben in das Menschengeschlecht kam, indem so viele Leute zur Ho¨lle ge- hen....

[. . . ]

10 [53] GESPRA¨ CH: Indem man sich Christus, unseren Herrn, vorstellt, vor einem und ans Kreuz geheftet, ein Ge- spra¨ch halten: Wie er als Scho¨pfer gekommen ist, Mensch zu werden, und von ewigen Leben zu zeitlichem Tod, und so fu¨r meine Su¨nden zu sterben.

15 Wiederum das gleiche, indem ich mich selbst anschaue:

* das, was ich fu¨r Christus getan habe;
* das, was ich fu¨r Christus tue;
* das, was ich fu¨r Christus tun soll.

Und indem ich so ihn derartig sehe und so am Kreuz

20 ha¨ngend, u¨ber das nachdenken, was sich anbietet.

[54] Das Gespra¨ch wird gehalten, indem man eigentlich spricht, so wie ein Freund zu einem anderen spricht oder ein Diener zu seinem Herrn, indem man bald um irgendeine Gna- de bittet, bald sich wegen einer schlechten Tat anklagt, bald

25 seine Dinge mitteilt und in ihnen Rat will. Und ein Vaterunser beten.

[. . . ]

[72] BEMERKUNG: Die erste U¨ bung soll um Mitternacht gehalten werden; die zweite gleich nach dem Aufstehen am

30 Morgen; die dritte vor oder nach der Messe, jedenfalls daß es vor dem Mittagessen ist; die vierte um die Stunde der Vesper; die fu¨nfte eine Stunde vor dem Abendessen. Diese ungefa¨hre Wiederholung von Stunden meine ich immer in allen vier Wo- chen, je nachdem Alter, Verfassung und Temperament demje-

35 nigen, der sich u¨bt, helfen, die fu¨nf oder weniger U¨ bungen zu

machen.“

## Wie man die U¨ brungen besser machen ko¨nnte

40 [73] ZUSA¨ TZE, UM DIE U¨ BUNGEN BESSER ZU ”

MACHEN UND BESSER ZU FINDEN, WAS MAN

WU¨ NSCHT.

DER ERSTE ZUSATZ IST: Nach dem Zubettgehen, wenn ich bereits einschlafen will, fu¨r die Dauer eines Ave Maria an

die Stunde denken, in der ich aufstehen muß und wozu; dabei die U¨ bung, die ich zu halten habe, kurz zusammenfassen.

[74] DER ZWEITE: Wann ich aufwache, ohne den einen oder anderen Gedanken Raum zu geben, gleich auf das ach-

5 ten, was ich in der ersten U¨ bung um Mitternacht zu betrachten

mich anschicke, indem ich mich in Verwirrung u¨ber meine so vielen Su¨nden bringe, indem ich Beispiele setze, wie wenn ein Ritter sich vor seinem Ko¨nig und dessen ganzem Hof befa¨nde, bescha¨mt und verwirrt, weil er ihn sehr beleidigt hat, von dem

10 er zuvor viele Gaben und viele Gunsterweise empfangen hat. Ebenso in der zweiten U¨ bung, indem ....

[75] DER DRITTE: Ein oder zwei Schritte vor dem Ort, wo ich zu betrachten oder mich zu besinnen habe, stelle ich mich fu¨r die Dauer eines Vaterunsers hin, indem ich den Ver-

15 stand nach oben erhebe und erwa¨ge, wie Gott, unser Herr, mich anschaut usw. Und einen Ehrerweis oder eine Ver- demu¨tigung machen.

[76] DER VIERTE: In die Betrachtung eintreten, bald kni- end, bald auf der Erde ausgestreckt, bald auf dem Ru¨cken mit

20 dem Gesicht nach oben, bald sitzend, bald stehend, indem ich stets auf der Suche nach dem bin, was ich will. Wir werden auf zwei Dinge achten:

Das erste ist: Wenn ich kniend das finde, was ich will, wer- de ich nicht weitergehen; und wenn ausgestreckt, ebenso usw.

25 Das zweite: Bei dem Punkt, bei dem ich finde, was ich will, dort werde ich ruhig verweilen, ohne a¨ngstliche Sorge zu haben, weiterzugehen, bis ich befriedigt bin.

