Gesetze der Ruhe und der Erquickung, und führtest eine unvermeidliche Zerstörung in alle deine Kräfte ein; von welcher Unmäßigkeit grosser Schade beydes am Leibe und am Gemüthe entstehen würde, wie wir bald mit mehrern hören werden.

Des ersten Theils
Neunzehentes Capitel,
von
der Ruhe des Leibes und der Seele, und von deren Nothwendigkeit zur Erhaltung des Lebens.

§. 1.

Nothwendigkeit der Ruhe,

Dieweil, wie wir im vorhergehenden vernommen, die Bewegungen der Seele den Leib consumiren, verzehren, zerstören, so würde der Mensch nicht lange ausdauern, wenn nicht auch eine Zeit des Sammlens und der Stärckung verordnet wäre, in welcher er sich wieder erholen könte. Und hierzu ist die Ruhe für die Seele und Leib bestimmet, ohne welche das menschliche Leben in die Länge nicht bestehen würde.

§. 2.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-170031-p0488-5 DFG

§. 2. Gleichwie nun die gantze Creatur von der Nothwendigkeit der Bewegungen und Wirckungen Zeugniß giebet; also zeuget sie auch von der Nothwendigkeit der Ruhe: denn da des Sommers alles wircket und lebet, was man nur mit Augen siehet, so ruhet hingegen und schläfet alles im Winter, und ist zu solcher Zeit unter den irdischen Geschöpfen ein Stillstand worden.

wird von der gantzen Creatur bezeuget.

§. 3. Wenn das Feld einige Sommer reich getragen, so sehnet es sich wieder zur Ruhe, und weil es, wie die Ackerleute zu reden pflegen, müde ist, so muß es wieder ein Jahr brache liegen, und aufs neue gedünget werden, damit es sich an Kräften wieder erhole. Wenn die Bäume in einem Jahr zu starck wircken und sich übertragen, so ruhen sie im folgenden Jahre wieder aus, und bringen keine Früchte: wenn sie aber durch Kunst in ihrer Wirckung übertrieben werden, so dauern sie nicht lange, und gehen desto eher zunichte.

Die Felder und fruchtbare Bäume müssen ruhen.

§. 4. Also bezeuget die Natur, daß eine Zeit der Wirckung, und eine Zeit der Ruhe seyn, und daß sich zwischen der Bewegung und der Ruhe eine Proportion finden müsse. So nun die Ruhe auch den leblosen Geschöpfen dergestalt nöthig ist, wie viel nöthiger ist sie

Der Mensch siehet die Ruhe an seinem Schöpfer, und empfänget von ihm die Neigung,

und das Gebot der Ruhe.

dem Menschen, der viel beweglicher und wirck-samer ist, als jene, und der, als das Bild GOttes, die Ruhe so gar an seinem Meister siehet, als welcher, da er Himmel und Erde vollendet hatte, am siebenden Tage ruhete, und auch selbst die Neigung nicht allein zur Wirckung, sondern auch zur Ruhe, gleichwie allen seinen Geschöpfen, also auch vornemlich dem Menschen eingeschaffen, und den ersten Schlaf selber auf ihn fallen lassen, hernach auch geboten, daß er allemal am siebenden Tage einen Ruhe-Tag halten solte.

Warum die Ruhe eine Süßigkeit bey sich führe.

§. 5. Denn weil der Liebhaber des Lebens sahe, daß sich der feurige Geist des Menschen allzusehr zur Bewegung neigen, und solchergestalt sich selbst verzehren würde, so setzte er nicht allein der Neigung zum Wircken ein gleiches Gewicht der Neigung zur Ruhe entgegen, jene dadurch im Zaum zu halten, sondern vermengete auch noch dazu die Ruhe mit der Empfindung einer angenehmen Süßigkeit, damit er seine Creatur, die er so sehr liebet, desto kräftiger locken möchte, zu dem, worinnen ihre Erhaltung stehet.

Der Mangel der Ruhe hindert die Reiffe

§. 6. Man sehe an die unruhigen Gemüther, wie sie sich in ihrer Unruhe selber peinigen und verzehren, man wird, wenn man Achtung

auf

auf sie giebt, in allen ihren Wesen was irregulirtes, was unordentliches, und eine rechte Zerstörung finden; und ob sie gleich in lauter Bewegungen und unruhigen Wirckungen gleichsam brausen, so bringen sie doch keine reifen Früchte hervor, und verzehren ihre Kräfte mehrentheils in unzeitigen Geburten, welche nicht, wie es die Natur erfordert, ihre gebührende Zeit haben digeriret, und durch darzwischen kommende Ruhe genugsam gezeitiget werden können. der Bewegungen.

§. 7. Der Schade, der aus beständiger und allzugrosser Activität des Gemüths, des Verstandes, der Phantasie, der Memorie und der Affecten entstehet, ist offenbar, denn die Leute gerathen endlich in rechte Deliria, oder verfallen doch wenigstens nach Gemüth und Leib in allerley Unordnung, worauf nichts als eine Zerstörung und ein Untergang folgen kan. Die allzugrosse Activität des Gemüths bringet die Motus vitales in Unordnung,

§. 8. Was auch die Verhinderung der Ruhe des Leibes, und insonderheit des Schlafes, für Schaden anrichte, bedarf keines weitläuftigen Beweises, denn es ist allen Menschen kund, daß man ohne dieselbe nicht bestehen kan; massen darauf eben sowol Deliria, auch hitzige Fieber, und endlich der Tod selbst erfolgen. und die allzugrosse Activität des Leibes turbiret das Gemüth.

