

# LOF DER SOBERHEID

OF

DE WARE WIJZE OM DE GEZONDHEID TE BEWAREN  
MET BEHOUD VAN ZINTUIGEN, VERSTAND EN GEHEUGEN  
TOT OP DE HOOGSTE OUDERDOM

DOOR

**LEONARDUS LESSIUS**

## INHOUDSTAFEL

Voorwoord	2
Opdracht	3
Goedkeuringen	5
Lofdichten	6
1. Doel van dit geschrift	12
2. Wat is een sober leven, en wat is de gepaste maat van spijs en drank?	15
3. Zeven regels om de juiste maat te zoeken	18
4. Antwoord op enige twijfels en tegenwerpingen	26
5. De voordelen van matigheid, op de eerste plaats het vrijwaren van alle ziekten	29
6. Twee andere lichamelijke voordelen	32
7. Oud worden en actief blijven	33
8. De zintuigen versterken	36
9. De hartstochten verzachten	37
10. Het geheugen bewaren	39
11. Het verstand versterken	40
12. De prikkeling van het vlees dempen en uitdoven	42
13. Sober leven is niet lastig en onmatigheid veroorzaakt ernstige kwalen	44
Samenvatting van het voorgaande	46

Bronvermelding: Ilse Dewitte & Walter Vandereycken, *De lof der soberheid van Leonardus Lessius*. <http://lessius.simplesite.com> 2016; copyright [dewitte.ebay@gmail.com](mailto:dewitte.ebay@gmail.com)

## VOORWOORD

De Vlaamse jezuïet Lenaert Leys, beter bekend als Leonardus Lessius (1554-1623), was in zijn tijd een veel geprezen maar ook gecontesteerde moraaltheoloog. Eigenaardig genoeg bleef hij bekend door twee werken buiten zijn omvangrijk godsdienstig oeuvre. In zijn boek 'Over rechtvaardigheid en recht' (*De justitia et jure*, 1605) besprak hij ethische vragen bij de geldhandel en het bankierswezen. Heel populair werd zijn in 1613 bij Plantijn in Antwerpen uitgegeven medisch voorlichtingsboek *Hygiasticon – seu vera ratio valetudinis bonae et vitae*, waarvan vele herdrukken en vertalingen verschenen. Lessius had een groot deel van zijn leven te kampen met allerlei gezondheidsproblemen en was zelfs door artsen ten dode opgeschreven. Dat hij toch vrij lang en productief is blijven leven, schreef hij toe aan zijn sobere levenswijze. Hij herkende zich in de 'Verhandeling over het sobere leven' (*Trattato de la vita sobria*, 1558) van de Venetiaanse edelman Luigi Cornaro. Deze beweerde zijn ernstige kwalen (ten gevolge van veertig jaar ongebreideld leven) overwonnen te hebben om ten slotte de leeftijd van bijna honderd jaar te bereiken door een sober leven met vooral een streng dieet. Lessius vertaalde dit werk in het Latijn en voegde er zijn visie en ervaring aan toe.

De eerste Nederlandse editie van *Hygiasticon* dateert van 1651: *De schat der soberheit*, een vertaling door Jan Hendrik Glazemaker die verschillende malen werd heruitgegeven.<sup>1</sup> Ze was gebaseerd op de Latijnse editie van 1623, de laatste die nog door Lessius zelf in het jaar van zijn overlijden was bewerkt en uitgebreid. Drie honderd jaar later, als herdenking en tegelijk in het kader van een laatste poging Lessius zalig te laten verklaren door de katholieke kerk, verscheen een nieuwe Nederlandse vertaling door de jezuïet Arnold Willem Maas: *Oud worden en jong blijven!*<sup>2</sup> We hebben ze gebruikt als basis voor deze uitgave maar in een grondig aangepaste versie. Hoewel meestal getrouw vertaald, had Maas hele stukken weggelaten of samengevat en ook hier en daar zijn eigen visie verweven. Bovendien klinkt zijn taalgebruik nu sterk verouderd. Daarom hebben we een zo compleet mogelijke editie verzorgd, in navolging van de Latijnse uitgave uit 1623 en met behulp van enkele Engelse en Franse vertalingen alsook van de Nederlandse versies uit de 17<sup>e</sup> eeuw. De verhandeling van Cornaro hebben we hier echter niet opgenomen.<sup>3</sup> Ten slotte hebben we gepoogd de tekst (behalve de lofdichten) in meer hedendaags Nederlands om te zetten, maar behielden toch de wat stijfdefte en soms langdradige stijl van Lessius. Waar nodig hebben we namen, uitdrukkingen en verwijzingen voorzien van een verklarende voetnoot. Met een knipoog naar Erasmus kozen we voor de titel: *Lof der Soberheit*.

---

<sup>1</sup> Elaut (p 62) merkt over deze titel op: "een titel die Joh. Van Beverwycks *Schat der Gesontheit* uit 1643 nabootst, blijkbaar met de bedoeling lezers te lokken" (Leo Elaut, 'Het "Hygiasticon" van L. Lessius: surrogaat, duplikaat of plagiaat van L. Cornaro's 'Discorsi della Vita Sobria'?' in *Handelingen van de Zuidnederlandse Maatschappij voor Taal- en Letterkunde en Geschiedenis*, 1959, 13: 61-71).

<sup>2</sup> *Oud worden en jong blijven! Gezondheidsboekje of de ware manier om een goede gezondheid en het leven, te zamen met frischheid van zinnen, oordeel en geheugen, tot den uitersten ouderdom te bewaren door Lenaert Leys...* Naar de derde Latijnsche uitgave, "de laatste van des schrijvers hand" opnieuw vertaald en met nota's voorzien, door A[rnoldus] W[illem] Maas, S.J. Leuven-Gent-Mechelen: De Vlaamsche Boekenhalle (Het Geestelijk Leven 8), 1923. **Arnoldus Willem Maas** (1885-1965) jezuïet afkomstig uit Turnhout, studeerde wijsbegeerte en theologie, om daarna kanunnik Broeckx te helpen in het Limburgse door het stichten van studiekringen en het geven van voordrachten tegen genotzucht en neo-Malthusianisme; hij was verbonden aan Sobrietas, vereniging van Rooms-katholieke diocesane bonden tot bevordering der christelijke matigheid en tot bestrijding van het alcoholisme. Zie: <http://www.erfgoedbanknoorderkempen.be/erfgoed/8363-portret-e-p-a-w-maas>

<sup>3</sup> De eerste verhandeling van Cornaro hebben we in een bijlage opgenomen: *Over de voordelen van een matig leven, of de kunst om honderd jaren oud te worden*.

## OPDRACHT

### AAN DE EERWAARDE VADER RUMOLDUS COLIBRANT, PROOST VAN POSTEL<sup>4</sup>

*Eerwaarde Heer, wellicht vraagt u zich verwonderd af wat mij, godgeleerde en geestelijke, bewogen heeft over het behoud van de gezondheid te schrijven, hetgeen toch een zaak van geneesheren is. Maar mijn voorwoord<sup>5</sup>, waarin ik mijn plan en opzet uiteenzet, geeft goede argumenten om die verwondering weg te nemen. Het is immers mijn doel niet, op de manier van artsen over de gezondheid te schrijven, met duizend observaties en waarschuwingen over de hoedanigheden van spijzen en dranken, over hun gebruik volgens de wisseling van jaargetijden, over de tijdige afvoer van lichaamssappen<sup>6</sup>, over slapen, waken, lichaams oefeningen, over de geneesmiddelen die de sappen verbeteren en hoofd, maag en ingewanden versterken. Nee, dat was geenszins mijn bedoeling. Hoewel dit niet zo moeilijk zou geweest zijn – het is geen groot werk om deze zaken te verzamelen uit verscheidene geschriften en ze oordeelkundig te verwerken naar orde en methode – heb ik dit vermeden om niet de schijn te wekken dat ik meer als arts dan als geestelijke optreed.*

*Ik heb iets meer verheven, iets eigen aan de godgeleerdheid op het oog: aan allen (maar vooral aan geestelijken en anderen die zich op geestesarbeid toeleggen)<sup>7</sup> wil ik een heilige soberheid aanbevelen, die niet alleen aan het lichaam, maar ook aan de ziel<sup>8</sup> het grootste goed bezorgt. Behalve dat ze gezondheid en lang leven schenkt, bevordert ze op wonderbare manier wijsheid en beschouwing, gebed en devotie, kuisheid en alle andere deugden, en maakt dat men al die bezigheden met verbazend gemak en aanzienlijke troost verricht.*

*Het past niet voor een godgeleerde aandacht te schenken aan sommige lichamelijke futiliteiten en gevoelige mensen over zulke dingen bezorgd te maken, vooral wanneer men erzonder gemakkelijk de gezondheid bewaren kan. Een geestelijke moet veeleer de blik richten op de goederen van de ziel, waardoor wij aan God behagen en de eeuwige zaligheid verdienen. Omdat de heilige soberheid aan haar beoefenaars het welzijn schenkt zowel van ziel als van lichaam, heb ik het niet buiten mijn beroep geacht deze matigheid aan te bevelen in deze korte verhandeling en tevens aan te tonen langs welke weg en middel men de juiste matigheid bereiken kan.*

*Ik heb hier een verhandeling bijgevoegd van een zekere Venetiaan, een voortreffelijk en*

---

<sup>4</sup> **Rombout/Rumoldus Colibrant** (1545-1626) afkomstig van Leuven, trad in 1562 toe tot de Norbertijnenabdij van Floreffe (huidige provincie Namen). Later was hij daar een tijd pastoor evenals in Solre-St.-Géry en Oerle bij 's Hertogenbosch. In 1597 kwam hij terecht in Postel waar hij de proosdij uitbouwde tot een volwaardige abdij waarvan hij in 1621 de eerste abt werd.

<sup>5</sup> Dit 'voorwoord' is nu het eerste hoofdstuk.

<sup>6</sup> Dit verwijst naar de destijds gangbare leer van de lichaamsvochten waarbij o.a. aderlatingen en purgeren moesten zorgen voor een beter evenwicht in 'humores' of lichaamssappen, zoals bloed, water, gal, slijmen, enz. waarvan allerlei afwijkingen als oorzaak van ziekten werden beschouwd. Maas (1923) merkt hier op dat, volgens Hippokrates, van hun juiste verhouding ('temperamentum') niet alleen de gezondheid maar ook het temperament van eenieder afhangt, wat nog te herkennen is in uitdrukkingen als 'humeur' en 'slecht gehumeurd'.

<sup>7</sup> Maas (1923) merkt hier op: "Lessius richt zich vooral tot kloosterlingen, priesters en intellectuelen, omdat hij met reden mag verwachten dat zij, in het besef van hun verantwoordelijkheid als leiders van de overige volksklassen, en gedreven door een dieper inzicht in de eisen van de christelijke volmaaktheid, gemakkelijker bereid zullen zijn de offers te brengen die de ware matigheid vergt. Daarbij is het ook duidelijk dat de soberheid van een handarbeider niet dezelfde kan noch moet zijn als bijv. die van een schrijver. Waar ten gevolge van groter verbruik van spierkracht sneller stofwisseling plaats heeft, moet ook meer voedsel worden genoten. Toch blijft het een feit dat ook de gewone werkmans heel wat matiger kan leven dan meestal het geval is. De zelfbeheersing van hoogstaande personen zal hen daartoe een spoorslag wezen en ook onder het volk de vele en schone voorbeelden van vrijwillige versterving, die men er nu reeds aantreft, vermenigvuldigen" [spelling aangepast].

<sup>8</sup> Lessius gebruikt de term 'animus' die we verder als 'ziel' vertalen, hoewel de Engelse vertalingen van *Hygiasticon* vaak 'mind' gebruiken (iplv 'soul') terwijl in de Franse versie vooral 'âme' (iplv 'esprit') gebruikt wordt. Lessius bedoelt duidelijk het spirituele aspect, terwijl hij voor het meer rationele 'geest' de Latijnse term 'mens' gebruikt.