[77] DER FU¨ NFTE: Nach Beendigung der U¨ bung werde ich wa¨hrend der Dauer einer Viertelstunde, sei es sitzend oder

30 umhergehend, schauen, wie es mir in der Betrachtung oder Besinnung gegangen ist; und wenn schlecht, werde ich die Ur- sache anschauen, von der es herkommt, und, nachdem ich sie so angeschaut habe, bereuen, um mich fortan zu bessern; und wenn gut, werde ich Gott, unserem Herrn, danken und es ein

35 andermal auf die gleiche Weise machen.“

## Der Einsatz der fu¨nf Sinnen

[121] DIE FU¨ NFTE [BETRACHTUNG DES ERSTEN TA-

”

40 GES DER ZWEITEN WOCHE] SOLL SEIN: DIE FU¨ NF SINNE AUF DIE ERSTE UND ZWEITE BETRACHTUNG ANWENDEN.

Nach dem Vorbereitungsgebet und den drei Hinfu¨hrungen ist es nu¨tzlich, mit den fu¨nf Sinnen der Vorstellungskraft auf

45 die folgende Weise durch die erste und zweite Betrachtung gehen:

[122] DER ERSTE PUNKT IST: Mit der Sicht der Vor- stellungskraft die Personen sehen, indem man u¨ber ihre Umsta¨nde

im einzelnen sinnt und betrachtet und irgendeinen Nutzen aus der Sicht zieht.

[123] DER ZWEITE: Mit dem Geho¨r ho¨ren, was sie spre- chen oder sprechen ko¨nnen; und, indem man sich auf sich

5 selbst zuru¨ckbesinnt, irgendeinen Nutzen daraus ziehen. [124] DER DRITTE: Mit dem Geruch und mit dem Ge-

schmack riechen und schmecken: die unendliche Sanftheit und Su¨ße der Gottheit, der Seele und ihrer Tugenden und von allem gema¨ß der jeweiligen Person, die man betrachtet.

10 Sich dabei auf sich selbst zuru¨ckbesinnen und Nutzen daraus ziehen.

[125] DER VIERTE: Mit dem Tastsinn beru¨hren, etwa die Orte umfangen und ku¨ssen, auf die diese Personen treten und sich niederlassen. Dabei sich immer bemu¨hen, Nutzen daraus

15 zu ziehen.“

## Meditation u¨ber zwei Banner [136–148]

BESINNUNG U¨ BER ZWEI BANNER ”

20 das eine Christi, des ho¨chsten Befehlshabers und Unser Herrn,

das andere Luzifers, des Todfeindes unserer menschlichen Na- tur. Das Vorbereitungsgebet ist das gewohnte. Die erste Ein- stellung ist der Vorgang. Hier wird es sein, wie Christus ruft und alle unter Sein Banner zu sammeln wu¨nscht, Luzifer im

25 Gegenteil unter das seine. Die zweite: Zurichtung des Schau- platzes. Hier ein großes Heerlager in der Gegend von Jerusa- lem sehen, wo der oberste Befehlshaber der Guten, Christus Unser Herr, weilt; ein anderes Heerlage in der Gegend von Babylon, wo der Ha¨uptling der Feinde, Luzifer, sich befin-

30 det. Die dritte: Bitten um was ich begehre. Hier bitten um die Erkenntnis der Betru¨gereien des bo¨sen Ha¨uptlings, um Hilfe, mich davor zu bewahren, um Erkenntnis des wahren Lebens, das der ho¨chste und wahrhaftige Befehlshaber zeigt, und um die Gnade, Ihm nachzufolgen.

35 [ERSTER TEIL] DER ERSTE PUNKT ist: Sich vorstel- len, wie sich der Anfu¨hrer aller Feinde in jenem großen Heer- lager von Babylon hinsetzt auf einen groß ma¨chtigen Thron aus Feuer und Rauch, in einer Gestalt von Schauer und Schre- cken.

40 DER ZWEITE: Erwa¨gen, wie er unza¨hlige Da¨monen zu- sammenruft, und wie er sie ausstreut, die einen in diese, die andern in jene Stadt, und so u¨ber die ganze Welt hin, ohne ir- gendeinen Landstrich, einen Ort, eine Stadt oder irgendeinen einzelnen Menschen zu u¨bergehen.

45 DER DRITTE: Erwa¨gen die Rede, die er an sie richtet, und wie er sie anspornt, Netze und Ketten auszuwerfen; und zwar sollen sie zuerst durch Begierde nach Reichtum in Ver- suchung fu¨hren, wie er bei den meisten zu tun pflegt, damit sie desto leichter zu eitler Ehre der Welt und von da zu aus-

gewachsenem Hochmut gelangen. Die erste Stufe soll also die Reichtu¨mer sein, die zweite die Ehre, die dritte der Hochmut, und u¨ber diese drei Stufen fu¨hrt er sie ein zu allen u¨brigen Lastern.

