

### 121. Trink und is; Gottes nie vergiß!

Essen und Trinken kann man nicht abschaffen; schaffe du auch das Tischgebet nicht ab! Danke dem Geber aller guten Gaben, wenn du etwas genießen kannst und etwas zu genießen hast! Wie viele Menschen gibt es, die oft nichts zu essen haben, oder die dieses und jenes nicht essen dürfen! Solcher Menschen erinnere dich, wenn du dich hungrig zu Tische setzt und gesättigt aufstehst!

Bergiß nicht, daß der himmlische Vater außer dir noch viele, viele Kostgänger hat, die alle deine Brüder und Schwestern sind! Gönn' deinem armen Mitbruder, dem Gott schmale Bissen zugeteilt hat, einen Platz an deinem Tische! Vielleicht schickt Gott ihn dir, um sich durch ihn vertreten zu lassen.

Sieh, wie der Herr so gerne erfreut! Dank' ihm für seine Gaben, und lasse sie dir wohl schmecken! Is und trink, um dich gesund und bei Kräften zu erhalten; aber mißbrauche Gottes Gaben nicht durch unmäßigen Genuß! Bedenke, daß wir nicht leben, um zu essen, sondern essen, um zu leben! Unmäßigkeit verursacht Armut, zerstört die Gesundheit und verkürzt das Leben; sie macht roh und gefühllos gegen menschliches Elend und wird mit Recht ein Grab der Tugend und eine Quelle der Laster genannt. Nicht minder verderblich für Leib und Seele ist die Beckerhaftigkeit. Gewöhne dich an einfache Kost, und du wirst frischer und fröhlicher sein, als wenn deine Nahrung in ausgesuchten, künstlich zubereiteten Speisen bestände. Wasser und Brot macht die Wangen rot. Es ist nicht viel, was du zu deiner Erhaltung nötig hast; warum willst du deine Bedürfnisse vermehren und dich zum Sklaven deines Gelüstens machen? Der Weise beherrscht seinen Gaumen und versagt sich manchmal einen erlaubten Genuß, damit er die Neigung zum dem, was nicht erlaubt ist, immer besser überwinden lerne.

### 122. Dank fürs tägliche Brot.

1. O wundervolle Himmelsgabe auf Menschentischen, köstlich Brot! Die Hoffnung trug ein Korn zu Grabe; o wundervolle Himmelsgabe! Ein Halm entstand, des Auges Labe, mit hellem Grün im Morgenrot. O wundervolle Himmelsgabe auf Menschentischen, köstlich Brot!