*scherpzinnig man, Lodewijk Cornaro, die hetzelfde beoogt. Door jarenlange ondervinding had ook hij de kracht der soberheid leren kennen en hij beveelt haar in zijn geschrift op uitstekende wijze aan.<sup>9</sup> Beide werkjes wens ik U, Eerwaarde Heer, op te dragen en onder uw bescherming te publiceren. Aan wie kan een verhandeling over de soberheid beter opgedragen worden dan aan hem die ze zo ernstig en standvastig beoefent en zich daardoor zo fris en kras heeft gehouden tot op nu bijna zeventigjarige leeftijd? Te midden van de maaltijden die gij bijna dagelijks in de eenzaamheid van de Kempen<sup>10</sup> aan de voorbijtrekkende edellieden volgens uw leefregel moet aanbieden, weet gij alleen met honger op te houden. Terwijl de overigen hun eetlust overvloedig verzadigen, bedwingt gij de uwe binnen enge perken. Maar er zijn nog veel andere dingen waardoor gij mijn eerbetoon verdient. Grootmoedig hebt gij geijverd voor de uitbreiding van de stand van uw godsdienst en de Kerk in het algemeen, hetgeen erg nuttig is in onze Nederlanden. Door de uitmuntende voorzichtigheid van uw optreden, tijdens zo veel jaren met grote beroertes door oorlogen, te midden van geweld van legers en bandeloosheid van soldaten waar ge bijna dagelijks mee te maken had, hebt gij uw edele herberg in stand gehouden. Bovendien hebt ge niet alleen de schuld waarmee het belast was afbetaald maar het met heerlijke gebouwen en een hoge toren versierd, om er een klooster te stichten.<sup>11</sup>*

*Ik laat nu terzijde uw andere deugden die gij door soberheid (de moeder van alle deugden) verkregen hebt, want ik moet u dit ook opdragen op grond van de vriendschap van meer dan veertig jaar met uw broer Vader Georgius Colibrant, een geleerd man met bekende heiligheid die zich helemaal heeft overgegeven aan de soberheid, het gebed, de zelfkastijding en de ijver van de ziel.<sup>12</sup> Door zijn voorbeeld en heilzame vermaningen hebben honderden jongeren op diverse plaatsen zich overgegeven aan de heilige godsdienst. Ik draag u dit ook op wegens de band met uw andere broer, Johannes Colibrant, een oprecht man wiens bekende integriteit meer waard is dan veel rijke erfenissen.<sup>13</sup> Ik zou nog vele andere zaken kunnen aanhalen tot lof van u of de uwen maar verzwijg ze om u niet meer in verlegenheid te brengen omdat gij dit niet graag aanhoort.*

*Ontvang dan, Eerwaarde Heer, deze kleine gift als een bewijs van onze genegenheid tot u en de uwen. Gelieve de weldaad van de heilige soberheid, die gij in u zelf reeds hebt ondervonden en die wij in dit werkje behandelen, aan iedereen aan te bevelen, vooral aan de dienaren Gods opdat zij God onze Heer volmaakter en blijer zouden dienen en een heerlijker kroon in de hemel verwerven. Moge de goddelijke goedheid uw heilige ondernemingen voorspoed geven tot eer van God en zaligheid van de mensen. En beladen met allerhande deugden zult gij, na een lang en voorspoedige ouderdom, een nieuw leven hebben met de zalige jeugd van de eeuwigheid.*

Uw dienaar in Christus

**Leonardus Lessius**

Leuven, 1 juli 1613

---

<sup>9</sup> Cornaro's *Handeling van de nuttigheden van 't sober leven* nemen we niet op in deze vertaling, al wordt er soms wel naar verwezen.

<sup>10</sup> Postel, ten noordoosten van Mol, ligt in het hart van de Kempen. Ook Brecht, de geboorteplaats van Lessius, is een Kempisch dorp.

<sup>11</sup> Zie noot 4

<sup>12</sup> Vermoedelijk leerde Lessius Rumoldus kennen via diens broer Georgius die eveneens behoorde tot de jezuietengemeenschap. Hij spreekt van een vriendschap 'van meer dan veertig jaren'. Georgius was al drie jaar in de Sociëteit toen Lessius toetrad in 1572; als hij hiervan melding maakt in zijn boek van 1613 is dat inderdaad meer dan 40 jaar geleden. De vriendschap zelf kan echter geen 40 jaar oud zijn want Georgius overleed in 1609 op de leeftijd van 70 jaar.

<sup>13</sup> Over deze broer vonden we geen gegevens.

### **Goedkeuring van Joannes Viringus, doctor in de medicijnen en professor<sup>14</sup>**

*Het gezondheidsboekje van Eerwaarde Pater Leonardus Lessius is geleerd, vroom en nuttig. In geneeskundig opzicht is het volmaakt en volledig van theorie en toepassing. Het scherpt de kracht van de geest en leidt tot een lang leven. Uit liefde tot het algemeen welzijn heeft hij datgene wat hij in het rijk der vakwetenschap leerde tot gemeengoed willen maken. Dit werk acht ik alle lof overwaardig en elk bezadigd man die deze bladzijden aandachtig en zonder vooringenomenheid leest, zal dit beamen en willens nillens met mij instemmen. Dat is mijn oordeel.*

Jan Wouters van Vieringen<sup>15</sup>  
Doctor en professor in de medicijnen

### **Goedkeuring van Gerardus de Vileers, doctor in de medicijnen en professor**

*Ijverig heb ik dit zeer geleerde boek van Eerwaarde Pater Leonardus Lessius gelezen en afgewogen en ik beoordeel de opvattingen daarin als overeenkomstig de regels van artsen. Het is ten eerste gepast voor het doel waarvoor de auteur het geschreven heeft: en daarom zeer nuttig voor geestelijken en voor al degenen die met geestelijke arbeid bezig zijn.*

Gerard de Villers<sup>16</sup>  
Doctor in de medicijnen en hoogleraar

### **Goedkeuring van Franciscus Sassenus, doctor in de medicijnen**

*Met uitzondering van stoornissen zonder materie, volgens sommige instrumenten, en van aandoeningen door uithongering (al zijn dat er weinig), zijn alle ziekten het gevolg van ofwel [1] een teveel aan vochten ofwel [2] een slechte voeding. Galenus<sup>17</sup> heeft het al benadrukt in zijn 4<sup>e</sup> boek & 4<sup>e</sup> hoofdstuk over het behoud van de gezondheid, dat zij die dikke en slijmerige vochten in hun aders hebben (zoals het geval is bij de meeste Europeanen, vooral die in het Noorden) ten eerste gebaat zijn met een karig dieet. En [3] ten derde, zoals dezelfde Galenus getuigde, volgt de toestand van de ziel de verhouding van de lichaamssappen; vandaar dat eens het lichaam van overtolligheden ontlast is, de geest krachtig kan werken. Deze grondregels zijn niet alleen toepasbaar tot behoud van de gezondheid en voor het herstel van ziekte, maar (zoals de geleerde schrijver vooral bedoelt) zorgen ten eerste voor het behoud van zintuigen, oordeelsvermogen en geheugen tot op de hoogste ouderdom.*

Frans van Sassen<sup>18</sup>  
Doctor in de geneeskunde

---

<sup>14</sup> Hieraan voorafgaand in de Latijnse versie van 1623 (de laatste door Lessius gecorrigeerde editie) staat de goedkeuring van zijn boek door zijn oversten (Guilielmus Veranneman, provinciaal van de Jezuiten in Vlaanderen; 2 juni 1613) en door de kerkelijke censor (Guilielmus Fabricius Noviomagus, theoloog aan de universiteit van Leuven). Daarna volgt het exclusieve privilege, toegekend door de aartshertogen Albrecht en Isabella (25 juni 1613), aan Balthasar Moretus om het werk uit te geven in de Zuidelijke Nederlanden (Germania Inferior).

<sup>15</sup> **Jan Wouters van Vieringen of Joannes Walterius Viringus** was hoogleraar geneeskunde in Leuven van 1571 tot 1593. Zijn goedkeuring van *Hygiasticon* verscheen vanaf de tweede druk in 1614.

<sup>16</sup> **Gerard de Villers of Gerardus de Vileers** had van 1593 tot 1634 de leerstoel geneeskundige praktijk aan de Leuvense universiteit. Zijn goedkeuring van *Hygiasticon* stond al in de eerste editie van 1613.

<sup>17</sup> Bedoeld wordt het boek van Galenus *De sanitate tuenda* ('over het behoud van de gezondheid'); zie R.M. Green, *A Translation of Galen's Hygiene (De Sanitate Tuenda)* (Springfield: Thomas, 1951).

<sup>18</sup> **Frans van Sassen of Franciscus Sassenus** was van 1618 tot zijn vroege dood in 1620 hoogleraar aan de Leuvense faculteit geneeskunde. Zijn goedkeuring van *Hygiasticon* verscheen vanaf de tweede druk in 1614 (toen hij nog geen hoogleraar was). In de editie van 1623 staat ook een lofdicht van hem, gevolgd door een lofdicht van Herman Hugo (1588-1629) van de Sociëteit van Jezuiten.

**OP DE HEYLSAME ANRADING, TOT MATIGHEYD IN SPIJS, EN DRANK,  
in eygen voorbeeld, levendig voorgesteld, door Ludovicus Cornarus**

Komt herwaarts, die gesontheyd mint,  
En gaarn op aarden lang soud leven,  
*Cornaar*, wiens Lessen gy hier vind,  
Sal u daar toe anleyding geven:  
Die, in sijn voorbeeld, klaar betoont,  
Hoe maet in spijs den eeter loont.

Hy, die, door wellust weg-gerukt,  
Ten ouderdom van veertig jaren,  
Van siekt', en swakheyd, wierd gedrukt,  
Komt u een middel openbaren,  
Waar door hy quaal en pijn ontvlood,  
En lang bevrijd bleef van de dood.

Een middel, 't welk niet diep en leyd,  
Waar na men angstig hoeft te zoeken,  
Of, 't geen by stukken wijd verspreyd,  
Gehaalt moet worden uyt veel boeken;  
Maar 't geen elk mensche by sig draagt,  
Die slegs sig selfs in 't goed behaagt.

Dan eet- en drink-lust maat, en wet,  
Door redens-overleg, te stellen,  
Is 't geen, 't welk hier de palen set,  
Waar binnen 't lijf, bevrijd van quellen,  
Het walgig bitter kan ontvliên,  
't Geen artz, en apotheker, biên.

Wat waerder quellust weg geruymt,  
Al eens na waerde wiert begrepen,  
Hoe matigheyd 's vleeschs lusten schuymt,  
Die so veel onheyl na sig slepen;  
Waer door so menig, afgedwaelt,  
Ontijdig, dwaes, ten grave daelt!

Maar, ach! wat nood, so 't slegste deel,  
Dat dog van selfs neygt tot verderven,  
Door 't schendig misbruyk van de keel,  
Alleen te vroeger quam te sterven:  
Als niet, hier door, die, schoone Ziel  
In so een byster onheyl viel.

Laet dan dese raed, voor 't lijf so goed,  
Als heylsaem voor de Ziel, u strekken,  
Deugd-lievend Lezer, voor 't gemoed  
Een prikkel, om u op te wekken:  
Op dat uw hart, van ontugt vry,  
Een woonplaats voor sijn Schepper zy.

**Galenus Abrahamsz.**<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> **Galenus Abrahamsz de Haan** (1622-1706) predikant en arts

**OP DE SCHAT DER SOBERHEIT,  
beschreven, en voorbeeldelijk bevestigd,  
door Lodowyk Kornarus**

Zie hier den Disch der Soberheyd,  
In 't kleen eenvoudig toebereyd,  
Waar aan de Spijze word gewogen;  
Maar denkt niet slechts de spijs voor d'oogen,  
Maer ook de spijs voor 't gemoed:  
Men weegt wat voed, of niet en voed;  
Men weegt de woorden, en de reden,  
Die voordeel doen, of hinder deden;  
Op dat men lijf en ziel bewaar,  
Dat geen van beide qualijk vaar;  
't Lijf quijnend', door te veel te eten,  
Leert ook de ziel zich zelfs vergeten:  
Des toont men u een disch-gerecht,  
Het geen genoeg, en goed, en slecht,  
Leert met benuchterde gedachten  
Het nut der Matigheyd betrachten:  
*Kornarus*, die de tafel dekt,  
Bewaart zijn ving'ren onbevlekt  
Van 't smodd'rig vet der brasseryen,  
En leert de ziel haar lust besnyen,  
Door 't voordeel dats' er by geniet,  
Indien zy op haar behoefte ziet:  
Men nood u tweewerf dus ten eten,  
Aan Ekkaarts Gastmaal angezeten:  
De Veelvraat, en de Lekkertand,  
Besnoey zijn lust, of ga van kant:  
Keelketeling der lekkernyen,  
Die tot verzeeuwertheid gedyen,  
Is hier verboden Tafelspijs;  
De wijn, doorwatert, eyscht geen ys,  
Die tot verkoeling word genomen,  
Om tintelkilyheid te bekomen:  
Maar wijn, en spijs, en 't nabanket  
Zijn hier eenvoudig voorgezet,  
En tot verquikking niet verboden,  
Zoo veel de nooddruft heeft van noden:  
Maar Klaudius verfoeybre veer,  
Op dat men zich ontlast', en weer  
Vervul, op zakkertjes ten lesten,  
Dat houd m'er voor vervloekte pesten:  
De Gulzigheid, en d'Overdaad,  
Een paar dat veel te zamen gaat,  
Word hier te zamen weg gewezen:  
Maar Matigheid u aan geprezen.