5 [ZWEITER TEIL] Entsprechend als Gegensatz hat man sich vorzustellen den ho¨chsten und wahren Befehlshaber, der da ist Christus Unser Herr. DER ERSTE PUNKT ist: Erwa¨gen, wie Christus Unser Herr Sich im großen Heerlager in der Gegend von Jerusalem niederla¨ßt, an einem unscheinba-

10 ren Ort, scho¨n und anmutig. DER ZWEITE: Erwa¨gen, wie der Herr der ganzen Welt so viele Pe rsonen, Apostel, Ju¨nger usf. erwa¨hlt und sie in die ganze Welt sendet, damit sie Seine hei- lige Lehre durch alle Sta¨nde und alle Lebenslagen hindurch ausstreuen. DER DRITTE: Erwa¨gen die Rede, die Christus

15 Unser Herr an alle Seine Diener und Freunde richtet, welche Er zu solcher Fahrt aussendet, wie Er ihnen empfiehlt, sie mo¨chten allen zu helfen suchen, indem sie zuerst zu ho¨chs- ter Armut im Geiste hin bewegen und, wenn Seine Go¨ttli- che Majesta¨t daran Gefallen fa¨nde und sie erwa¨hlen wollte,

20 nicht minder zu a¨ußerer Armut; zweitens zum Verlangen nach Schma¨hungen und Verachtetwerden, denn aus diesen beiden Dingen ergibt sich die Demut. So daß drei Stufen entstehen: die erste Armut gegen Reichtum, die zweite Schma¨hungen und Verachtetwerden gegen die weltliche Ehre, die dritte De-

25 mut gegen Hochmut, und u¨ber diese drei Stufen mu¨ssen sie einfu¨hren in alle andern Tugenden.

Ein Gespra¨ch zu Unserer Herrin, daß sie mir von ihrem Sohn und Herrn die Gnade erlange, unter Sein Banner auf- genommen zu werden, zuerst in der gro¨ßten Armut im Geist,

30 und falls Seine Go¨ttliche Majesta¨t daran Gefallen fa¨nde und mich erwa¨hlen und annehmen wollte, nicht minder zu a¨uße- rer Armut; zweitens im Erleiden von Schimpf und Unrecht, um Ihm darin jeweils mehr nachzufolgen, wofern ich das er- dulden kann ohne irgend jemandes Su¨nde noch ein Mißfallen

35 Seiner Go¨ttlichen Majesta¨t. Und damit verbunden ein Ave Ma- ria. Dasselbe nochmals vom Sohn erbitten, daß Er es mir vom Vater erlange, und damit verbunden ein Anima Christi beten. Dasselbe nochmals vom Vater erbitten, daß Er es mir gewa¨hre,

und ein Vater Unser beten. Diese U¨ bung findet um Mitternacht

40 statt und dann ein zweites Mal am fru¨hen Morgen. U¨ ber das gleiche werden zwei Wiederholungen gehalten zur Zeit der Messe und zur Zeit der Vesper. Den Schluß bilden jeweils die drei Gespra¨che zu Unserer Herrin, zum Sohn und zum Vater. Und vor dem Abendessen wird die folgende Besinnung u¨ber

45 die drei Menschengruppen gehalten.“

## Gebetsmethoden

[238] DREI WEISEN ZU BETEN, ”

UND ZUERST U¨ BER DIE GEBOTE.

DIE ERSTE ART ZU BETEN bezieht sich auf die Zehn Gebote und die sieben Todsu¨nden, die drei Seelenfa¨higkeiten und die fu¨nf leiblichen Sinne. Diese Art zu beten bedeutet

5 mehr, eine Form, Weise und U¨ bungen zu geben, wie die Seele

sich in ihnen bereite und Nutzen ziehe und damit das Gebet genehm sei, als eine Form oder irgendeine Weise des Betens selbst zu geben.

[239] ERSTENS soll die Entsprechung zum zweiten Zu-

10 satz der zweiten Woche geschehen, na¨mlich: Bevor man ins Gebet eintritt, lasse man den Geist ein wenig ruhig werden, indem man sich setzt oder umhergeht, wie es einem besser scheint. Dabei erwa¨gen, wohin und wozu ich mich begebe. Und dieser selbe Zusatz soll am Anfang aller Gebetsweisen

15 gemacht werden.

