



Erster Absak.

Auff den ersten Tag der Fasten.

Zu vil ist ungesund;

Dann ungesund ist der Seelen / wann
 der Mensch zu vil essen thut. War-
 umb? Darumb; weilen die schöne Tugend
 der Mässigkeit außbleibet / und sodann die
 Fasten / durch den Fraß übertretten wird.
 Mancher Mensch / der ist in das vil Essen
 so verliebt / daß er nicht allein von der
 Mässigkeit niemahlen was gedencket / son-
 dern auch nur immerhin seine Gedancken
 hat / wie er stäts genug essen möge / und al-
 so er seinen angefüllten Magen und Bauch
 gleichsam für seinen Gott haltet / und in
 nichts grössere Freud und Wollust suchet /
 als: nur in offt und vil Essen; also zwar:
 daß / wann er seinen Fleisch-Ranken / oder
 sündigen Maden-Sack / auch schon derges-
 talten mit Speisen angefüllt / und ange-
 schopt hat / daß nichts mehr hinein kan / er

aber sihet / daß noch mehr andere gute Speisen ihme fürgetragen werden / darffe es ihme noch leyd seyn / daß er nichts mehr davon genießen könne. Aber / O thorrer Mensch! vil mehr lasse dir leyd seyn / daß du so vil genossen hast / als nicht mehrer genießen zu können.

Willeicht bist du hierin aber der Meynung / wann du anheunt deinen Magen und Bauch mit Speisen / gleich einem Sack / anfüllest / du wirst morgen nichts mehr zu essen brauchen? oder desto leichter / und besser fasten können? weit gefehlt / Dann du morgen noch vil schwärer / nach völliger Verkochung / deinen außgedehnten Magen wirst ersättigen / und anfüllen können.

Und was Gewinn hast du endlich auß dem gar zu vilen Essen? keinen anderen / als daß du deinen Leib kränckest / und schwächest; wie man nur gar zu vil findet / welche wegen deß zu vilen Essen ihre Gesundheit verlohren / dessen sich diejenige / welche mit Wenigen sich begnügen lassen / nicht zu beklagen haben. Der Ueberfluß ist noch allzeit schädlich / die Mäßigkeit aber jederzeit gut und nützlich gewesen.

Keine Nothwendigkeit ist zu Erhaltung
 des Lebens / täglich vil / und offt essen;
 wo hl aber ist ein Nothwendigkeit / zu Er-
 haltung der Seelen / täglich / und allzeit
 mässig zu essen. Ist auch diß der Unter-
 schid zwischen den vernünftigen Menschen/
 und zwischen den unvernünftigen Vieh.
 Dieses isset/wann es will/so offt es will/und
 so vil es will / welches aber dem vernünfti-
 gen Menschen nicht wohl anständig / er-
 laubt / und zulässig ist / sondern auff alle
 Weiß verächtlich / und straffbar ist.

Demnach mein Mensch ! bemühe dich /
 so viles Essen dir abzugewöhnen / dich mit
 wenigen zu begnügen / und die Mässigkeit
 zu lieben / die Natur last sich auch mit Be-
 nigen begnügen / wann nur die Vernunft
 darzu den Beytrag thut. Hüte dich hin-
 führo vor allen Überfluß/weilen die Schrift
 sagt: Wer gern prasset / wird Mangel
 leyden. Prov. c. 21. v. 17. So vil von der
 Tugend der Mässigkeit.

Die Fasten belangend / so haben die Apo-
 stel auch denen Christen / von etlichen Spei-
 sen / sich zu enthalten / gebotten. Act. c. 15.

So sagte auch der Heil. Paulus: So

die Speiß meinen Bruder ärgert / will ich mich in Ewigkeit des Fleisch essen enthalten. I. Corint. c. 8. v. 13. Wie vil mehrer soll man sich dessen enthalten / so es die Kirchen gebiet / und die ganze Kirchen geärgert / und verachtet wird.

So ist man auch schuldig gehorsamb zu seyn der Kirchen / und zu vollziehen / was selbe gebietet: und zu lassen / was sie verbietet / nach den Worten Christi / der da spricht: Welcher die Kirchen nicht höret / soll für einen Heyden gehalten werden. Matth. c. 18.

Durch das Fasten / und enthalten des Fleisch essen / kan man Gott vil versöhnen; wo in widrigen / bey dessen Ubertretung man Ihn auch vil erzürnen kan. Also die Israeliter / wegen unordentlicher Begierd des Fleisch Essens / Gott hefftig erzürnt / und schwäre Straff auff sich geladen haben. Num. c. 11. Psalm. 77. I. Cor. c. 10.

Eleazar aber / und die sibem Machabeer / haben ehender alle Peyn und Marter außstehen wollen / als von verbottenen Fleisch essen. 2. Mach. c. 6. & 7.

Ach! was Gnaden / kan man durch Hal-
tung

tung der gebottene[n] Fasten / von Gott erlangen : die edle Judith / hat durch Enthaltung der verbottene[n] Speisen / den Holofernem / sambt seinem ganzen Kriegs-Heer überwunden / das Volck Gottes aber erhalten / und befreyet. Judith. c. 8.

Daniel der Prophet / ist nicht weniger / durch Enthaltung der verbottene[n] Speisen / mit aller Weißheit / und besonderen Gnaden Gottes erfüllet worden. Dan. I. c. 9. & 10.

O herliche! O hoch-schätzbare! O preißwürdige Tugend des Abbruchs / und der Fasten! du bist beliebt gewesen unserem Heyland / dich haben hochgeschätzt so vil tausend heilige und fromme Menschen.

Damit aber O Mensch! dir es nicht zu hart / oder gar unmöglich falle / gleich auff einmahl von dem guten Leben / und vilen Essen / zu der Mäßigkeit / zu den Abbruch / und zu der Fasten zu schreiten / so fange nur bey kleinen an / dich nach und nach darinnen zu üben / und du wirst gar bald und leicht zur Vollkommenheit kommen ; und zwar : den ersten Tag befließe dich / niemahlen unmässig / sondern mässig zu essen / und
Gott

Gott zu Ehren einen Löffel voll (den du gleich hast wollen in deinen Mund nehmen) zurück zu lassen.

Den anderten Tag: wann du vil Speiszen vor deiner hast / thue von einer / deiner allerliebsten Speiß / Gott zu Ehren / dich enthalten / und ihme dieselbe auffopffern.

Also: enthalte dich den dritten Tag / genug zu essen / und thue Gott zu Lieb diesen Abbruch mit Freuden übertragen / und so du dieses thun wirst / so wirst du einen guten Anfang / einen guten Fortgang / und ein gutes End erlangen und gewinnen. Und also / beobachte / und liebe das Gesatz / sage auch mit Freuden: Besser ist mir das Gesatz deines Munds / dann tausend Pfund Gold / and Silber. Psalm. 118. v. 72.

Zweyter Absak.

Auff den anderten Tag der Fasten.

Zu vil ist ungesund;

Ann ungesund ist es der Seelen / wann der Mensch zu viel Wein trincket. Warum? darum; weilen derselbe truncken / und