**J. Oudaan**<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> **Joachim Oudaen** (1628-1692) dichter. Heyman Jacobi, *Den Antwerpschen leydsman der gezondheid ofte den schat des menschdoms* ( Antwerpen: Ph. & P. Gimblet, 1796; eerste deel p 66) neemt dit lofdicht over zonder vermelding van auteur of bron. In de originele editie van de *Schat der Soberheid* (1747) meldt een eerste voetnoot dat 'Ekkaart' betrekking heeft op een verhandeling van Johannes Trauleres: bedoeld wordt de Duitse mysticus Johannes Tauler (1300-1361) die verwijst naar zijn leermeester Eckhart von Hochheim of 'Meester Eckhart'. De tweede voetnoot ('Zie Suetonius in 't leven van den Keyser Klaudius, op het 33ste hoofdstuk') verwijst naar het hoofdstuk over het leven van Claudius (paragraaf 33) in *De levens van twaalf keizers* van Gaius Suetonius Tranquillus (70-140).

**LOF DER SOBERHEID**  
**door het voorbeeld van L. Cornarus bevestigd**

Wat nut het Sober leven doet,  
Tot heyl van lighaam en gemoed,  
U Lessius wel uyt sal leggen,  
Maar krachtiger *Cornarus* zeggen:  
Zijn doen by 't zeggen dringt meer aan,  
Om ook zijn voorbeeld na te gaan.  
Zie, hoe hy door zijn spijs te weegen  
zijns lijfs gezondheid heeft verkregen,  
Niet slechts van lighaam; maar wel meest  
Gezonde zinnen, ziel, en geest:  
Wiens welstand niet is weg gevaren,  
Maar aanwies, met zijn hooge jaaren,  
Vol vrolykheyd, die hy genoot  
En hem velzelde tot zyn dood.  
O zoete vrucht van 't Sober leven!  
Voelt gy uw lust daar toe gedreven,  
Zoo weeg, als hy, uw drank en spys,  
Als is 't niet op die selve wys,  
Met uysterlyk gewicht, en schalen:  
Stel maar uw eetlust naauwe palen;  
Zoo dat gy die, om lief noch leet,  
(Als voor Gods oog) noyt overtreed.  
Dit 's Jesus les in 't hert bewaren:  
*Laat spys en drank u noyt bezwaren:*  
Dat maakt het lighaam niet alleen,  
Maar zelfs de ziel gezond met een:  
Want die zijn lusten wil verwinnen,  
Moet van de Gulzigheid beginnen;  
Word deze niet eerst t'onderbracht,  
Vergeefs word na de Deugd getracht:  
Daar Soberheid (o schat van vreugden!)  
De Moeder is van alle Deugden.  
De ziel, door haar, van 't aarsch ontlast,  
En aan geen slaafsche zorgen vast,  
Verheft zich hemelwaart na boven,  
Bequaam tot Bidden, Danken, Loven.  
Door Soberheyd, en het Gebed  
(Welk paar zy daarom samen zet)  
Kan zy den Heere staêg genaken;  
Beschouwen, overdenken, smaken  
Het hemelsch; en hoe overzoet  
De Heer is aan het vroom gemoed!  
Tot dat Hy eyndlijk haar verleene,  
Dat zy door Liefd' met hem vereene.

**R. Rooleeuw<sup>21</sup>**

---

<sup>21</sup> **Reinier Rooleeuw** (1627-1684) arts en dichter. Dit lofdicht werd zonder vermelding van auteur of bron overgenomen door Jacobi (zie noot 20; p 63).



## LOF DER SOBERHEIT

Des Hemels opper-Majesteit  
Met geest, met ziel, met hert, en zinnen,  
Weldoende door Godsdienstigheid  
Uit al zijn krachten te beminnen;  
Is 't eerst en 't aldergrootst gebod:  
Van God almagtig, ons geboden  
Geen grooter Deugd, als Liefd tot God:  
Zijn gunst aan ons zoo hoog van noden,  
Zijn hulp, zijn goedheid, zijn gena  
En liefd, wil hy voor weêrliefd geven,  
Ja, hier een Hemel, en hier na,  
Voor 't heilige en het Sober leven.  
Weest sober dan en waakt met moed,  
Spant t'zamen al uw magt en krachten;  
Want hier door krijgt men 't grootste goed,  
Dat meer als wellust is te achten  
Zie dat u hart noit word beswaart,  
Met veel te drinken, of te eten:  
Die hier hem zelfs niet in bewaart,  
Zal licht den Hemel ook vergeten;  
Wijl d'overdaad de voedster is  
Van alle quaad' en ondeugds vreugden;  
Daar Soberheid de Moeder is  
Van alle goed, en heyl'ge deugden,  
O! waarde heil'ge Soberhid!  
Gy zijt de doot der quade lusten,  
Het leven van de deugd'lijkheid,  
De rust van alle zoete Rusten,  
Gezontheids aldergrootsche schat,  
Geneester van meest alle qualen,  
Geley-star op het heilig pad,  
Het recht Compas om niet te dwalen;  
Een schut voor Duivel, Hel en Dood,  
Een toom voor 't vleesch en slinkse treken,  
Bevryster van veel last en nood,  
Der Armen troost in haar gebreken,  
Der Rijken steun in haren staat,  
Der Vromen Burgt met dubb'le wallen,  
Welk noit door list of ander quaad  
Kan schielijk worden overvallen.  
Der ware wijzen vrolijkheid.  
De voorsmaak van de rechte vreugden,  
Daar d'Heiligheid, haar grond-steen leid  
Van 't schoon gebouw van alle deugden,  
Van 't kostelijke schoone huis,  
Daar God de Heere wil inwoonen;  
Al schijnt dit maar een arme kluis;  
De weereid kan gen beter toonen:  
Vereert door d'hoogste Majesteit,  
De Heer van Hemel en van Aarden,  
Met d'heilige Vernoegzaamheid,  
En schoon Kleenood zeer hoog van waarden:  
Dit alderrijkste puik Juweel  
Gaat alle weeld' en schat te boven;  
Vernoegzaamheid is meer als veel,  
Dit vind men noit in Princen hoven:  
Geen Koning zoo gelukkig leeft,  
Dat hy hem kan uit d'onrust winden,

Hoe groots wellustig hy 't ook heeft,  
Hy kan 't veruoegen nergens vinden,  
De Heil'ge Soberheid alleen  
Kan rust by 't vrome leven voegen,  
En maken ons met God, als een;  
Wat is'er grooter vergenoegen!  
Wat is'er herelijker schat!  
Dit is het Paradijs van weelden,  
Dat alle heil in zich bevat,  
Wat kan men grooter goed inbeelden!  
Dit is een Hemel op der aard,  
En zoet vertrek van onze zinnen,  
Waar door de geest by d'Engelen vaart,  
Om God volmaakt'lijk te beminnen.  
Hy word God aldernaast gelijk  
Die minst van 't aardsche heeft van noden.  
Dus dringt men in het Hemelrijk,  
Tot spijt van al de aardsche Goden.  
Dus sterft men zonder ziekte of pijn;  
Dus gaat men door in 't eeuwig leven,  
Om by God onzen Heer te zijn,  
Die ons het leven heeft gegeven.

**D. Velius**<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> **Dirk Velius** (1633-na1682) koopman en dichter. Dit lofdicht werd zonder vermelding van auteur of bron overgenomen door Jacobi (zie noot 20; p 72-75).

**OP DE SCHAT DER SOBERHEIT  
van L. Lessius, en L. Cornarus**

Begerig mensch, om lang te Leven  
Op deze wereld, en daar naar,  
Hier zijn u Lessen voorgeschreven,  
Door Lessius, en door *Cornaar*.  
Zoo gy uw lusten nu wilt voegen,  
Na 't voedsel, door haar toebereit,  
Gy zult met haar u vergenoegen,  
In haaren *Schat der Soberheit*.  
Laat dan aan al de wereld blijken,  
Dat gy door deese Moeder deugd,  
U zelve daagelijx wilt verrijken,  
Zoo lang als gy hier Leven meugd.  
Leeft niet alleenig om te eten,  
Maar eet op dat gy levend blijft:  
Wilt noyt de Matigheyt vergeeten,  
Die alle overdaad verdrijft.  
Wil hierom niet veel goed op leggen,  
Gelijk die rijke, dwaase mensch,  
Die tot zijn Ziele quam te seggen,  
Eet, drinkt, zijt vrolijk, na uw mensch:  
Dewijl hem God de Heere zeyde:  
Gy dwaas, in dese zelve nacht  
Uw lijf, en Ziel van een zal schejde;  
Waar blijft uw goet zoo onverwacht?  
Ziet hoe dat zulke buyk-dienaren  
Gelijk als deesen rijken dwaas,  
Ontijdig in de aarde varen,  
En worden zelfs een wormen aas.  
Wilt tegen quade lusten streven;  
Brenge Lijf, en Ziel in geen gevaar,  
Zoekt gy in beide lang te leven?  
Leeft na het voorbeeld van *Cornaar*.  
Uw lighaam wilt de spijs toe wegen,  
En houd ook in het drinken maat;  
Al was het schoon tot meer genegen,  
Volgt desen wijsen Doctors raad:  
Hy was in dese Kunst ervaren,  
Die hy ook zelve heeft beleeft,  
By na een tal van hondert jaren,  
Gelijk hy ons geschreven heeft.  
Welaan, doorleest zijn Lessen, schrander,  
En doet gelijk hij heeft gedaan;  
't Was jammer dat een Nederlander,  
Moest wyken voor een Italjaan.  
Elk wachte zich voor deze schande,  
En trachte na dezelve eer,  
Dat zijnen naam in alle landen,  
Mach leven, bij dien wijzen Heer.

**S. Feitama<sup>23</sup>**

---

<sup>23</sup> **Sybrand Feitama** (1620-1701) tekenaar en dichter. Dit lofdicht werd zonder vermelding van auteur of bron overgenomen door Jacobi (zie noot 20; p 69-70).

**OP DE SCHAT DER SOBERHEIT  
van L. Cornarus**

Dit leven, door veel ramp bestreen,  
Dat oogenblikken aan een:  
Van duizent zorgen aangerant,  
Die 't haastig rukken uit zijn stant,  
Dat, hoe ontzachelijk en groot,  
Gestadig worstelt met de dood,  
Wert tot den hoogsten trap gebracht.  
Deur *Soberheit*, haar deugt en kracht;  
Want deze slijt het slijm der maag,  
En maakt ze tot het voedzel graag,  
Daar genen damp van overschiet,  
Maar van het lichaam quaat geniet;  
Maar, houdende haar nodig zuur,  
Werkt zy ten dienste van natuur,  
En doet het reeds ontstelde bloet  
Verhuizen, op gelijken voet.  
Dit maekt, die hooge jaren heeft,  
Wat hy noch rad en vrolijk leeft.  
Dunkt u dit, Lezer, niet te klaar,  
Volgt slegts het voorbeeld van *Cornaar*,  
En staat u d'ondervinding aan,  
Bedankt dien schrandren Italiaen.

**A. Jansen**<sup>24</sup>

**OP DE SCHAT DER SOBERHEIT  
door L.L. en L. Cornarus**

Die 't leven en 't wel leven kend,  
Sig ook tot Soberheit gewend,  
Al was 't alleen, omlang te blyven,  
Gesond, en welgesteld van geest:  
Want die daar in op 't aldermeest,  
Den swakken mensche doet beklyven.

Laat imand zijn gezond van lijf,  
Kloekgeestig in al zijn bedrijf,  
Maar slof in soberheit te pleegen;  
Sig laatende in tot gulsigheid,  
Onmaat en overdaadigheid;  
Zijnde om sijn sterkte nooit verleege.