[240] EIN VORBEREITUNGSGEBET: Etwa um Gnade

von Gott, unserem Herrn, bitten, damit ich erkennen kann, worin ich in bezug auf die Zehn Gebote gefehlt habe. Und ebenso um Gnade und Hilfe bitten, um mich fortan zu bes-

20 sern, indem ich deren vollkommenes Versta¨ndnis erbitte, um sie besser einzuhalten und zum gro¨ßeren Ruhm und Lobpreis seiner go¨ttlichen Majesta¨t.

[241] Fu¨r die erste Weise zu beten ist es angebracht, beim ERSTEN GEBOT zu erwa¨gen und zu bedenken, wie ich es

25 eingehalten und worin ich gefehlt habe, indem ich als Regel einhalte: fu¨r die Dauer, in der einer dreimal das Vaterunser und dreimal das Ave Maria betet. Und wenn ich in dieser Zeit Fehler von mir finde, fu¨r sie um Vergebung und Verzeihung bitten und ein Vaterunser beten. Und auf diese gleiche Weise

30 soll man es bei einem jeden von allen Zehn Geboten machen. [242] ZU BEMERKEN IST: Wenn ein Mensch zum Be- denken eines Gebotes kommt, bei dem er findet, daß er kei- nerlei Angewohnheit zu su¨ndigen hat, ist es nicht no¨tig, daß er sich soviel Zeit aufha¨lt. Vielmehr je nachdem der Mensch

35 in sich findet, daß er mehr oder weniger bei jenem Gebot strauchelt, muß er sich genauso mehr oder weniger bei des- sen Erwa¨gung und Untersuchung aufhalten. Und das gleiche werde bei den Todsu¨nden eingehalten.

[243] ZWEITE BEMERKUNG: Nachdem die bereits ge-

40 nannte Folge u¨ber alle Gebote beendet ist, klage ich mich in ihnen an und bitte um Gnade und Hilfe, um mich fortan zu bessern. Zu enden ist mit einem Gespra¨ch zu Gott, unserem Herrn, je nach dem zugrunde liegenden Stoff.

[244] ZWEITENS U¨ BER TODSU¨ NDEN: In bezug auf

45 die sieben Todsu¨nden halte man nach dem Zusatz das Vorbe- reitungsgebet auf die bereits genannte Weise, indem man nur a¨ndert, daß hier der Stoff u¨ber die Su¨nden ist, die zu meiden sind, wa¨hrend er vorher u¨ber die Gebote war, die einzuhalten sind. Und ebenso halte man die bereits genannte Ordnung und

50 Regel ein und das Gespra¨ch.

[245] Um besser die in den Todsu¨nden begangenen Fehler zu erkennen, schaue man auf ihr Gegenteil. Und so nehme sich der Betreffende, um sie besser zu meiden, vor und bemu¨he sich mit heiligen U¨ bungen darum, die ihnen entgegengesetz-

5 ten sieben Tugenden zu erwerben und zu haben.

[246] DRITTENS U¨ BER DIE SEELENFA¨ HIGKEITEN:

Bei den drei Seelenfa¨higkeiten halte man dieselbe Ordnung und Regel ein wie bei den Geboten; und man ha¨lt deren Zu- satz, Vorbereitungsgebet und Gespra¨ch.

10 [247] VIERTENS U¨ BER DIE FU¨ NF LEIBLICHEN SIN-

NE: In bezug auf die fu¨nf leiblichen Sinne soll man immer dieselbe Ordnung einhalten, wa¨hrend man ihren Stoff a¨ndert. [248] BEMERKUNG: Wer im Gebrauch seiner Sinne Christus, unseren Herrn, nachahmen will, empfehle sich im

15 Vorbereitungsgebet seiner go¨ttlichen Majesta¨t; und nach der Erwa¨gung bei einem jeden Sinn bete er ein Ave Maria oder ein Vaterunser. Und wer im Gebrauch der Sinne unsere Her- rin nachahmen will, empfehle sich im Vorbereitungsgebet ihr, damit sie ihm Gnade dazu von ihrem Sohn und Herrn erlange;

20 und nach der Erwa¨gung bei einem jeden Sinn bete er ein Ave Maria.

[249] DIE ZWEITE WEISE ZU BETEN IST, DIE BEDEUTUNG JEDES WORTES DES GEBETS ZU BETRACHTEN.

25 [250] Der gleiche ZUSATZ, der bei der ersten Gebetswei- se war, soll bei dieser zweiten sein.