Wie GOtt gesorget, daß Ruhe und Bewegung statt finden könne.

§. 9. Darum ist dem Menschen die Ruhe der Seele und des Leibes höchst nöthig, und damit beydes, nemlich die Bewegung und Ruhe, statt finden könne, so hat der Höchste dem Menschen diejenigen Wirckungen, die er in der Welt absolviren soll, in gewisse Pensa ausgetheilet, und ihm Zeit genug dazu gelassen, damit alles zu seiner Zeit, in rechter Ordnung gewircket und hervor gebracht werde, und auch die nöthige Ruhe dazwischen Platz finden könne.

Bewegung und Ruhe hat seine besondere verordnete Zeit.

§. 10. Dis ist die Ursache, daß bey dem Menschen alles nach gewissen Zeiten, Septenariis und Aetatibus hervor kommt, und iegliches Alter des Menschen seine eigene Wirckungen und Wercke hat, wie wir an seinem Orte schon gezeiget haben. Nächstdem ist auch die gantze Nacht dem Menschen zur Ruhe verordnet, daß er zu solcher Zeit von dem Gebrauch der äusserlichen Bewegung, der Sinnlichkeit und der Vernunft ablassen soll; und endlich werden ihm auch am Tage gewisse Ruhe-Stunden gegönnet, so er zur Leibes-Verpflegung anzuwenden hat.

Zwey Staffeln der Ruhe des Leibes.

§. 11. Wir verstehen aber durch die Ruhe des Leibes nicht einen solchen Stillstand aller Kräfte, so, daß sich gar keine derselben rege,

denn

denn das wäre ein Tod; sondern wir verstehen zweyerley Zustand des Menschen dadurch, nemlich 1) so fern er von einer extraordinairen Activität nachlässet, und sich begiebet zu einer ordentlichen und gewöhnlichen Bewegung; 2) so fern er auch die gewöhnliche Wirckung auf eine Zeit lang fahren lässet, welcher er ohne Verlust der Gesundheit und ohne Schaden des Leibes entübriget seyn kan, z.E. der Phantasie, der Wirckung der Vernunft, der Sinnlichkeit und der äusserlichen Bewegung.

§. 12. Hieraus folget, daß etliche Bewegungen übrig bleiben, bey welchen keine Ruhe statt findet: und das sind sonderlich die Motus vitales, und zwar vornemlich der Motus sanguinis progressivus, nebst den übrigen, so damit concurriren und eine Verbindung mit demselben haben, z.E. die Respiration, die Secretion der Humorum, das vornehmste und meiste von dem Motu tonico: denn die Ruhe von diesen Bewegungen ist der Tod, oder zum wenigsten ein solches Uebel, so unvermeidlich auf dieselbe folget. Einige Bewegungen gestatten keine Ruhe.

§. 13. Die erste Staffel der Ruhe, so wir oben angemercket, findet sonderlich statt, wenn sich der Mensch in einer gewissen Art der Wirckungen sehr angegriffen, es sey in der Die erste Staffel der Ruhe, wenn sie statt finde.

Sinnlichkeit, als im Gehör, Gesichte, u. d. gl. oder in der Phantasie, im Nachdencken und Studiren, oder in der äusserlichen Leibes-Bewegung ꝛc. Denn wenn zu dergleichen Wirckungen die Organa des Leibes mit einer ausserordentlichen scharfen Application des Gemüths angestrenget und gebrauchet worden, so ist es hernach billig, daß wieder eine Zeit dazwischen einfliesse, da das Gemüth in seinen ordentlichen Zustand komme. Es pfleget auch die Natur selbst bey dergleichen Umständen ihre Ruhe wieder zu fordern: denn wenn der Mensch in einer dieser Wirckungen eine Zeit lang verharret, so empfindet er endlich einen Ueberdruß und Eckel an derselben, ohnerachtet er solche anfänglich mit einem sonderbaren Wohlgefallen verrichtet: und dieses geschiehet nicht allein bey denen, so mit Mühe und Unbequemlichkeit verknüpfet sind, sondern auch selbst bey denen, so den Menschen belustigen; wenn er auch nur was angenehmes siehet oder höret, so empfinden zuletzt die Augen und die Ohren einen Verdruß darüber.

Die Abwechselung in der Bewegung ist auch eine Art der Ruhe.

§. 14. Es geschiehet zwar auch, daß, wenn der Mensch in einer Art der Wirckungen ermüdet ist, er sich in einer andern Gattung der Bewegungen, zu welchen er frische Organa be-

bedarf, dennoch kräftig und munter findet: wenn man sich müde gesehen, so ist man doch munter zu hören; wenn man sich müde studiret, so ist man doch munter zur Bewegung des Leibes.

