

VIII. Considera, si impatiens fueris, te omnem fructum, quem ex tribulatione capere poteras, perdere; & sensum mali per impatientiam non mitigari, sed exasperari: per patientiam verò non solum mitigari: sed tantam sæpè consolationem infundi, ut malum vix sentiat, vel etiam penitus obruatur.

His perpensis, statues tecum omnia que tibi acciderint, accipere de manu Domini, cogitando millecuplo plura & graviora te promeritum. Secundò, statues, non solum illa patienter, sed etiam cum gaudio ferre, cum tanta bona per tribulationem tibi sint obventura.

C A P U T VIII.

Quomodo excitandum temperantia studium?

CONsidera, quanta bona secum temperantia ferat; & quanta mala intemperantia,

I. Temperantia præstat corpus sanum, vegetum, agile, ad omnes suos motus expeditum, & omnia pænè morborum genera pellit. Nam omnes ferè morbi ex intemperantiâ proveniunt.

II. Præ-

II. Præstat longævitatē, ut innumeris exemplis eorum, qui in summa abſtinentia diutiſſimè vixerunt, oſtendi poteſt. Cùm enim excludat morbos, quibus vita plerumq; ante tempus ſuccidi ſolet, facit ut vita producat, donec exhausto calore nativo, & humore primigenio, per ſe inſtar lucernæ extingatur. Hinc ſcriptura Eccleſiaſtici 27. *Qui abſtinens eſt, adjiciet vitam.*

III. Præſtat vigorem ſenſibus externis, qui abundantia cibi potuſque obtundi ſolent.

IV. Mitigat animi paſſiones, præſertim iracundiam & melancholiam, ſed ſuper omnia renſationes carnis; nec ullum poſt gratiam divinam eſt efficacius adverſus eas remedium. Unde illuſtres quique Sanctorum maxime præſidio temperantiæ & jejuniij in hoc prælio uſi ſunt, & victores extiterunt.

V. Mentem reddit expeditam & alacrem ad omnes ſuas functiones, & orationem, meditationem, ſtudia, conciones, ad danda concilia, & quævis negotia tractanda: denique facit idoneam divinis illuſtrationibus excipiendis.

Intemperantia horum omnium præſtat contraria. Perpende itaque quàm turpe ſit,
 G
 quan-