't Kan sekerlik niet dueren lang,  
Of 't soete leven wort hem bang,  
Door siekte en veelderleye plaagen;  
Die de onmaat hem brengd op de baan,  
Waar door hy dan sig vind verraan,  
In haar bedekte en boose laagen.

De Soberheit integendeel,  
Bewaart die beide in haar geheel,  
Den geest gezond en 't lichaam 't samen;  
Wilt gy hier meer bewijzen voor,

---

<sup>24</sup> **Anthony Jansen** (1626-1699) dichter. Dit lofdicht werd zonder vermelding van auteur of bron overgenomen door Jacobi (zie noot 20; p 68-69).

So leest dit boekje door en door;  
Cornaar insonderheit met namen.

Hier vind gy met goed onderscheit,  
En reeden, en bevindlijkheit,  
Wat kond gy billijkx meer begeeren?  
Voeld ge u dan overtuygt daar door,  
So volgd dien Man op 't selve spoor;  
Want de ondervinding sal best leeren.

Siet hier 't geen Soberheit wel kan,  
En self een swak en teder man.  
Wat meenje, is dan niet wel te wagten  
Dat sou geschien, in zulken mensch,  
Wiens geest dat vaardig is na wensch,  
En 't lichaam mede sterk van kragten.

Voegd ook hier by 't geen God ons biet,  
En veelmaals in sijn woord gebied;  
Daar sult gy 't ook soo even leesen:  
Juist niet te bruyken wigt en maat  
Gelijk Cornaar: maar overdaat  
Te vlien, en nugteren te wesen.<sup>25</sup>

Is 't wonder! want daar wort beloofd  
(Aen sulken mensch die dit geloofd,  
En handhaaft nevens andre deugden,  
Een leven, niet alleen van tijd,  
Maar ook als dat ons gansch ontglyd,  
Een eeuwig leven vol van vreugden.<sup>26</sup>

Wel aan dan die Beminnaars zijt  
Van de eeuwigheit en van de tijd:  
Laat Soberheit u welbehaagen:  
Behoudse als een teer groot kleynood  
En artzny tegen sonde en dood,  
Gy sult 't u nimmer meer beklagen.

**J.D. Bakker, M.D.**<sup>27</sup>

De Soberheit,  
Behoud, versterkt, vermeerd, verquikt  
't verstand, 't Lichaam, Rijkdom, de ziele.  
Beneemt, verderft, verteert, besmet  
De Gulsigheit.<sup>28</sup>

---

<sup>25</sup> Een voetnoot in de originele tekst verwijst naar *Lucas* 21,34 (“Zorgt ervoor dat uw geest niet afgestompt raakt door een roes van dronkenschap”).

<sup>26</sup> Een voetnoot verwijst naar 1 *Timotheüs* 4-8 (“De lichamelijke oefening heeft weinig nut; maar het nut van een vroom leven is grenzeloos, met de belofte van het tegenwoordige en toekomstige leven”).

<sup>27</sup> Over de auteur, een doctor in de medicijnen, geen verdere informatie bekend. Lofdicht enkel opgenomen in de Nederlandse editie van 1696 en 1747. Het is zonder vermelding van auteur of bron overgenomen door Jacobi (zie noot 20; p 78-79).

<sup>28</sup> Deze tekst staat in de editie van 1696 en 1747 tegenover p 1. Zonder vermelding van auteur of bron overgenomen door Jacobi (zie noot 20; p 77).

# LOF DER SOBERHEID OF DE WARE WIJZE OM DE GEZONDHEID TE BEWAREN

## Hoofdstuk 1 Doel van dit geschrift

1. Vele schrijvers hebben zeer geleerd en breedvoerig over het bewaren van de gezondheid geschreven. Maar zij overladden de mensen met zoveel voorschriften, zij eisen zoveel oplettendheid en voorzorgen omtrent aard en hoeveelheid van spijs en drank, omtrent lucht, slaap, oefeningen, seizoenen, zuiveringsmiddelen en aderlatingen; ze schrijven zoveel gekruide, bedwelmende en andere uitgezochte geneesmiddelen voor, dat men zich gedurig bezorgd zou moeten maken en het een echte slavernij zou zijn alles te willen onderhouden. Daarbij komt dat de uitwerking ervan gering en vaak nul is, terwijl men intussen de hoofdzaak niet in de gaten heeft.

Inderdaad, de mensen willen vrij eten al wat hun tong streelt en zoveel hun hartje begeert. Ze willen de bestaande gewoonten volgen en hun zinnelijkheid en gulzigheid vrij spel laten. Natuurlijk baat dan het naleven van al die voorschriften en verordeningen niets. De meesten slaan dan ook de waarschuwingen van de geneeskunde in de wind en verlaten zich op de natuur en hun goed geluk. Naar de raad van artsen leven vinden ze ellendig, volgens het spreekwoord: *Wie moet dokteren is er slecht aan toe.*<sup>29</sup> Het lijkt hen onverdraaglijk, niet overvloedig te mogen eten van al wat hun wordt voorgezet, hun eetlust nooit te mogen voldoen noch hun maag te verzadigen. Ook eten zij volop twee- tot driemaal daags, zo veel hun maar smaakt en van allerhande spijzen. Daarna doen ze enkele uren geestesarbeid, maar denken er niet aan op gezette tijden enig zuiveringsmiddel te nemen, tenzij ziekte hen daartoe dwingt, in de mening dat alles veilig is zolang ze niets verdachts voelen.

Hieruit volgt dat zij geleidelijk aan scherpe en schadelijke sappen en vochten opstapelen die op den duur niet enkel toenemen maar ook bederven en boosaardig worden, zodat ze bij de minste gelegenheid, door hitte of koude, de wind, overdreven arbeid, door een of andere overmaat of ongemak ontstoken raken en dodelijke ziekten opdoen.

2. Door deze oorzaak alleen heb ik vele uitstekende mannen in de bloei der jaren zien sterven. Als zij voor hun gezondheid hadden gezorgd, zouden zij hun leven met zeer vele jaren hebben verlengd. Door hun geleerdheid of bijzondere daden hadden zij grote diensten aan de mensheid kunnen bewijzen en voor zich zelf een veel rijker kroon verdienen in de hemel. Daar zijn vele mensen, zowel religieuzen als leken, die door hun onwetendheid in deze zaken dikwijls onwel zijn en zich niet zo op de studie en ander geestelijk werk kunnen toelekken als zij zelf zouden wensen en hun roeping het vereist.

3. Omdat ik deze dingen sinds vele jaren en op vele plaatsen heb waargenomen, achtte ik het de moeite waard een beschrijving te geven van deze gezondheidsregel, waardoor ik, ondanks allerlei lichamelijke ongemakken (en na het oordeel van uitstekende artsen die mij maar twee levensjaren meer voorspelden), nog zeer vele jaren gezond en geschikt voor elke geestelijke arbeid ben gebleven.<sup>30</sup> Op deze manier zijn ook anderen, zowel binnen als buiten onze sociëteit<sup>31</sup>, zeer lang gezond en opgewekt gebleven, en zo hebben ook in vroegere eeuwen heiligen en wijsgeren meestal geleefd. De hoofdzaak bestaat in een juiste regeling van de

---

<sup>29</sup> *Qui medice vivit misere vivit.* Maas (1923 p 24) voegt hier de noot toe: "Veel algemener geldt de spreuk: *Modicus cibi, medicus sibi.* Matige eters behoeven geen dokter".

<sup>30</sup> Na een ernstige infectie in 1578 raakten de geraadpleegde artsen het niet eens over de diagnose en voorspelden ze Lessius slechts twee jaar overleving (hij was toen 24 jaar oud).

<sup>31</sup> De gemeenschap van jezuiten: Societas Jesu.

voeding, in een gepaste matigheid in spijs en drank: op een manier die niet verstoort, ontregelt of verzwakt maar overeenkomstig de natuur verkwikkend en versterkend werkt.

Terwijl ik dit alles overdacht bezorgde een voortreffelijk man mij een boekje 'over het sobere leven', in het Italiaans geschreven door Lodewijk Cornaro, een edelman uit Venetië.<sup>32</sup> Daarin prijst deze zeer wijze, gewaardeerde en gehuwde man de gezondheidsregel aan op grond van zijn eigen ervaring. Met veel genoegen heb ik dit boekje gelezen en achtte het volkomen waard in het Latijn te vertalen en te verspreiden als bijlage van mijn eigen verhandeling.<sup>33</sup>

4. Men moet de behandeling van deze zaken niet beschouwen als vreemd aan de bevoegdheid van iemand die godgeleerde en geen dokter is. Want, behalve dat ik de geneeskunde vroeger ernstig bestudeerd heb, valt mijn onderwerp niet buiten de grenzen van de theologie. Het gaat hier immers over de schone deugd van matigheid: over haar wezen of de juiste maat in spijs en drank, en over de manier om die maat te vinden en de voordelen die ze oplevert. Deze stof is niet van zo zuiver geneeskundige aard dat ze ook de theologie en de moraalfilosofie niet enigszins aangaat. Daarbij komt nog dat het doel dat ik vooral beoog de godgeleerde overwaardig is, te weten vele geestelijken en andere vrome personen een passend middel aan de hand te doen, om God onze Heer vele jaren gemakkelijker, blijmoediger en vuriger te kunnen dienen, met grote geestelijke vreugde en overvloedige verdiensten voor een eeuwige zaligheid.

Want het is ongelooflijk met hoeveel gemak en innerlijke troost het gebed, de kerkelijke getijden, de heilige mis, de overweging der goddelijke dingen en de lezing van de Heilige Schrift worden verricht door hen, die, ofschoon maar middelmatig in deze verheven zaken onderwezen, zich op een sober leven toelagen. Dat is in dit werk mijn voornaamste doel en mijn vurigste wens. En ik laat nog terzijde hoe nuttig de matigheid kan zijn voor alle andere mensen: om in de studie te vorderen en om alle zaken die geestesinspanning vergen, gemakkelijker en voorspoediger uit te voeren. Over deze en andere voordelen zullen we het hierna hebben. Wat de inhoud of het doel van deze verhandeling betreft, dit valt niet buiten de bevoegdheid van een godgeleerde. Ziedaar, lezer, waarom ik me dit werk heb voorgenomen.

## **Hoofdstuk 2** **Wat is een sober leven,** **en wat is de gepaste maat van spijs en drank?**

We zullen hier uiteenzetten: ten eerste, wat met het begrip sober leven bedoeld wordt; ten tweede, langs welke weg en middel de juiste maat verkregen wordt; ten derde, wat hiervan het voordeel en nut is.

5. Door sober leven verstaan wij hier niet alleen het matig zijn in drank, maar ook in spijs, zodat niet meer spijs of drank genuttigd wordt dan ieders lichaamsgestel voor de verrichtingen van de geest nodig heeft. Dat noemen wij een *geordend, geregeld, gematigd leven*, en met deze namen bedoelen we hetzelfde. Waar het in dit leven vooral om gaat, de matigheid, is de aanhoudende beperking van spijs en drank. Zij schuwt daarbuiten ook elke andere overmaat:

---

<sup>32</sup> **Alvise Luigi Cornaro** (circa 1484-1566) publiceerde de eerste versie van *Trattato de la vita sobria* in 1558; er volgden nog drie tractaten waarna ze in 1591 gebundeld werden als *Discorsi della vita sobria*. Zie: Alvise Cornaro, *Writings on the Sober Life: The Art and Grace of Living Long* (University of Toronto Press, 2014). De tekst van Cornaro nemen we niet op in deze uitgave.

<sup>33</sup> Lessius zou in eerste instantie gebruik hebben gemaakt van een manuscript dat zich nu in de Nationale Bibliotheek van Oostenrijk bevindt; zie Emilio Lippi, *Cornariana. Studi su Alvise Cornaro* (Padova: Antenore, 1983, p 18-19). Wel kende hij de bundel van Cornaro's tractaten uit 1591 maar vertaalde slechts de eerste verhandeling (met aan het slot een excerpt uit het vierde tractaat) als *Tractatus de vitae sobriae commodis*.

te grote hitte en koude, te grote vermoeidheid en soortgelijke dingen die de gezondheid schaden en de werking van de geest verhinderen.