§. 15. Endlich aber ermüdet doch alles im Menschen, indem nicht allein die Kräfte dabey nach und nach zugesetzet, sondern die Glieder selbst auch, wenn sie scharf gebraucht worden, dabey alteriret und abgenutzet werden. Denn, wenn man die Augen starck gebrauchet, so thun sie endlich weh; und wenn die Ohren angegriffen werden, so empfindet man etwas peinliches an denselben; das Haupt und Gehirn selbst wird auch mercklich davon beschwert. Endlich ermüden alle Kräfte.

§. 16. Darum steiget der Mensch von dieser ersten zu der andern Staffel der Ruhe des Leibes, welche der Schlaf genennet wird, der vornemlich eine Ruhe von der Sinnlichkeit ist, und eine Abkehr von den äusserlichen Dingen. Die andere Staffel der Ruhe ist der Schlaf.

§. 17. Dannenhero ist dis der Vorsatz bey dem Schlaf, nicht zu empfinden, noch zu ratiociniren, und keine äusserliche Bewegung zu verrichten. Hiemit stimmen nun alle Umstände, die sich bey Schlafenden ereignen, gar Der Schlaf ist eine Ruhe von der äusserlichen Bewegung, Sinnlichkeit und Vernunft.

wohl überein; denn sie empfinden Müdigkeit in den äusserlichen Gliedern, und müssen sich endlich gar niederlegen, und der Tonus, der die äusserliche Bewegung unterstützet und erleichtert, wird nicht allein an den Sensoriis, sondern auch an den Musculis in etwas relaxiret. Also ist die Müdigkeit der schläfrigen Leute keine blosse Mattigkeit, sondern die Natur ziehet sich freywillig von der äusserlichen Bewegung zurück, und relaxiret den Tonum, wie ein Musicus, wenn er aufhören will, auf seinem Instrument zu spielen, die Saiten ein wenig herunter lässet.

Es geschiehet dabey eine Relaxation der Fibrarum,

§. 18. Diese Relaxation ist auch an den übrigen äusserlichen Theilen offenbar, sintemal nicht allein Leute, so schlafen, ordinair etwas röther und etwas völliger als sonst aussehen, sondern sie spüren auch Schmertzen, wenn sie die Kniebänder nicht aufgelöset, und finden, daß solche ins Fleisch eingeschnitten, woraus man augenscheinlich siehet, daß das Fleisch im Schlafe mehr aufquillet, oder vielmehr wegen solcher Relaxation des Toni von den Humoribus mehr aufgetrieben werde.

und Sensoriorum,

§. 19. Da nun ferner auch der Gebrauch der äusserlichen Vernunft im Schlafe ceßiren soll, sie aber von der Sinnlichkeit stets erwe-

wecket wird, so ziehet sich die Natur auch von den Sensoriis zurück, und hält deren Fibras in keiner solchen starcken Ausspannung, als zur Empfindung nöthig ist; wie denn offenbar ist, daß die Schlafenden theils nichts empfinden, theils sehr schwer empfinden.

§. 20. Weil aber die Natur vor allen andern Dingen auf die Conservation des Leibes bedacht ist: die Sinne aber gleichsam die ausgestellten Wachen sind, welche von den äusserlichen Dingen und deren Beschaffenheit Kundschaft ertheilen müssen; so lässet die Natur solche nicht fahren, bequemet sich auch nicht zum Schlaf, wenn sie sich nicht in Sicherheit weiß: denn ein Mensch, der in Furcht schwebet vor Dieben, so einbrechen wollen, oder vor Feuers-Brunst, u. d. gl. kan nicht eher schlafen, bis er weiß, daß es keine Noth mehr habe, oder bis er wenigstens hoffet, es werde nichts zu bedeuten haben. Suchet doch ein Vögelchen, wenn es sich zur Ruhe begeben will, einen Ort, da es sicher sey vor äusserlicher Gefahr, und erwählet einen Platz in der Höhe zu seiner Schlaf-Kammer, und verkriechet sich zwischen die Zweige und Blätter der Bäume, damit es von den Raubvögeln nicht könne gesehen noch gefunden werden.

Die Ruhe erfordert eine Sicherheit.

§. 21.

Warum im Schlaf die Augen zugethan werden.

§. 21. Dieweil aber, wenn gleich der gantze Leib sicher ist, dennoch die Augen in Gefahr verbleiben, daß Staub oder Fliegen, oder andere Unreinigkeiten und schädliche Sachen hinein fallen, und solche verderben können, so werden inzwischen, weil nichts ist, das Acht darauf hat, die Augenlieder zugezogen, und solche dadurch bedecket und geschützet.

Was für Activität vor dem Schlaf vorher gehe.

§. 22. Dannenhero, obgleich der Schlaf eine Ruhe ist, so gehet doch diese Activität vorher, daß die Natur alle Anstalten dazu machet, und sich durch eine wirckliche Bewegung von den äusserlichen Dingen entziehet, und also machet sie es, wie eine sorgfältige Haushälterin, welche, wenn sie ausgehen, oder sich sonsten auf eine Zeit lang von ihrer Wirthschaft und Hausgeschäften entziehen will, vorher alles bestellet, verwahret und verschliesset, und alsdenn, wenn sie weiß, daß nichts zu Schaden gehen kan, davon gehet.

Die Stille befördert den Schlaf.

