

Mäßigkeit

Gott hat dem Menschen als einem körperlichen Wesen das Bedürfnis gegeben, zu essen, zu trinken, zu schlafen und zu ruhen. Die Befriedigung dieser Bedürfnisse ist daher nicht nur erlaubt, sondern sogar geboten und wird selbst verdienstlich für den Menschen, wenn er dieses alles in einer guten Meinung, im richtigen Sinne und im rechten Maße, mit Mäßigkeit, tut.

Diese Mäßigkeit ist eine sehr wichtige Tugend und besteht in dem beharrlichen Streben, die Triebe, besonders den Nahrungstrieb, nur in der von Gott gewollten und geordneten Weise zu befriedigen. Sie bezieht sich aber auch auf Schlaf und Ruhe, Erholung und Spiel und überhaupt auf den Genuss von erlaubten Vergnügen; sie bezieht sich nicht nur auf das Maß, das man in diesen Dingen zu beobachten hat, sondern auch auf die Art und Weise, den Ort und die Zeit. Was Speise und Trank angeht, liebes Kind, so heilige sie zunächst durch Gebet und Danksagung. Ahme dem Heiland nach; denn siehe, sooft wir ihn finden, wenn er Nahrung zu sich nimmt oder andern spendet, sehen wir ihn danken und segnen. „Er dankte, segnete und gab es seinen Jüngern, dem Volke, das sich im Grase niedergesetzt hatte“ usw. Dann erinnere dich an den Zweck des Essens und Trinkens. Du sollst essen, um dein Leben, deine Gesundheit und deine Kräfte zu erhalten, nicht aber, um deine sinnliche Lust zu befriedigen. Daraus folgt, dass alle Speisen, die deiner Gesundheit zuträglich sind, dir gleich recht sein sollen, dass du auf deinen Geschmack nicht achten und in den Speisen nicht wählerisch sein sollst. Befolge den Rat, den der Heiland seinen Jüngern gab: „Esset, was euch vorgesetzt wird.“ Nur weichliche Seelen, die Sklaven ihres Gaumens sind, sind wählerisch in den Speisen. Du zeigst auch mehr Bescheidenheit und Höflichkeit gegen den Nächsten, wenn du dich den allgemeinen Gebräuchen unterwirfst und zufrieden bist mit dem, was dir vorgesetzt wird.

Was das Maß der Speisen angeht, so iss nie so lange, bis du keine Lust mehr dazu verspürst, sondern steh mit noch etwas Appetit vom Tische auf; denn der Gaumen verlangt mehr, als der Magen braucht. Die Beobachtung dieser Regel trägt viel zur Gesundheit des Leibes und noch mehr zu der der Seele bei. Indem du deinen Willen beherrscht, wird die Herrschaft deines Geistes über deine Sinne gestärkt und vergrößert, und jeder Tugendakt wird dir so leichter. Es scheint dir vielleicht schwierig, liebes Kind, dich so zu beherrschen; doch es wird dir bald leicht werden, wenn du damit anfängst, dir erst kleine und seltene Entbehrungen aufzuerlegen, wenn du dann nach und nach zu größeren übergehst und sie von einem Tage zum andern häufiger werden lässt, bis du zuletzt ganz Herr über dich bist und mit Freiheit deinen Sinnen gebietest. So hungrig du auch sein magst, iss nie mit Gier, sondern warte einige Augenblicke, indem du an viele Arme denkst, die ihren Hunger stunden- und tagelang ertragen müssen. Die Mäßigkeit verlangt auch, dass du die Mahlzeiten einhältst und nicht zu jeder beliebigen Zeit issest. Bietest du aber einer Freundin oder sonst jemand etwas an, so mache ruhig den Anfang, damit sie die Scheu überwinden, von deinem Anerbieten Gebrauch zu machen. In solchen Fällen sollst du aus Höflichkeit und Gastfreundschaft tun, was dir sonst die Mäßigkeit verbietet. Auf diese Weise verwandelst du einen scheinbaren Fehler in eine anmutige Tugend. – Wie schon angedeutet, erlangst du durch vollkommene Mäßigkeit eine große Willenskraft, und du bereitest dich besonders vor, im reiferen Alter das Fastengebot desto leichter zu erfüllen.