6. Deze maat is niet dezelfde voor alle mensen maar zeer verschillend volgens lichaamsgestel, kracht en leeftijd. De ene maat past bij wie in de bloei der jaren is, een andere bij de ouderdom; een andere maat voor de sterke tegenover de zwakke; een maat voor de gezonde en een andere voor de zieke; een maat voor het galachtig gestel en een andere voor het slijmige. Want bij al deze personen is het vermogen van de maag verschillend en aan dit vermogen moet de maat van de voeding zo juist mogelijk aangepast worden. Naargelang zijn bezigheden van geest en lichaam is de gepaste maat voor iedereen hetgeen de maag volkomen verteren kan en voldoende is om het lichaam te voeden.

Ik zeg *naargelang zijn bezigheden van geest en lichaam* omdat een rijkere voeding passend is voor wie lichamelijke arbeid verricht en veel beweegt, meer dan voor degene die helemaal opgaat in studie, beschouwing, gebed en andere oefeningen van de geest. Want de activiteiten van de geest hinderen of vertragen grotendeels de spijsvertering. Dit komt enerzijds omdat zij al de kracht van de ziel voor die edele werking in beslag nemen en de verrichtingen van de lagere vermogens om zo te zeggen opschorsen (zoals wij ondervinden wanneer wij bij aandachtige studie of gebed het uur niet horen slaan en niet bemerken wat voor onze ogen gebeurt). Een andere reden is dat de geestesinspanning niet alleen de dierlijke vermogens, maar ook de natuurlijke levenskracht zelf van haar werk afhoudt. Vandaar komt het vaak voor dat hij die zich toelegt op studie en geestesarbeid, tweemaal minder voedsel behoeft dan iemand die voortdurend bezig is met lichamelijk werk, al zijn hun krachten en ouderdom overigens gelijk.

7. De moeilijkheid ligt dus in het vinden van de juiste maat. Dat heeft ook de H. Augustinus opgemerkt in zijn vierde boek tegen Julianus (XIV): *Wat nu het noodzakelijk genot betreft waardoor wij ons lichaam verkwikken, wie legt uit hoe die lust ons de maat van het nodige niet laat voelen en hoe zij (wanneer er iets vermakelijk en aangenaam voorhanden is) zelfs de grens van het onderhouden van ons welzijn verbergt en overschrijdt. Want wij menen dat niet genoeg is wat wel genoeg is, wanneer we ons door de aantrekkelijkheden laten meeslepen en ons voorstellen dat wij nog voor onze gezondheid zorgen, terwijl we veeleer onze genotzucht voldoen. Zo weet de begeerte niet waar de noodzakelijkheid ophoudt.*<sup>34</sup>

Hij legt met deze woorden de oorzaak van dit probleem bij de wellust, die ervoor zorgt dat wij niet voelen wanneer de gepaste maat bereikt is. Daardoor wordt deze grens verborgen gehouden zodat we die overtreden en raken we ervan overtuigd de gezondheid te bevorderen ofschoon we het meer voor de wellust doen. We zullen daarom nu deze maat bespreken en tonen door welke waarnemingen zij te vinden is. Ook reiken we enkele regels aan waaruit deze maat duidelijk afgeleid kan worden.

---

<sup>34</sup> Bedoeld wordt *Contra Julianum Pelagianum* ('Tegen Julianus de Pelagiaan') van de theoloog en kerkvader **Aurelius Augustinus** (354-430) of Sint-Augustinus. Het is een polemieek met Julianus van Eclanum, aanhanger van het pelagianisme, een leer die de kracht van de menselijke wil beklemtoonde en zo de invloed van genade, de Goddelijke kracht, ondergeschikt maakte. Betreffende passage komt uit *Liber Quartus*, Caput XIV, 70 (zie [www.documentacatholicaomnia.eu](http://www.documentacatholicaomnia.eu)). In zijn autobiografische 'Belijdenissen' (*Confessiones*) bericht Augustinus hoe hij na een losbandig leven tot inzicht kwam door het lezen van een bijbeltekst: "Niet in brasserie en dronkenschap, niet in slaapkamers en oneerbaarheden, niet in twist en na-ijver, maar trekt de Heer Jezus Christus aan en vertroetelt niet het vlees in begeerlijkheid" (Romeinen 13,13-14). Dit thema komt ook duidelijk terug bij Lessius. Maas (1923 p 33) zet hier de volgende noot: "In zijn 'Belijdenissen' bekent de H. Augustinus ootmoedig soms aan de verlokkingen der gulzigheid toe te geven, en beschrijft met zeer fijne ironie, hoe zijn natuur er plezier bij heeft, dat de ziel niet juist weet hoeveel het lichaam eisen mag. Zo kan de gulzigheid zich in dit halfduister verschuilen en zich te goed doen meer dan de rede veroorloven zou. Dit voorbeeld van een heilige weze hier aangehaald, om de nederige bekentenis te vergemakkelijken, zo men, veelal onwetend, in spijs of drank de nuttige maat overschreed."



8. Sommigen zullen opwerpen dat het althans in de kloosters niet nodig is zich te bekommeren om het bepalen van een juiste maat, omdat de Orderegel zelf of de Oversten deze met wijs beleid hebben vastgesteld. Volgens tijdstip wordt verordend dat zoveel gerechten worden opgediend: zoveel vis, of eieren, of vlees; zoveel groenten, rijst, soep, fruit, kaas en boter; zoveel bier en wijn; alles naar bepaald aantal en hoeveelheid. Wij kunnen dus (zo redeneren ze) gerust al die dingen nemen zonder de juiste maat te buiten te gaan. Ze nemen niet aan dat verkoudheid, hoest, hoofd- en maagpijn, koorts en ander leed, waarmee ze vaak geplaagd worden, te wijten zijn aan het overtollig gebruik van spijs en drank. Dat schrijven ze liever toe aan slecht weer, tocht, nachtwak, overwerking en andere dergelijke uitwendige oorzaken, Doch blijkbaar vergissen zij zich. Immers, omdat de lichamen en de krachten van de maag zo verschillend zijn, kan dezelfde maat onmogelijk voor allen passen. Wat voor deze sterke en jonge man billijk is, zal twee- tot driemaal te veel zijn voor een zwakke grijsaard, zoals het *Sint-Thomas* (2,2, q.141.a.6.) in navolging van *Aristoteles* terecht leert, en trouwens vanzelf duidelijk genoeg is.<sup>35</sup>

De oversten hebben aantal en grootte van de porties niet vastgesteld opdat ieder die maat als gepast voor hem zou achten, maar opdat ook de sterksten genoeg zouden hebben, terwijl de anderen uit het divers aanbod zouden nemen wat hun bevalt (maar steeds een redelijke maat) en de verdienste verwerven hun gulzigheid te bedwingen door hetgeen ze laten liggen. Het is niet moeilijk matig te zijn wanneer niets bekoort, maar vasten te midden van gerechten, de eetlust intomen te midden van verlokking. Daar ligt de moeilijkheid, vooral voor jongeren en anderen die de gulzigheid nog niet heel meester zijn; maar ze verdienen dan ook grote verdienste bij God.

Opdat de geestelijken deze gelegenheid om een rijker kroon te verwerven niet zouden missen, wordt er nu en dan in hoedanigheid en hoeveelheid iets meer toegestaan dan de matigheid vereist. Hiervan hebben we een mooi voorbeeld bij de *Heilige Pachomius* zoals 1200 jaar geleden beschreven door *Surius* op de 14<sup>e</sup> mei.<sup>36</sup> Hij stond erop dat in zijn kloosters, vooral als er jongelingen waren, aan allen buiten brood en zout enige gekookte toespis aangeboden zou worden. Al zouden de meeste monniken zich ervan onthouden en zich

---

<sup>35</sup> Dit is een verwijzing naar **Thomas van Aquino**, *Summa Theologiae*, de 'Hoofdzaak van de Theologie' uit 1265; dit deel (*Secunda Secundae Quaestio 141 Articulus 6*) handelt over de bijzondere moraal over de individuele deugden en zonden. Artikel zes bespreekt de vraag, of de regel van matigheid afhangt van de levensbehoeften. Matigheid, aldus Thomas, is een deugd van de ziel die zich verheft boven de behoeften van het lichaam al moeten we rekening houden met hetgeen ons lichaam nodig heeft om onze gezondheid en een goede fysieke conditie in stand te houden. (Latijnse versie: <http://www.corpusthomisticum.org/iopera.html>; vertaling: <http://www.newadvent.org/summa/3.htm>) Dat Lessius in één adem ook **Aristoteles** vermeldt is niet verwonderlijk omdat Thomas zelf vaak naar hem verwijst. Het is niet direct duidelijk welk werk van Aristoteles hier bedoeld wordt. De matigheid of zelfbeheersing was een van de vier klassieke deugden die zijn leraar Plato verkondigde. Misschien is het een verwijzing naar de *Ethica Nicomachea* van Aristoteles, een ethiek van de deugden, het menselijk karakter en welke rol deze twee spelen bij het vinden van geluk. Daarin komen ook het genot en het gebrek aan zelfbeheersing ter sprake. Belangrijk in de context van Lessius' tekst is de bespreking van de deugden (boek II): "Voor Aristoteles is een deugd het midden tussen twee ondeugden in, het te weinig en het teveel. (...) Dit midden is niet absoluut, maar hangt steeds van de persoon en de omstandigheden af. Aristoteles maakt dit punt duidelijk door een vergelijking met het dieet van sporters. Wat voor een worstelkampioen een goede portie eten is (niet te veel en niet te weinig) is voor iemand die begint met trainen al snel veel te veel." ([https://nl.wikipedia.org/wiki/Ethica\\_Nicomachea](https://nl.wikipedia.org/wiki/Ethica_Nicomachea))

<sup>36</sup> **Pachomius** was een Egyptische monnik uit de vierde eeuw die een nieuw soort kloosterleven op gang bracht door monniken met aanvankelijk een kluisenaarsbestaan in de woestijn (heremieten) samen te brengen in een georganiseerde gemeenschap, een klooster, waarvoor hij leefregels opstelde (o.a. regelmatig gebed, handenarbeid en ascetische levenswijze). In 'Heiligenlevens' (*Vitae sanctorum*) van de Duitse kerkhistoricus **Laurentius Surius** (1522-1578), chronologisch uitgewerkt volgens de feestdag van de heilige, komt Pachomius op 14 mei aan bod. Van dit standaardwerk, oorspronkelijk uitgegeven in zes delen in Keulen (1570-1576), verscheen in 1594 een editie bij Plantijn in Antwerpen.

tevreden stellen met enkel brood en zout of een rauwe vrucht, zou het hun toch mogelijk zijn die gekookte spijs te nemen of te laten staan. Op deze manier zouden zij, indien ze uit versterving of uit liefde tot God zich ervan onthielden, meer verdienen en een schoner kroon verwerven. Want het is moeilijker zich te onthouden van een voorgezette spijs, die door haar aanblik de eetlust prikkelt, dan een die uit het oog verwijderd blijft. Wie hier meer over wil vernemen leze P. *Jacobus de Paz* over de afsterving van de uitwendige mens (deel 2, boek 2, hoofdstuk 5).<sup>37</sup>

Het is hiermee niet strijdig te beweren dat die dingen (de verscheidenheid en veelheid van spijzen) gegeven worden om het leven wat aangenamer te maken. Immers, die veraangenaming bestaat niet in een merkelijk overschrijden van de gewone door de matigheid toegelaten hoeveelheid. Het gaat er veeleer om dat de natuur voldoening vindt in een zekere verscheidenheid of in de aangename smaak van spijzen die zelden gegeven worden, steeds echter binnen de grenzen van de matigheid en zodanig dat de eetlust niet helemaal verzadigd wordt. Want al wat deze maat overschrijdt is laakbaar, of het nu geschiedt op een bruiloft, op een kermis, of op om het even welk feestmaal. En overschrijding (*overdaad*) is alles wat boven die hoeveelheid gaat, die de maag volkomen kan verteren zonder enige rauwe resten achter te laten.

### **Hoofdstuk 3** **Zeven regels om de juiste maat te vinden**

Om de juiste maat te vinden kunnen we volgende regels en opmerkingen gebruiken.