§. 23. Eine grosse Förderung in der Ruhe des Leibes ist die äusserliche Stille, denn bey solcher überschleichet der Schlaf gleichsam den Menschen, und wenn man bey einer äusserlichen Stille iemanden mit Attention zuhöret, so schläfet man gar leichtlich darüber ein. Um deswillen erwählet man solche Oerter zu seiner

ner Schlaf-Kammer, wo man sich am meisten der Stille vermuthet, wie denn auch die Nacht darum zur Ruhe am bequemsten ist, weil da alles ruhet und stille ist. Es thut zwar die Gewohnheit hierbey gar viel, denn durch dieselbe bringet es der Mensch dahin, daß er auch unter allen Rumor und Getöse süsse Ruhe und Schlaf geniessen kan.

§. 24. Man hat aber die Ruhe nicht so zu nehmen, als ob die Natur in solcher Zeit gantz müßig wäre, oder müßig seyn und faulentzen solte: denn erstlich haben wir bereits oben Erwehnung gethan, daß gewisse nothwendige Wirckungen, nemlich die Motus vitales, auch im Schlaf fortgesetzet werden müssen; ja sie werden zu solcher Zeit mit weit grösserer Sorgfalt und Kraft administriret, als wenn der Mensch wachet, welches nicht allein an dem Puls und an der Respiration gantz offenbar zu spüren ist, sondern man erkennet es auch insonderheit an Febricitanten: denn wenn eine extraordinaire Operation durch die Motus vitales, das ist, wenn eine Crisis oder auch nur eine andere merckliche Evacuation geschehen soll, so gerathen sie in einen tiefen und ungewöhnlichen Schlaf. Die Ruhe ist keine gäntzliche Müßigkeit.

§. 25. Wie wir aber oben gesagt, daß wenn Die Seele

sich

wircket auch in ihrer grössesten Ruhe.

sich der Mensch, da er wachet, in einer gewissen Wirckung ermüdet, er eine Art der Ruhe und der Erquickung finde, wenn er sich auf etwas anders appliciret, also findet auch solche Anmerckung selbst bey dem Schlafe statt; denn es ist solcher nicht allein eine gewisse Abkehr von den äusserlichen Dingen, sondern er ist auch eine Zukehr zu einem andern Object, wie solches die Träume, und die damit verknüpften Gestus, auch vielmals äusserliche Bewegungen und Worte der Schlafenden bezeugen. Denn die Seele ist ein wirckendes Wesen, so nie gantz müßig und ohne alle Wirckung, auch in ihrer grössesten Ruhe befunden wird; zum wenigsten ist die Zukehr und die Aufmercksamkeit auf das angenehme Object, in welchem sie ruhet, etwas wirckliches und actives in der Seele.

Was die Träume seyn,

§. 26. Die **Träume** sind dasjenige im Schlaf, was die Sinnlichkeit, die Phantasie und Vernunft bey Wachenden ist, und lieget eine gewisse Art des Erkennens und Verstehens darinnen, obgleich dabey insgemein die Phantasie sehr unordentlich wircket, und sehr confus darunter spielet, sonderlich, wenn der Mensch des Tages vorher selbige starck gebrauchet.

§. 27.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-170031-p0500-9 DFG

§. 27. Wenn man aber das unnütze Werck der unruhigen innerlichen Sinne davon thut, und die Sache an sich selbst betrachtet, so mahlet die Seele durch die Phantasie diejenige Erkenntniß, die sie im Schlaf empfangen, auf die Art und Weise ab, wie sie dasjenige wachend nachbildet, was ihr äusserlich erzehlet, oder durch die Sinne vorgehalten wird. wie sie geschehen,

§. 28. Dannenhero ist es zwar wahr, daß Träume mehrentheils ein blosses Gauckelspiel der Phantasie seyn, so von deren allzugrossen Activität entstehen, und daß sie vielmals nur wie der Schaum seyn, der von der inwendigen Unruhe, so auch im Schlafe nicht allemal völlig ceßiret, ausgeworfen wird: welchen Falles nichts reales und zusammenhangendes drinnen zu finden ist. sind vielmals nur ein Gauckel-Spiel der Phantasie,

§. 29. Es kan aber doch dieses nicht von allen Träumen gesaget werden: denn man findet deren viele, die gantz was ernsthaftes, was verständiges, wohl zusammenhangendes und ordentliches ausdrücken; und einige derselben legitimiren sich dergestalt, daß sie nicht können verachtet werden. manche aber haben eine Realität.

§. 30. Und was hätte man für Ursache, solche überall für nichts zu halten, da sich GOtt der HErr vielmals selbst derselben, mit Exempel solcher Träume.

dem

dem Menschen dadurch zu handeln, bedienet, wie die Exempel der Patriarchen, der Propheten, auch der Apostel im neuen Testamente bezeugen; wie denn auch der böse Geist bey einigen durch Träume sein Werck hat.

Was einige Philosophi und Cicero hievon für Meinung geheget.