[251] Das VORBEREITUNGSGEBET soll entsprechend der Person gehalten werden, an die sich das Gebet richtet.

[252] DIE ZWEITE WEISE ZU BETEN IST: Kniend oder

30 sitzend, je nach der gro¨ßeren Einstellung, in der er sich fin- det, und wie ihn mehr Andacht begleitet, dabei die Augen ge- schlossen oder auf eine Stelle fixiert haltend, ohne mit ihnen hin- und herzugehen, soll der Betreffende sagen: Vater‘. Und

er verweile bei der Erwa¨gung dieses Wortes so ’ Zeit, als er

viel

35 Bedeutungen, Vergleiche, Geschmack und Tro¨stung in zu die- sem Wort geho¨rigen Erwa¨gungen findet. Und in der gleichen Weise mache er es bei jedem Wort des Vaterunsers oder eines beliebigen anderen Gebets, das er in dieser Weise beten will.

[253] DIE ERSTE REGEL IST: Er soll in der bereits ge-

40 nannten Weise eine Stunde beim ganzen Vaterunser verweilen. Ist es beendet, soll er ein Ave Maria, Credo, Anima Christi und Salve Regina mu¨ndlich oder geistig nach der gewohnten Wei- se beten.

[254] DIE ZWEITE REGEL IST: Wenn der Betreffende,

45 der das Vaterunser betrachtet, bei einem oder zwei Worten so guten Stoff zu denken und Geschmack und Trost findet, ku¨mmere er sich nicht, weiterzugehen, auch wenn die Stunde bei dem, was er findet, zu Ende geht. Und wenn sie beendet ist, soll er den Rest des Vaterunsers in der gewohnten Weise

50 beten.

[255] DIE DRITTE IST: Wenn man sich bei einem oder zwei Worten des Vaterunsers wa¨hrend einer ganzen Stunde aufgehalten hat, soll man an einem anderen Tag, wenn man zum Gebet zuru¨ckkehren will, das obengenannte Wort oder

5 die beiden Worte beten, wie man es gewohnt ist. Und bei dem Wort, das unmittelbar folgt, beginne man zu betrachten, wie es in der zweiten Regel gesagt wurde.

[256] ERSTE BEMERKUNG: Zu beachten ist: Ist das Va- terunser in einem oder in vielen Tagen beendet, soll man das-

10 selbe mit dem Ave Maria machen und danach mit den anderen Gebeten. Man soll sich also durch einige Zeit immer in einem von ihnen u¨ben.

[257] DIE ZWEITE BEMERKUNG IST: Nach Beendi-

gung des Gebets soll man, indem man sich mit wenigen Wor-

15 ten an die Person wendet, zu der man gebetet hat, um die Tu- genden oder Gnaden bitten, von denen man verspu¨rt, daß man sie am meisten notwendig hat.

[258] DIE DRITTE WEISE ZU BETEN SOLL NACH RHYTHMUS SEIN.

20 Der ZUSATZ soll derselbe sein, der bei der ersten und zweiten Gebetsweise war.

Das VORBEREITUNGSGEBET soll wie bei der zweiten Gebetsweise sein.

DIE DRITTE WEISE ZU BETEN IST: Bei einem jeden

25 Atemzug oder Luftholen soll man geistig beten, indem man ein Wort des Vaterunsers oder eines anderen Gebetstextes be- tet. Man soll also zwischen einem Atemzug und einem ande- ren nur ein Wort beten und, solange die Zeit von einem Atem- zug zum anderen dauert, hauptsa¨chlich auf die Bedeutung die-

30 ses Wortes schauen oder auf die Person, zu der man das Ge- bet spricht, oder auf die Niedrigkeit seiner selbst oder auf den Unterschied von so großer Hoheit zu so großer eigener Nied- rigkeit. Und nach derselben Form und Regel soll man bei den anderen Worten des Vaterunsers vorangehen. Und die anderen

35 Gebete, na¨mlich Ave Maria, Anima Christi, Credo und Salve Regina, soll man wie gewohnt beten.

[259] DIE ERSTE REGEL IST: Am anderen Tag oder zu einer anderen Stunde, in der man beten will, bete man das Ave Maria nach Rhythmus und die anderen Gebete so wie

40 gewohnt. Und genauso gehe man weiterhin mit den anderen voran.