**9. Eerste regel.** Indien gij gewoonlijk zo veel neemt, dat ge daarna weinig geschikt zijt voor geestesarbeid, gebed, overweging, studie der letteren, dan is het klaar dat gij de juiste maat te buiten gaat. Volgens de eisen van natuur en rede moet het vegetatieve leven zo wordt gevoed, dat de dierlijke en rationele vermogens niet worden gestoord, maar deze dient en steunt, en geen hindernis voor hun werkzaamheid vormt. Wanneer dus de verteringsorganen zo overladen worden, dat de verrichtingen van de hogere vermogens, namelijk de zintuigen, de verbeelding, het verstand, het geheugen merkelijk gehinderd worden, dan is dit een teken dat de passende maat niet gehouden werd. Die belemmering komt voort van de overtollige dampen, welke vooral van de maag naar het hoofd opstijgen en daar slechts in geringe hoeveelheid heen zouden trekken indien de maat niet overschreden werd. Dat blijkt uit de ondervinding. Want zij die sober leven, zijn na het eten even goed voor alle geesteswerk geschikt als er vóór, zoals Cornaro dikwijls getuigt, in zijn geschrift dat ik hierbij voeg, en ik zelf dagelijks ondervind en vele andere in onze Sociëteit door de ervaring leerden. Meer nog: de HH. Vaders<sup>38</sup> die slechts één maal daags voedsel namen, deden dit dan nog zo sober dat ze geenszins in hun geestesarbeid gestoord werden. Hoeveel gemakkelijker kunnen zij daartoe

---

<sup>37</sup> Verwezen wordt naar het werk van de Spaanse jezuïet **Jacobus Álvarez de Paz** (1560-1620), 'De vita spirituali, eiusque perfectione (Tomus 2), De exterminatione mali, et promotione boni (Liber 2, Pars 2)': *De mortificatione exterioris homini* (caput 5: 'De mortificatione gustus'). De eerste editie verscheen in Lyon in 1608. Van dit onderdeel, 'over de versterving', verscheen een Nederlandse vertaling: *Besloten Hof, het innigh ghebedt, betuynt met de doornen-haghe der verstervinghe* (Antwerpen 1658; hiervan bestaan meerdere edities: zie [Google Books](#)). Het zesde hoofdstuk hierin handelt over de 'versterving van de smaak'. Lessius werd zeker mede geïnspireerd door het werk van Jacob de Paz, dat aansluit bij de traditie van ascetische theologie.

<sup>38</sup> Kerkvaders (*pater ecclesiae*) of 'heilige vaders' uit de eerste acht eeuwen van de kerkgeschiedenis verdedigden een orthodoxe christelijke visie en legden veelal de nadruk op ascese en geloofsijver. De vier bekendste westerse kerkvaders (die in het Latijn schreven): Ambrosius, Hieronymus, Augustinus & Gregorius de Grote. De vier bekendste oosterse kerkvaders (die vooral in het Syrisch, Koptisch en Grieks schreven): Athanasius de Grote, Basilius de Grote, Gregorius van Nazianze & Johannes Chrysostomus.

geraken die deze hoeveelheid verdelen en tweemaal een karige maaltijd gebruiken?

10. Ik heb gezegd dat de dampen die de hersenen benevelen *voornamelijk voorkomen uit de maag na het nuttigen van voedsel*. Dat is wel de voornaamste maar niet de enige oorzaak. Immers, zij ontstaan niet alleen uit het pas genuttigde voedsel dat begint te koken en verteren, maar ook uit de overvloed van bloed en vochten in de lever, de milt en de aderen; dit gaat verhitten en doet een overvloed van dampen naar het hoofd stijgen. Maar het sobere leven verbetert de overvulling met vocht en bloed, en brengt ze terug tot gepaste proportie zowel in hoeveelheid als hoedanigheid, zodat na het eten dergelijke dampen niet meer naar het hoofd stijgen. Want als de natuur door de vegetatieve vermogens de lichaamsvochten regelt kan daar geen ziekte meer uit voortkomen en ondervinden de geestelijke functies geen hinder.

Het maakt ook niets uit dat zeer matige mensen na de maaltijd wat rust nemen en een dutje doen. Dit doen ze immers om hun krachten, na lichamelijk en verstandelijk werk vermoeid, door de slaap te herstellen. Zo kan ook hun afgematte geest op adem komen, want de slaap dient zowel lichaam als geest. Bovendien is die slaap zeer kort en, buiten het geval van gewoonte of vermoeidheid, zouden zij er ook gemakkelijk van kunnen afzien. Sommigen verlengen die slaap, maar onttrekken later even zoveel aan hun nachtrust, en verdelen zo heel de rusttijd van hun lichaam in twee. In 't algemeen echter is het, naar de algemene opvatting van geneeskundigen, gezonder alle slaap na het middageten te vermijden.

11. **Tweede regel.** Indien gij zoveel spijs of drank nuttigt, dat gij u daarna loom, zwaar, afgemat gevoelt, alhoewel gij te voren fris en opgeruimd waart, is dat een teken dat gij de juiste maat te buiten gaat, tenzij dit misschien voortkomt uit ziekte of de nasleep ervan. Voedsel en drank behoren toch natuur en lichaamskracht te verkwikken en op te wekken, niet deze te belasten en neer te drukken. Zij die aan deze ongemakken lijden, moeten hun dagelijks rantsoen verminderen, gekoppeld aan een ernstig onderzoek of die verschijnselen voortkomen uit de overmaat van spijs, van drank of van beide; eens dit vaststaat moeten ze dat langzaam veranderen, tot zij zichzelf op die maat teruggebracht hebben, waarvan ze verder geen hinder ondervinden.<sup>39</sup>

12. Velen laten zich op dit punt misleiden: ofschoon zij overvloedig eten en drinken en voedzame spijzen nutten, klagen ze toch voortdurend over zwakheid en menen dat dit uit ondervoeding voortkomt. Daarom vragen ze voedzamere spijs en spoeden naar het ontbijt, uit vrees dat de natuur aan ontbering mocht bezwijken.<sup>40</sup> Doch, zoals ik zei, zij bedriegen zich en overladen nog meer het arme lichaam dat reeds door te veel vocht belast was. Immers, deze zwakte komt niet voort uit gebrek maar uit overvloed aan lichaamsvochten (zoals meestal blijkt uit het lichamelijk voorkomen en de zwellung van de buik). Hierdoor hoopt zich vocht op in de spieren en de wegen naar de geest, namelijk de zenuwen. Ten gevolge hiervan kan de dierlijke levensgeest (een algemeen werktuig in de nabijheid van de ziel dat zorgt voor de kracht in het lichaam, zowel het voelen als bewegen) zich niet ongehinderd verspreiden en het lichaam besturen.<sup>41</sup>

---

<sup>39</sup> Maas (1923 p 42) bemerkt in een voetnoot: "Ongeveer hetzelfde zegt de H. Ignatius in zijn *Regelen om orde te brengen in de voeding*, nr 4 : 'door onthouding zoeke men de nodige hoeveelheid te kennen' (*Geestelijke Oefeningen*, 3<sup>e</sup> week)". Zie <http://www.jezuieten.org/nl/spiritualiteit/de-geestelijke-oefeningen>

<sup>40</sup> Voetnoot van Maas (1923 p 42): "Toen Lessius dit schreef was het ontbijt nog niet zo algemeen in voege als thans."

<sup>41</sup> Lessius volgt hier de gangbare leer van de 'spiritus' of levensgeesten, in de geneeskunde vooral gebaseerd op het werk van Galenus. Dit staat bekend als 'vitalisme': het idee dat bijzondere levenskrachten in alle lichaamsfuncties werkzaam zijn. De *spiritus naturalis* ontstaat in de lever en zorgt voor de spijsvertering en stofwisseling in het algemeen. Via het bloed wordt deze in het hart vermengd met lucht uit de ademhaling waardoor de *spiritus vitalis* ontstaat. Wanneer deze ten slotte de hersenen bereikt via het bloed ontstaat daaruit de *spiritus animalis* die zich verspreidt door de holle buizen van de zenuwen en zorgt voor de waarneming, het denken en de beweging. Deze 'dierlijke levensgeest' vormt de verbinding tussen lichaam en ziel, en kan zo als 'bezielende levenskracht' omschreven worden.

De bedoelde zwakheid en belasting van het lichaam alsook de verdoving van de zintuigen komen dus voort uit het feit dat de dierlijke levensgeest door overvloed grotendeels verstoord en gehinderd wordt. Dagelijkse ervaring toont dit aan bij vele mensen die overvloedige en bedorven lichaamsvochten hebben. Zij voelen zich 's ochtends flauw en verdoofd door het teveel aan lichaamsvocht dat ze hebben overgehouden aan de avondmaaltijd en nachtrust. Als deze overtollige vochten door vasten en door zuiveringsmiddelen zijn verteerd, voelen zij zich allengs opgewekter en frisser, en deze kracht neemt nog toe naar de avond toe ook al eten ze 's middags weinig of niets. Echter, hebben ze deze vochtigheid en zwakheid, en eten ze vooral teveel vochtige spijzen dan wordt de kwaal nog erger en blijft de ellende duren. Indien iemand fit wil zijn en in staat tot elke beweging en gebruik van zintuigen dan moet hij door een dieet zijn vocht verminderen zodat de levensgeesten doorheen het hele lichaam vrije doorgang hebben en de ziel de levensgeesten overal ter beschikking heeft voor alle bewegingen en werkingen van het lichaam.

13. **Derde regel.** Van een onmatige levenswijze moet men niet onmiddellijk overgaan tot de juiste regelmaat, maar geleidelijk de hoeveelheid waaraan men gewend was door kleine onttrekkingen verminderen, tot men die maat bereikt die de inspanning van de geest niet langer belemmert noch het lichaam bezwaart. Dit is de algemene opvatting van artsen. Alle plotse veranderingen van aanzienlijke aard schaden het gestel, omdat men van de gewoonte (die als een tweede natuur is) met geweld afwijkt en haar het tegendeel oplegt. Wat tegen de natuur in gaat voelt zwaar en pijnlijk aan, evenzeer als men ingaat tegen een gewoonte die nog sterk aanwezig is. Daarom moet men langzaam, stap voor stap, te werk gaan. Zo wordt de ingewortelde gewoonte allengs, als 't 'ware bij stukjes en beetjes, weggenomen en ontzenuwd, zoals ze ook langzamerhand was gegroeid. Op die wijze wordt de verandering weinig gevoeld en is ze niet erg lastig.

14. **Vierde regel.** Men kan geen bepaalde maat vaststellen die voor iedereen gepast zou zijn gezien het verschil in ouderdom en krachten, en wegens de verscheidenheid van spijzen. Toch schijnt in 't algemeen voor oudere en zwakke personen 12, 13 of 14 ons voedsel per dag genoeg te zijn, daarin meegerekend het brood, het vlees, de eieren of andere toespizzen; en evenveel of weinig meer drank.<sup>42</sup> Dat is de mening van sommigen, gebaseerd op aannemelijke redenen en op ondervinding. Wel te verstaan geldt dit voor hen die weinig beweging nemen en zich geheel aan de studie of andere geestesarbeid wijden. Deze maat had de goedkeuring van Lodewijk Cornaro, wiens tractaat over het sobere leven we hierbij voegen. Hij heeft ze zich zelf vanaf zijn 36<sup>e</sup> jaar voorgeschreven en tot het einde van zijn leven onderhouden. Toch leefde hij zeer lang en in de beste gezondheid.

Ook de Heilige Vaders in de woestijn, ofschoon ze enkel brood aten en water dronken, overschreden die maat niet, maar maakten deze tot leefregel in de kloosters.<sup>43</sup> Dit schrijft ook Cassianus in zijn *Collationes* (2, 19).<sup>44</sup> Op de vraag, welke de beste regel is voor de matigheid,

---

<sup>42</sup> In ons taalgebruik is een ons gelijk aan 100 gram, maar vóór de invoering van het metriek stelsel (begin 19<sup>e</sup> eeuw) was een ons circa 30 gram en een pond 480 gr. De door Lessius voorgestelde hoeveelheid bedraagt dus 360 à 420 gram. Maas (1923) merkt hier op dat destijds de drank voedingrijk was omdat het ging om bier of wijn (zie paragraaf 15).

<sup>43</sup> De woestijnvaders of heremieten waren kluizenaars die vanaf de derde eeuw meestal geïsoleerd in de woestijn van Egypte leefden volgens een strikte regel van bidden, vasten en meditatie.