§. 31. Es haben auch die Heyden, ohnerachtet sie keinen rechten Begrif von dem Wesen der Seele gehabt, doch etwas darinnen angemercket, daß sie solche nicht gäntzlich verworfen, und müssen unter andern die egyptischen Philosophi, welche gewiß gescheute Leute waren, viel darauf gehalten haben; wir wissen auch aus den alten Historien, daß viel Artzney-Mittel zuerst durch Träume bekannt und entdecket worden, welches die Heyden für eine Providentz ihrer Götter gehalten, und solche hernach auf Tafeln verzeichnet, und ihnen zu Ehren in die Tempel aufgehänget, durch welches Mittel sie beybehalten, und bis auf uns fortgebracht worden. Und Cicero, der doch ein sehr kluger Mann war, hat sich nicht gescheuet zu bekennen, daß wenn die Menschen des Tages über ihre Sinne und Phantasie in guter Ordnung und Ruhe hielten, so würden des Nachts die Götter durch Träume mit ihnen handeln.

Beweiß,

§. 32. Es ist gar nichts unmögliches, daß die

die Seele im Schlafe besser, als am Tage, verstehen kan, weil sie zu solcher Zeit ruhiger und mehr bey sich selber ist. Denn wenn sie nur wachend, ruhig und stille ist, so kan sie weit schärfer schliessen, erkennen und anmercken, ohnerachtet sie doch dabey immer in einiger mehrern Wirckung und Bewegung, und also auch in einer mehrern Zerstreuung gefunden wird; denn dabey gehet manche Erkenntniß bey ihr auf, daran andere unruhige Gemüther, weil sie bereits präoccupiret sind, nicht dencken, oder welches sie, als allzu fladderhaft, nicht attendiren; wie vielmehr ist sie zu einer weit subtilern Erkenntniß geschickt zu der Zeit, da sie noch ruhiger und von aller Sorge und Zerstreuung frey ist?

daß die Seele im Schlafe zum Verstehen fähiger sey,

§. 33. Und da die Seele ein Geist ist, was hindert es, daß sie im Verborgenen von Gemeinschaft der Geister solte unterhalten werden? und warum solte sich solche nicht im Schlafe, da sie vom Cörper gleichsam abstrahiret ist, am meisten bey ihr ausdrücken können? Und wenn ihr durch göttliche Vorsorge von einem guten Geist etwas vorgestellet, oder sie vor einer Gefahr gewarnet wird, warum solte sie solche Vorstellung nicht sowol in der Phantasie abmahlen können, als dasje-

und von Geistern Vorstellungen empfangen könne.

nige, was ihr die äusserlichen Sinne vorhalten?

Warum auf Träume nichts zu bauen.

§. 34. Gleichwie nun die Träume manchmal eine Wahrheit in sich fassen, und in solchem Absehen nicht schlechterdings als unnütz können verworfen werden, so kan man sie doch auch keinesweges als was untrügliches annehmen, oder als eine Regel, nach welcher man sein gantzes Wesen anzustellen habe; zumal, weil sich viel unnützes und confuses aus der Memorie und Erinnerung dessen, was sich den Tag über zugetragen, darunter menget, sich auch die Phantasie, sonderlich, wenn der Mensch schwächlich ist, oder sich mit Speisen überladen, und wenn die Natur also mehrere Activität und Mühe in den Motibus vitalibus beweisen muß, dabey zugleich sehr reget; denn daher geschiehet es, daß, wenn Leute vollblütig sind, und die Natur gerne ein Theil Geblüts los seyn wolte, ihnen vorkommt, als vergössen sie Blut, oder als würden sie gestochen und verwundet; oder wenn die Natur den Zustand des Leibes gefährlich findet, daß ihnen träumet, man stehe ihnen nach dem Leben, u. s. w. welches aber doch mehrentheils nur vor Mitternacht und um Mitternacht, da der Leib noch meist beschweret ist, geschiehet.

§. 35.

§. 35. Dieweil aber auch dem Menschen im Schlafe vielmals sehr angenehme Vorstellungen und Phantasien vorkommen, von welchen er, auch selbst im Schlafe, Freude und Vergnügung empfindet, so sehen wir daraus, daß die Seele im Schlafe mit etwas angenehmes beschäftiget sey, und daß dieses sonderlich die Zeit sey, da sie bey dem grossen HErrn gleichsam zur Tafel gehe, und mit neuer zu folgenden Tages-Geschäften benöthigter Kraft gespeiset werde; und zwar sonderlich zu der Zeit, da der Thau aus der Morgenröthe gezeuget, und das Gras, und alles, was im Felde grünet, vom Himmel herab dadurch sonderlich erquicket und erfrischet wird, zu der Zeit, da sie ihr Pensum, wie wir oben gesaget, in den Motibus vitalibus absolviret. Daher pfleget auch der Morgen-Schlaf der süsseste zu seyn, der von unruhigen Träumen und confusen Phantasien am meisten gereiniget ist.

Im Schlafen wird die Seele gestärcket.

§. 36. Was die Zeit betrift, wie lange die Natur die Ruhe des Schlafes nöthig habe, so läßt sich solches nicht genau determiniren. Ueberhaupt hat der Mensch wegen des Gebrauchs der Vernunft und Phantasie mehr Schlaf nöthig, als andere Thiere: und

Wie lange man schlafen soll.

schwächliche Personen, wie auch diejenigen, die viel mit dem Kopfe arbeiten, bedürfen auch mehr Schlaf als andere, so stärcker sind, und blos mit den Händen und Füssen arbeiten; es wäre denn, daß diese letztern ungewöhnliche Arbeit thäten, da müste auch mehr Ruhe darauf erfolgen.