[260] DIE ZWEITE IST: Wer sich mehr im Gebet nach Rhythmus aufhalten will, kann alle obengenannten Gebete oder einen Teil von ihnen beten, indem er dieselbe Ordnung

45 des Atemzugs nach Rhythmus durchfu¨hrt, wie erla¨utert wor- den ist.“

## Verhaltensweisen beim Essen

[210] REGELN, UM SICH KU¨ NFTIGHIN BEIM ESSEN ”

ZU ORDNEN:

DIE ERSTE REGEL IST: Sich vom Brot zu enthalten ist

5 weniger angebracht, weil es keine Speise ist, u¨ber der der Ap- petit so sehr ungeordnet zu werden pflegt oder zu der die Ver- suchung so nachdru¨cklich ist wie zu den anderen Speisen.

[211] DIE ZWEITE: In bezug auf das Trinken scheint die Enthaltsamkeit vorteilhafter als in bezug auf das Brotessen zu

10 sein. Deshalb muß man sehr schauen, was Nutzen bewirkt, um es zuzulassen, und was Schaden bewirkt, um es abzuweisen.

[212] DIE DRITTE: In bezug auf die Speisen muß man die gro¨ßte und vollsta¨ndigste Enthaltsamkeit einhalten, weil in dieser Hinsicht sowohl der Appetit zum Ungeordnetwer-

15 den als auch die Versuchung zum Verleiten rascher bereit sind. Und so kann man die Enthaltsamkeit bei den Speisen, um Un- ordnung zu meiden, auf zwei Weisen einhalten:

– die eine: indem man sich daran gewo¨hnt, grobe Speisen zu essen;

20 – die andere: wenn feine, dann in geringer Menge.

[213] DIE VIERTE: Wenn er sich davor hu¨tet, in eine Krankheit zu fallen, wird der Mensch, je mehr er vom Ange- brachten wegnimmt, aus zwei Gru¨nden desto rascher die Mitte erreichen, die er in seinem Essen und Trinken einhalten muß:

25 Der erste: Weil er, indem er sich so hilft und einstellt, oft mehr die inneren Erkenntnisse, Tro¨stungen und geistlichen Eingebungen verspu¨ren wird, auf daß sich ihm die Mitte zeigt, die fu¨r ihn angebracht ist.

Der zweite: Wenn der Betreffende sich in dieser Enthalt-

30 samkeit sieht, aber nicht mit so großer leiblicher Kraft und Verfassung fu¨r die geistlichen U¨ bungen, wird er leicht dazu kommen, zu beurteilen, was mehr zu seinem leiblichen Unter- halt angebracht ist.

[214] DIE FU¨ NFTE: Wa¨hrend der Betreffende ißt, erwa¨ge

35 er etwa, daß er Christus, unseren Herrn, mit seinen Apo- steln essen sieht und wie er trinkt und wie er schaut und wie er spricht. Und er bemu¨he sich, ihn nachzuahmen. Der hauptsa¨chliche Teil des Verstandes soll sich also mit der Erwa¨gung unseres Herrn befassen und der kleinere mit dem

40 leiblichen Unterhalt, damit man so mehr Gleichmaß und Ord- nung gewinne, wie man sich verhalten und leiten soll.

[215] DIE SECHSTE: Ein andermal kann er, wa¨hrend er ißt, eine andere Erwa¨gung vornehmen, entweder aus dem Le- ben von Heiligen oder aus irgendeiner frommen Betrachtung

45 oder von einer geistlichen Angelegenheit, die er auszufu¨hren hat. Denn indem er auf diese Sache aufmerksam ist, wird er weniger Vergnu¨gen und Verspu¨ren an der leiblichen Speise gewinnen.

[216] DIE SIEBENTE: Er hu¨te sich vor allem davor, daß

50 nicht sein ganzer Sinn auf das gerichtet sei, was er ißt, und daß

er nicht beim Essen wegen des Appetits hastig vorgehe. Er sei vielmehr Herr u¨ber sich, sowohl in der Weise zu essen wie in der Menge, die er ißt.

[217] DIE ACHTE: Um Unordnung zu entfernen, ist es

5 sehr nu¨tzlich, nach dem Mittag- oder nach dem Abendessen oder in einer anderen Stunde, in der man keinen Appetit zum Essen verspu¨rt, fu¨r das kommende Mittag- oder Abendessen und so weiterhin jeden Tag bei sich die Menge zu beschlie- ßen, die zu essen angebracht ist. Und u¨ber sie gehe man aus

10 keinem Appetit und keiner Versuchung hinaus, sondern wenn man versucht wird, mehr zu essen, esse man eher weniger, um allen ungeordneten Appetit und alle Versuchung des Feindes mehr zu besiegen.“