<sup>44</sup> **Johannes Cassianus/Joannis Cassianos** (360-435) was een woestijnvader die ook twee kloosters stichtte en de regel voor deze gemeenschappen uitwerkte. Hij beïnvloedde hiermee de reeds vermelde kloosterregel van Augustinus. Zijn boek *Collationes patrum*, 'Conversaties met de [woestijn]vaders', is gebaseerd op gesprekken met kluizenaars en monniken in Egypte over het spirituele en ascetische leven. Het boek werd later voorgelezen in de kloosters van de Benedictijnen tijdens de maaltijd en ligt zo aan de oorsprong van de term 'collation' die in het Frans en Engels verwijst naar een 'lichte maaltijd'. De vermelde passages komen uit *Collatio II. Abbatis Moysis. De discretionem* (respectievelijk geciteerd in de tekst): Caput XIX 'De optimo cibi quotidiani modo' (over de beste maat van dagelijks voedsel), XXI 'Responsio quomodo praedicta continentiae lex servari debeat' (hoe de voorgestelde wet van

antwoordt abt Moyses: "Daarover hebben onze vaders dikwijls beraadslaagd. Ze onderzochten de matige levenswijzen van verscheidene mensen die alleen met peulvruchten of alleen met groenten of alleen met fruit hun leven onderhielden. Zodoende hebben zij de voeding met brood alleen boven alle andere verkozen, en de meest passende maat op twee paximaciën [meelkoeken] vastgesteld, welke kleine broodjes zeker nauwelijks een pond zwaar zijn". Dus achtten zij ongeveer twaalf ons brood een goede maat en voldoende voor iedereen. Het pond immers woog in die tijd 12 ons en geen 16 zoals bij ons.<sup>45</sup>

15. Volgens sommigen woog ieder paximacie een pond en zo verstaan zij ook de woorden van abt Moyses als hij het heeft over *kleine broden*.<sup>46</sup> Voor wie echter nauwkeurig overweegt is het duidelijk dat het niet om elk afzonderlijk maar te samen gaat. Ten eerste wilde hij uitdrukken hoeveel de gehele maat van twee paximaciën woog en niet elk apart. Vervolgens meldt abt Moyses (hoofdstuk 21) dat de voorgestelde hoeveelheid brood gering is en moeilijk vol te houden. Indien echter twee paximaciën overeenkomen met twee pond brood per dag is dat geen kleine hoeveelheid en helemaal niet moeilijk vol te houden, zeker voor ouderen. Wie zou na zo veel eten niet genoeg hebben en beweren weinig gegeten te hebben?

Ook bij ons, die in een koude omgeving wonen, zou het verwondering wekken als een zo Geestelijk Man twee pond brood opat. Wat dergelijke hoeveelheid betreft, zou hij niet voor matig en sober maar voor een verslinder van veel spijs aangezien worden. Bovendien stillen twee paximaciën niet echt de honger zodat sommigen liever twee dagen willen vasten dan dagelijks met anderen te eten en zo een dubbele portie te krijgen en hun eetlust te verzadigen. Dat vertelt ook abt Moyses (hoofdstuk 24) en keurt dat laatste af. Wie van degenen die zich met geestelijke arbeid bezig houden, zal in een maaltijd 4 pond of 48 ons droog brood eten? Dezelfde abt Moyses (hoofdstuk 11) verwijst naar een voorval van abt Serapion. Op een dag als kleine jongen had hij samen met anderen om negen uur twee paximaciën gegeten, maar hij had nog honger en stal een derde broodje dat hij heimelijk opat. Maar welke jongen zou nu drie pond brood kunnen eten? Het is dus duidelijk dat iedere paximacie zes ons woog en de twee samen ongeveer een pond.

Deze Vaders hebben op grond van lange ervaring geleerd dat twaalf ons brood zonder enige toespis genoeg was en met deze maat hebben ze gezond en met volle verstand de hoogste ouderdom bereikt. Is het dan niet zeker voldoende om zes, zeven of acht ons brood met zes of zeven ons van de beste toespis te eten hetgeen tweemaal meer voedzaam is dan droog brood? Daar komt nog bij dat wij bier of wijn gebruiken dat heel voedzaam is in plaats van water dat zij gebruikten en geen voeding betekende. Ten slotte leert de ervaring dat velen met heel wat minder spijs en drank genoeg hebben.

Alhoewel hier vooral spraak is van zwakke of reeds oud wordende mensen, toch houd ik het voor zeer waarschijnlijk dat bovenvermelde maat in 't algemeen ook volstaat voor gezonden, sterken en hen in de bloei van hun leven, indien zij veel tijd besteden aan gebed,

---

onthouding beschouwd moet worden), XXIV 'De labore aequalis refectiois, et de fratris Benjamin edacitate' (over de moeilijkheid van gelijkmatige verkwikking [door eten], en de vraatzucht van broeder Benjamin'), XI 'Verba abbatis Serapionis, et de arcore patefactorum cogitationum, et de periculo propriae confidentiae' (de woorden van abt Serapion, over de krachtvermindering van uitgesproken gedachten en het gevaar van zelfvertrouwen). De passage over Serapion staat ook geciteerd in: *Oefening der christelyke volmaektheyd* van Alonso Rodriguez (Gent: Poelman, 1833 p 278-281). ([www.mlat.uzh.ch/MLS/xanfang.php?table=loannes\\_Cassianus\\_cps2](http://www.mlat.uzh.ch/MLS/xanfang.php?table=loannes_Cassianus_cps2); Engelse vertaling zie [www.documentacatholicaomnia.eu/](http://www.documentacatholicaomnia.eu/))

<sup>45</sup> Volgens Maas (1923 p 46) vergist Lessius zich omdat er zowel ponden van 16 als van 12 ons gebruikt werden: "Cassianus vermeldt er van 6, en de regel van de H. Benedictus van 33,5 ons!"

<sup>46</sup> Maas (1923 p 46-47) merkt op dat Lessius de woorden van abt Moyses wel goed weergeeft, maar vindt dat "zijn lange, ietwat spitsvondige bewijsvoering [...] niet overal onaanvechtbaar is. Om de waarheid niet te kort te doen zij ook opgemerkt dat uit de woorden van dezelfde abt Mozes, hoofdstuk 21, in die kloosters de gewoonte blijkt te bestaan zaterdags, zondags, op feestdagen, bij de aankomst van een nieuwe monnik uit een ander huis en dergelijke gelegenheden, een gekookte toespis (groenten, peulvruchten, vis, melk, kaas) te geven."



studie en andere bezigheden van de geest. Dit bewijzen ontelbare voorbeelden van heilige mannen, die reeds van hun 15<sup>e</sup>, 16<sup>e</sup>, 20<sup>e</sup> jaar die maat of nog een mindere hebben aanvaard, al gebruikten ze ook niets dan brood en water of een weinig groenten of peulvruchten. En toch leefden zij heel lang en zeer gezond in de zwaarste inspanning van de geest en de hardste kwelling van het lichaam. Dit blijkt uit de levensverhalen van velen waarvan we hierna, in paragraaf 35, voorbeelden zullen geven. Bovendien is deze maat in veel kloosters tot leefregel gesteld zonder onderscheid tussen ouderen en jongeren. Deze Vaders, die de grootste ervaring in deze zaken hadden en wisten hoeveel de natuur vereiste, oordeelden dan ook dat deze maat in het algemeen voldoende was voor alle mensen ongeacht hun leeftijd. Zo is ook de mening van onze schrijver Cornaro die dat met zijn eigen voorbeeld bewijst, zoals hij het vanaf zijn 36<sup>e</sup> jaar heeft toegepast.

Sommigen hebben nog een andere tegenwerping: de panatella [die Cornaro aanbeveelt en verder besproken wordt in paragraaf 18]<sup>47</sup> weegt gemakkelijk zeven, acht of negen ons zodat er niet meer dan drie of vier ons brood en toespijs over blijft. Dit bezwaar kan gemakkelijk beantwoord worden: als men de nodige spijs en drank samen mengt (zoals in de panatella en dergelijke gemengde gerechten) dan moet dit bijzonder afgewogen en geordend worden om de gepaste maat uit te maken. Het drankvocht behoort tot de maat van drinken en het brood tot de maat van eten. Maar het is niet onze bedoeling uit te wijden over deze kleinigheden. Het lijkt ons voldoende in het algemeen aangetoond te hebben dat deze maat niet onredelijk is.

**16. Vijfde regel:** Wat de hoedanigheid van de spijzen betreft, hoeft men niet zeer bezorgd te zijn, tenzij bij ziekte of als een bepaalde spijs of drank het lichaam hindert. Bijna alle spijzen zijn geschikt voor een goed gestel, als men de behoorlijke maat maar in acht neemt. Ook kan iemand alleen met brood, melk, kaas, boter en bier zeer lang en zeer gezond leven, vooral indien hij zich dat van jongs af gewoon maakt.<sup>48</sup> Met schadelijke gerechten echter moet men voorzichtig zijn en hiervan niet te veel te nemen, al zijn ze overigens aangenaam voor het gehemelte. Tot deze soort behoren vooral de zware, vette spijzen. Zij maken de maag los en ondermijnen de kracht van haar afsluiting, hinderen de vertering van de overige spijzen zodat deze half gekookt en half rauw uit de maag schieten en veel dampen naar het hoofd doen stijgen. Dit leidt tot beneveling, hoesten, kortademigheid en andere longkwalen. Bovendien, als zij niet goed verteerd zijn (waarvoor men een goede maag en geruime tijd nodig heeft) veranderen ze in bedorven lichaamsvochten en koortsachtige stoffen, en ook in deels galachtige en deels slijmachtige vochten. Studenten moeten karig zijn met dit soort spijzen en er veel brood bij eten want daardoor wordt de mogelijke schade grotendeels voorkomen.

17. Dit geldt ook voor alle spijzen die, zo leert de ervaring ons, het hoofd benevelen en duizeligheid, neusloop of hoest teweegbrengen, of in de maag rauwigheid, opzwellings, buikloop, steken en krampen veroorzaken, of op een of andere wijze het lichaamsgestel of de werking van de geest aantasten. Want het is absurd zo een gemene en korte gulzigheid te kopen voor zo veel ongemakken. Door niets maakt men zich meer slaaf van de gulzigheid dan door nadelige spijzen te verorberen om haar te voldoen.

Als ik zeg dat men voor zware, vette spijzen moet oppassen, wil dan niet verstaan dat gij ze

---

<sup>47</sup> 'Panatella' verwijst vandaag naar een lange dunne sigaar. Volgens *Van Dale Etymologisch woordenboek* (1997) is de oorsprong van de uitdrukking onzeker: "vermoedelijk te verbinden met de verkleiningsvorm < Spaans panetela [broodje], van pan [brood] < Latijn panis [brood] (vgl. panade), waarbij dan de betekenisovergang duister is tenzij gedacht is aan het model van de zogenaamde soepstengels". Lessius heeft het over een soort gekookte pap van brood en water (soms vleesnat). *De staats- en koeranten-tolk, of woordenboek der geleerden en ongeleerden* (Leiden, 1734) omschrijft het als volgt: "De naam van een spyze die in Italie en Engeland zeer gemeen is. Men maakt ze van wittebrood, zomwylen een ey, en water, of bier, of vlees-nat; zomwylen met een weinig booter. Men kan het Brood-pap, of Water-pap noemen." In deze omschrijving is de term (Panatella & Panata) ook terug te vinden in de postume uitgebreide edities van *Lexicon medicum Graeco-Latinum*, het destijds veelgebruikt medisch woordenboek van de bekende Nederlandse arts Steven Blankaart (1650-1704).

<sup>48</sup> Maas (1923 p 48) merkt op dat men in Lessius' tijd nog niet dacht aan mogelijke nadelen van alcoholische dranken (bier en wijn).

zelfs niet in geringe mate nuttigen moogt (zoals sommigen zich angstvallig van kool, ajuin, kaas, bonen en erwten onthouden uit vrees voor melancholische, galachtige of slijmerige vochten, of opzwellig). Alleen neme men er niet overvloedig van. In kleine hoeveelheid of zelden genomen schaden ze niet, vooral indien men er smaak in vindt. Hetgeen in overvloed schadelijk is kan voordelig zijn voor de natuur als men het met mate gebruikt.

18. Onder al de spijzen past er voor ouderlingen en zwakken niets beter dan panatella of broodsoep: daarvan alleen, met één of twee eieren erbij, kan men zeer gezond en zeer lang leven, zo getuigt Cornaro. Panatella noemen de Italianen een soort brij uit brood met water of vleesnat gekookt. Dit is voortreffelijk omdat ze licht verteert en reeds lijkt op het maagsap dat door de vertering van de spijzen wordt voortgebracht. Ze bezit ook alle hoedanigheden in de juiste maat en verhouding en is niet onderhevig aan bederf, zoals veel ander voedsel dat in de maag rot. Ten slotte maakt ze zeer rijk en zuiver bloed aan. Gemakkelijk voegt men er ook iets bij, waardoor ze wat warmer of voedzamer wordt. De Wijze zei dus met recht (Ecclesiasticus, 29): *Aan de oorsprong van het leven liggen water en brood.*<sup>49</sup> Waardoor hij bedoelt dat ons leven door deze twee dingen hoofdzakelijk ondersteund en onderhouden wordt en zij het meest geschikt zijn om het leven te bewaren, zodat het nutteloos is naar kostbaar vlees en vis, en andere verleidingen van de gulzigheid uit te kijken.