Warum die Faulesten am meisten begehren zu schlafen.

§. 37. Inzwischen geschiehet es vielmals, daß diejenigen, so am wenigsten, sowol mit dem Kopfe als Händen, arbeiten, am meisten schlafen, und immer schläfrig sind, dahingegen arbeitsame und active Menschen dem Schlaf weniger ergeben sind, und doch viel munterer und kräftiger als jene zu seyn pflegen. Denn weil der Schlaf der übermäßigen Activität der Seele entgegen gesetzet ist, und selbige dämpfet, so ist es kein Wunder, daß, wenn man diese Artzney in allzugrosser Dosi brauchet, die Activität der Seele dadurch allzusehr gedämpfet, und eine Faulheit daraus generiret werde. Die Cholerici schlafen am wenigsten, und sind die activesten; die Phlegmatici aber schlafen am meisten, und sind die faulesten.

Uebermäßiger Schlaf machet faul und nachlässig.

§. 38. Wenn sich der Mensch an übermässigen Schlaf gewöhnet, so kan er, wenn er vorher eine hurtige und muntere Natur gehabt, sol-

solche Munterkeit verlieren, und zu allen mühsamen Geschäften verdrossen werden. Man verspüret auch bey solchen Menschen eine grosse Sorglosigkeit, Sicherheit und Nachläßigkeit in allen ihren Dingen, die sie unter Händen haben, welche Faulheit sich auch in die Motus vitales diffundiret, in die Digestion, in den Umlauf des Geblüts, in die Secretiones &c. daher sie einen dünnern Urin, dickes Geblüt und schleimichte Humores bekommen; dahingegen der Leib bey mäßigem Gebrauch des Schlafes vigorös und munter bleibet.

§. 39. Gar vieles kommt bey dem Schlaf auf die Gewohnheit an, denn den Menschen schläfert nicht eben, wenn er müde und matt ist, sondern vornemlich, wenn die Zeit kommt, da er zu schlafen pflegt, und er wird wieder wach, nicht eben allemal, wenn es billig, sondern, wenn er dessen gewohnt ist. Wenn mancher die Zeit, da er zu schlafen gewohnt ist, übergehet, so kan er hernach die gantze Nacht nicht wohl schlafen: wenn einer, der von Natur accurat, und dabey empfindlich ist, wider seine Gewohnheit um Mitternacht aufwacht, oder aufgeweckt wird, sonderlich, wenn es mit einem Eindruck ins Gemüth geschehen, daß er

Was die Gewohnheit bey dem Schlaf vermöge.

dabey was meditiret, oder erschrocken, oder was verrichten müssen, so wird er die künftige und viele folgende Nächte nach einander just um eben diese Zeit wieder erwachen.

Warum alte Leute wenig, junge Leute aber viel schlafen.

§. 40. Alte Leute schlafen weniger als junge, und ie älter der Mensch wird, ie weniger kan er schlafen; hingegen schlafen junge Leute am meisten, und ie jünger der Mensch ist, ie mehr ist er dem Schlaf ergeben; und gleichwie sehr alte Leute sehr wenig schlafen, also pflegen hingegen gantz junge Kinder sehr wenig zu wachen. Die Ursache dessen werden wir aus obigen selbst leichtlich ermessen: denn bey den Kindern und jungen Leuten findet sich die größte Activität in den Motibus vitalibus, welche schlafend am allerbesten können ausgerichtet werden, und die Natur hat bey ihnen in ihrem Cörper so viel zu thun, daß sie zum Wachen, und mit dem Verstande zu wircken, theils keine Fähigkeit, theils keine Zeit findet; denn es ist offenbar, daß bey den Kindern das Wachsthum des Leibes und die Nutrition gantz mercklich mehr, als bey Erwachsenen, geschiehet, und diese Wirckung der Formation und Nutrition des Leibes geschiehet nach der Ordnung des Schöpfers am meisten im Schlaf; wie er denn auch selbst, als er die

Evam

Evam aus der Ribbe des Adams formiren wolte, einen tiefen Schlaf auf den Menschen fallen ließ, und zu solcher Zeit das Weib formirte. Hingegen sind die Motus vitales bey den Alten am schwächsten, ie mehr es sich mit ihnen zum Ende neiget, und folglich bedürfen sie auch nicht so viel Schlaf: hingegen concentriren sich die Kräfte der Seele, so viel derer den Motibus vitalibus nach und nach entzogen worden, bey ihnen am meisten ins Gemüthe, daher sich die gröste Activität bey ihnen, nicht in den Motibus vitalibus, wie bey jungen Leuten, sondern in den Wirckungen des Gemüths erzeiget, also, daß sie solche nicht schlafen lässet, und sind gleich nach Mitternacht wieder wache, haben viel Sorge und Ueberlegungen des Gemüths, und viel Gedancken.

§. 41. Der Grund von der Ruhe des Leibes ist die Ruhe des Gemüths; das Fundament aber der Gemüths-Ruhe ist, wenn wir gründlich von der Sache reden wollen, der Friede mit GOTT. Die Ruhe des Leibes gründet sich auf die Gemüths-Ruhe,

§. 42. Von der Ruhe des Leibes ists offenbar, daß solche nicht statt findet, wenn der Mensch in dem Gemüthe unruhig ist: denn wie solte das bey dem genauen Einfluß denn bey der Unruhe des Gemüths findet solche nicht statt.

und Consensu des Leibes und Gemüths möglich seyn? Es ist mehr als zu viel bekannt, daß einer, der sich im Gemüth mit Kummer naget, und in steter Gemüths-Arbeit lebet, weder Tages noch Nachts, auch dem Leibe nach, Ruhe haben noch schlafen könne.

Die Ruhe des Gemüths gründet sich auf ein ruhiges Gewissen.

§. 43. Wie ist es aber möglich, eine Gemüths-Ruhe zu besitzen, wenn solches beschweret, oder voller Angst und Schrecken ist? Wie kan das Gemüth ruhig seyn, wenn das Gewissen selbiges ohn Unterlaß von der Gefahr überzeuget, darinnen es schwebet, darum, daß es GOtt den HErrn, den Richter über alles, beleidiget habe?

Die Ruhe des Gewissens gründet sich auf eine wahrhafte Sicherheit.

§. 44. Denn wir haben oben, da wir von der Ruhe des Leibes gehandelt, die Sicherheit müssen zum Grunde setzen, oder die Gewißheit, daß kein Uebel zu besorgen sey: und dieses muß eben auch das Fundament bey der Gemüths-Ruhe seyn. Darum bedencke es nur selbst, wenn einer im Finstern wandelte, und er hätte sich verirret, so würde er zwar zufrieden seyn, so lange er solches nicht wüste, wenn aber iemand zu ihm käme, der ihm vorstellete, daß er an dem Orte, da er wandelte, in grosser Lebens-Gefahr schwebete, und eben just auf eine Löwen-Grube zueilete, so wür-

würde er gleich anfangen zu erschrecken, und sich heftig zu fürchten, auch in solcher Unruhe so lange verharren, so lange er sich in solcher Gefahr, von wilden Thieren überfallen zu werden, befinden würde: so er aber, der Gefahr ohnerachtet, dennoch ohne Sorge bliebe, da er doch wüste, daß er zu schwach wäre, das Uebel, wenn es gegenwärtig seyn wird, abzuwenden, so müste man daraus schliessen, er wäre wie unsinnig worden, und könte man solches für keine wahre Gemüths-Ruhe paßiren lassen.

§. 45. Wenn also das menschliche Gemüth in eine Wildniß gerathen, und solche Wege wandelt, die der Höchste nicht geordnet, so ist es in der Irre, und weil es in der Finsterniß wandelt, so meinet es, es habe keine Gefahr und stehe wohl mit ihm, und empfindet darüber keine Unruhe: weil aber das Gewissen das Gemüth stets begleitet, so muß zum wenigsten der Mensch gewärtig seyn, daß er von demselben überzeuget werde, in was für Gefahr er sey, und wie er alle Augenblick davon könne übereilet werden. So bald dieses geschehen, so bald empfindet das Gemüth Unruhe, und ob es gleich manchmal solche zu vertreiben sucht, nicht durch eine weise

Ausser dem göttlichen Frieden ist keine wahre Sicherheit, u. also auch kein recht ruhiges Gewissen.

Abwendung der Gefahr, sondern vielmehr blos durch eine gantz unvernünftige Geringachtung und Betäubung solcher Empfindung, und durch Einführung eines andern Sensus; so ist doch solches keinesweges eine Ruhe, sondern ein Wahnwitz zu nennen, obgleich, so lange die Empfindung des unruhigen Gewissens von der Empfindung der eingeführten sinnlichen Lüste übertäubet wird, und so lange die besorgliche Gefahr noch aufgehalten wird, der Mensch dem Leibe nach Ruhe bekommt; denn die Gefahr wird dadurch, daß sie der Mensch verachtet, nicht gehoben, auch nicht geringer, und das Gewissen wird dadurch nicht ruhiger.

Die falsche Gewissens-Ruhe wird mit einem übergangenen Fieber verglichen.

§. 46. Ein Mensch, der von einem Fieber befallen wird, und dessen Symptomata oder Zufälle zu empfinden anfänget, kan wol demselben widerstehen, und die innerliche Wirckung der Natur, so sie, das Uebel auszutreiben, anstellet, durch eine andere dieser Wirckung contraire äusserliche Bewegung übertäuben, und das Fieber eine Zeit lang übergehen: wer wolte aber sagen, daß das Uebel abgewandt, und die Natur, so solches stets vor Augen siehet, dadurch beruhiget sey? denn die Erfahrung lehret es, daß, wenn sich hernach solche

Leu-

Leute ein wenig zur Ruhe begeben, die Hitze nur gewaltiger ausbreche, und hernach vielmals zu lange geharret sey.

§. 47. Also ist es auch mit solchen Menschen bewandt, welche die Conatus des Gewissens aufhalten, und die an statt, sich auf eine weise und vernünftige Art in Sicherheit zu setzen, durch eine gegengesetzte andere dem Gewissen widerwärtige Bewegung die Sorgfalt des Gewissens supprimiren. Wie kan man sagen, daß solche Menschen Ruhe haben, da sie ja Bewegungen mit Bewegungen, und also Unruhe mit Unruhe zu vertreiben suchen? Sie mögen es versuchen, und von ihrer Ungestümigkeit des Hertzens, von ihren Affecten, Wollüsten und Begierden inne halten, und nur ein klein wenig zu sich selber kommen, und alsdenn sehen, was in ihrem Inwendigen vorgehe, ob sie nicht empfinden werden, daß das Gewissen fortfahre, sie zu überzeugen, daß sie in Gefahr seyn. Application dieses Gleichnisses aufs Gemüth.

§. 48. Fähret aber der Mensch dennoch fort, die Regungen des Gewissens zu übergehen, so wird hernach ohne Zweifel, und vielleicht zu einer höchst unbequemen Zeit, eine desto grössere und peinlichere Unruhe des Gemüths und Leibes erfolgen: denn man hat Ge- Die übrigen Regungen des Gewissens verursachen zuletzt desto grössere Unruhe,

Gewalt gebraucht, und die Wirckung des Gewissens mit Macht zurück gehalten, darum wird sie endlich losbrechen, wie ein aufgehaltener Strom, und wird alles überschwemmen und verunruhigen, daß du es hernach wohl wirst müssen bleiben lassen, ihr die Wirckung des Fleisches entgegen zu setzen.

und thun vielmals auch bey Kranckheiten grossen Schaden.

§. 49. Darum thut das vielmals grossen Schaden, daß die Menschen solche Conatus so vergeblich aufhalten und vertreiben: denn darnach geschiehet es vielfältig, daß, wenn sie kranck werden, und die Kranckheit Fleisch und Blut demüthiget und zähmet, daß es da so gewaltig nicht widerstehen kan, alsdenn die Gewissens-Anklage so heftig hervor bricht, daß auch alle Motus vitales dabey dergestalt heftig alteriret werden, daß sie vielmals mit dem Leben bezahlen müssen; und ist also viel besser, daß der Mensch dasjenige in gesunden Tagen abwarte, und sich darunter demüthige, was er nothwendig doch einmal muß über sich ergehen lassen, er mag sich dabey anstellen, wie er will, dafern er nicht in ewiger Unruhe bleiben und verloren gehen, sondern selig werden will.

Die Unruhe des Gewis-

§. 50. Diese Unruhe ist allen Menschen gemein, die wider das Gesetz ihres eigenen Ge-

Gewissens handeln; sie erstrecket sich auf alle Völcker und Nationen, und ist kein Volck unter der Sonne, das nicht dergleichen Motus bey sich empfinden solte. Und obgleich einige Leute, so keinen Verstand davon gehabt, was ein Mensch sey, gemeinet, solche Unruhe des Gewissens auszurotten, wenn sie sich überreden würden, daß kein GOtt sey, weil sie gefunden, daß sich das Zeugniß des Gewissens vornemlich darauf gründe: so haben sie aber dennoch zuletzt bekennen müssen, daß sie dadurch die Anklage des Gewissens nicht vertilgen, noch verhindern können, sie mit inwendiger Angst und Unruhe, auch wider ihren Willen, zu erfüllen.

sens ist allen Völckern gemein.

§. 51. Darum resolviret sich alles auf den Frieden mit GOTT: denn hiebey hat der Mensch GOtt auf seiner Seite, und indem er einen Bund der Freundschaft mit ihm aufgerichtet, so erlanget er davon eine solche bewährte Sicherheit, in welcher er auch in der höchsten Noth getrost seyn kan, weil der Allmächtige selbst sich seiner annimmt, und vermittelst seines göttlichen Trostes ihm die Ruhe selber einspricht.

Worinnen die wahre und beständige Ruhe zu finden sey.

§. 52. Dieses ist der einige wahre Grund der Ruhe des Gemüths: alle übrige Mittel

Alle andere Wege und

und

Mittel sind falsch.

und philosophische Gründe ausser demselben sind viel zu schwach und ohnmächtig, und helfen da am allerwenigsten, da man sie am allernöthigsten bedarf. Denn diejenige Ruhe, die kein göttliches Fundament in der Seele hat, ist falsch und unnütz, jene aber ist die rechte, ein wahres Wunder in der Seele, die das Hertz der Gerechten auch im Tode getrost macht: denn sie gründet sich auf ein unsterbliches Gut, und auf die Erkenntniß einer solchen gewissen Seligkeit und Sicherheit, gegen welche der Verlust auch des irdischen Lebens, so bald der göttliche Wille in dem Frieden des Gemüths erkannt worden, nicht gerechnet, noch für ein Uebel angesehen werden kan.

Warum hier von dem rechten Grund der Ruhe des Gemüths gehandelt werden müssen.

§. 53. Es möchte zwar scheinen, als ob diese Abhandlung von dem rechten Grunde der Ruhe mehr den Theologis zu überlassen, als von uns, da wir eigentlich auf die Beschaffenheit des Leibes sehen, dergestalt weitläuftig auszuführen wäre. Weil wir aber befunden, daß der Einfluß dieser Sache dergestalt mächtig in dem Cörper verspüret werde, daß vielmal Leben und Tod davon dependiren, so haben wir nicht wol anders gekont, als dessen, und zwar, so viel wir davon zu unserm Endzweck hinlänglich zu seyn erachtet, hieselbst zugleich zu gedencken.

Des