Plutarchus,<sup>50</sup> in zijn boek over het behoud van de gezondheid, keurt vlees eten niet goed: "Rauwe maagresten zijn het meest te duchten bij vlees eten. Want dit bezwaart direct de maag en laat boosaardige restanten achter. Het beste ware zeker het lichaam eraan te wennen niet naar vlees te verlangen. Immers, de aarde brengt niet slechts overvloedige voedingsstoffen voort, maar ook nog genotmiddelen die men gedeeltelijk zonder voorbereiding kan gebruiken en gedeeltelijk op honderd manieren kan kruiden en lekker maken". Die mening treden vele geneesheren bij en ze wordt door de ondervinding gestaafd. Hoeveel volkeren zijn er niet, die zelden vlees eten, maar voornamelijk leven van rijst en vruchten en toch zeer lang en gezond leven, zoals de Japanners, de Chinezen, de Afrikanen in vele streken en de Turken. Hetzelfde ziet men bij vele landbouwers en handarbeiders, die gewoonlijk leven van brood, boter, pap, peulvruchten, groenten, kaas, zelden van vlees. Toch zijn die niet alleen gezond maar kloek van lichaam en leven zij lang. Ik verzwijg nog de Vaders die in de wildernis leefden, en al de oude kloosters.

19. **Zesde regel.** Wie een goede gezondheid wenst, moet vooral de diversiteit van spijzen en de exquisite bereiding ervan vermijden. Vandaar dat de zeer geleerde arts Disarius (bij Macrobius, Saturnalia 7<sup>e</sup> boek, hoofdstuk 4.) en Socrates ons aanmanen die gerechten en dranken te vermijden, die *boven de verzadiging van honger en dorst nog de appetijt prikkelen.*<sup>51</sup> Dat is ook het algemeen voorschrift van artsen.

---

<sup>49</sup> Ecclesiasticus is een oudtestamentisch boek, bekend als *Wijsheden van Jezus Sirach*, 29-25: "Het voornaamste van het leven des mensen is water en brood en een kleed, en een huis dat bedekt hetgeen niet wel voegt" (Statenvertaling) of "De eerste levensbehoeften zijn water, brood, kleding en een huis dat de naaktheid bedekt" (Willibrordvertaling).

<sup>50</sup> De Griekse wijsgeer **Plutarchus** liet een verzameling populair-filosofische essays na: *Ethika* of (in Latijn) *Moralia*. Daartoe behoort een reeks bedenkingen 'over het eten van vlees', vaak geciteerd in de geschiedenis van het vegetarisme: *De esu carniū* (Moralia XII-68). De verwijzing van Lessius komt uit een ander essay, *De tuenda sanitate praecepta* ('Voorschriften voor het behoud van de gezondheid'; *Moralia* II-11, sectie 18). Zie: L. Van Hoof, 'Plutarch's 'Diet-Ethics': Precepts of healthcare between diet and ethics' in G. Roskam & L. Van der Stockt (eds.) *Virtues for the People: Aspects of Plutarch's Ethics* (Universitaire Pers Leuven, 2011 p 109-129; H.J. Lulofs, 'Eubiotiek van Plutarchus' in *Nederlandsch Tijdschrift voor Geneeskunde*, 1925; 69:1557-1567.

<sup>51</sup> De Romeinse wijsgeer en schrijver **Ambrosius Theodosius Macrobius** (4e-5e eeuw) verzamelde, in de vorm van tafelgesprekken, een hele reeks commentaren en bedenkingen in zijn *Saturnalia*, waarvan het zevende boek handelt over allerlei problemen in verband met o.a. fysiologie, meer bepaald de spijsvertering. Macrobius laat de filosoof Eustathius tegenover de arts Disarius de opvatting van Plato verdedigen, dat alleen de vaste spijzen via de maag in de darmen komen, terwijl de dranken via de luchtpijp en de longen in de blaas belanden. In het vierde hoofdstuk bespreken de converserende

De reden is dat die verscheidenheid altijd opnieuw de gulzigheid uitlokt en de eetlust ophitst, zodat men nooit genoeg schijnt genomen te hebben. Daardoor komt men tot verregaande overtreding van de gepaste maat en verorbert men wel drie of vier maal meer dan de natuur vereist. Bovendien is de aard van verschillende spijzen van nature verschillend en veroorzaakt zo een verschillende en vaak tegenstrijdige verhouding in de lichaamsvochten, omdat sommige spijzen sneller en andere trager verteerd worden. Hieruit volgen bijzondere rauwe resten in de maag en een bederving van de vertering. Dit leidt tot opzwellings, buikloop, krampen, verstopping, pijn in de nieren en niersteen. Vandaar dat de grootste rauwigheid en verstoring van het maagsap, of van het vocht waaruit het bloed gemaakt wordt, voortkomt uit overvloed en verscheidenheid van gerechten.

In zijn boek 'over de gemeenplaatsen van de geneeskunde' (boek 2, hoofdstuk 6) zegt de beroemde arts Franciscus Valeriola: *Er is niets schadelijker voor de gezondheid van de mens dan de verscheidenheid en overvloed van gerechten bij dezelfde maaltijd alsook het langdurig tafelen, eveneens naar de mening van alle artsen.*<sup>52</sup> Wie hier meer over wil weten leze Macrobius in het aangehaalde werk (*Saturnalia*) dat voortreffelijk op dit onderwerp ingaat. En Xenophon verhaalt in zijn eerste boek van 'gedenkwaardige woorden en daden van Socrates' dat deze de eenvoudigste en karigste voeding gebruikte, zodanig dat iedereen zich zulks met de minste moeite had kunnen aanschaffen omdat het inderdaad weinig zou kosten.<sup>53</sup>

In zijn tweede boek uit Theophrastus verhaalt Atheneus dat een zekere Phalinus in zijn hele leven geen andere spijs en drank gebruikte dan alleen maar melk.<sup>54</sup> En hij vernoemt daar nog vele anderen die van geringe voeding leefden. Plinius, in hoofdstuk 42 van zijn elfde boek, vermeldt dat Zoroaster twintig jaar lang in de woestijnen geleefd heeft door alleen kaas te eten in zo geringe mate dat hij de ouderdom ervan niet smaakte.<sup>55</sup> Ten slotte bij ons en ook bij alle volkeren leven diegenen gezonder en langer die een sobere, karige en gewone voeding innemen.

---

disgenoten de vraag, waarom een simpele voeding te verkiezen is boven een complexe of gevarieerde. Dit laatste is niet alleen oorzaak van ziekten maar de diverse ingrediënten prikkelen de eetlust meer dan de natuurlijke behoefte zodat men teveel gaat eten. In zijn argumentering verwijst Disarius naar **Socrates** die waarschuwt voor spijzen en dranken die de appetijt alleen maar verlengen. Achter de variëteit van spijzen schuilt de leepheid van de wellust, het tegendeel van de deugd. Typisch voor de ironische ondertoon van de *Saturnalia*, merkt Disarius op: "Maar ik wil deze discussie niet voortzetten uit angst onze maaltijd te belasten, die, hoewel nog sober, toch uit verschillende spijzen is samengesteld..."

<sup>52</sup> **Franciscus Valleriola/François Valeriola** (1504-1580), arts uit Montpellier en professor medicijnen in Turijn, schreef meerdere boeken waaronder 'de gemeenplaatsen van de geneeskunde', *Loci medicinae communes tribus libris digesti* (Lyon 1562); het citaat komt uit Liber II, Caput VI 'De cibo, & omni alimentorum ratione, & quid in corpore praestent' (over eten, elk aspect van voedsel en wat ze het lichaam verschaft).

<sup>53</sup> De Griekse schrijver **Xenophon** (5<sup>e</sup> eeuw v.Ch) verzamelde dialogen van zijn leermeester **Socrates** in *Memorabilia*: het eerste van vier boeken omvat vooral een verdediging van Socrates tegenover critici en tegenstanders, en beschrijft zijn levenswijze, met nadruk op soberheid en zelfbeheersing. Zie ook: *Memorabilia. Gedenkwaardigheden van Socrates* (Groningen: J. Oomkens, 1819, 3<sup>e</sup> hfst, p 48-49): 'Socrates was godsdienstig, matig in spijs en drank, en kuis'.

<sup>54</sup> **Atheneus van Naucratis** (rond 200) was een Griekse taalgeleerde van wie, in dialogvorm, bewaard is 'Geleerden aan tafel' (*Deipnosophistae*). Het volledige citaat luidt: "Aristoteles of Theophrastus meldt dat een zekere Phalinus tijdens zijn hele leven nooit ander voedsel of drank nuttigde dan gewone melk." De vermelde namen (Lessius heeft het over Phalinus!) zijn evenwel onjuist als gevolg van foutieve tekstovernames doorheen de tijd. Zie W. Fortenbaugh (ed.), *Theophrastus of Eresus Commentary Volume 6.1: Sources on Ethics* (Leiden: Brill, 2010, p 57).

<sup>55</sup> *Naturalis Historia* is een wereldencyclopedie van **Plinius de Oudere** (1<sup>e</sup> eeuw). Zoroaster of Zarathustra was een Iraanse profeet die volgens de legende als herder op het platteland leefde. In het relaas van Plinius zou hij geen 20 maar 30 jaar geleefd hebben van kaas. Pliny the Elder, *The Natural History*; Book XI, Chap 97 (42) Various kinds of cheese: "It is said that Zoroaster lived thirty years in the wilderness upon cheese, prepared in such a peculiar manner, that he was insensible to the advances of old age." (<http://perseus.uchicago.edu>)



20. **Zevende regel.** Daar heel de moeilijkheid in het vaststellen en onderhouden van de gepaste maat uit de zinnelijkheid voortkomt, moet eenieder zich overtuigen dat de lust naar spijs en drank uiterst bedrieglijk is en men geenszins zijn appetijt tot maatstaf nemen mag. Waarom deze bedriegt is aan vier oorzaken toe te schrijven.

De *eerste* is dat hij van nature niet alleen zoveel begeert als nodig is om het lichaam in stand te houden, maar ook zoveel als dienstig kan zijn voor de voortplanting. Tot beide doeleinden immers leeft in de mens en in het dier de lust naar eten en drinken, namelijk tot het behoud van de eigen persoon en tot de voortplanting van de eigen soort. Wie dus kuis wil leven en niet overweldigd worden door overtollige vochten die ziekten veroorzaken, moet erop letten de eetlust niet in te volgen, maar deze slechts half te voldoen en alles te weigeren wat voor het eigen onderhoud niet nodig is.

De *tweede* oorzaak is dat er dikwijls in de maag een boosaardig vocht of een verkeerde gesteldheid aanwezig is, waardoor ze veel meer eis dan voor de gezondheid dienstig is, zoals bij hondshonger of vraatzucht,<sup>56</sup> of als enig zuur sap of zwarte gal in de weefselen van de maag verscholen is. In dit geval moet men die eetlust in 't geheel niet gehoorzamen. Indien echter de honger of dorst om die reden te geweldig is, moet er met geneeskundige hulp worden ingegrepen. Is het niet zo erg, dan moet men dit misprijzen en voorzichtig overwinnen.

De *derde* reden is de afwisseling van spijsen, die door verscheidenheid van smaak en keurigheid van kruiding steeds opnieuw de gulzigheid en de gretigheid opwekken. Die veelheid en exquisiete bereiding van gerechten moet elkeen die zijn gezondheid liefheeft ten zeerste vermijden. Hoe kan er een goed en homogeen maagsap gevormd worden als die spijsen zo verscheiden zijn van hoedanigheid, verhit, koud, droog, vochtig, gallig, slijmig, gemakkelijk of moeilijk te verteren, enz.

De *vierde* oorzaak is de verbeelding, waardoor men zich de spijsen als aangenaam voorstelt. Dat prikkelt hevig de eetlust, juist zoals het denken aan onkuisen dingen aanzet tot onkuisheid. Alhoewel in geslachtelijke zaken de verbeelding nog meer invloed heeft dan op het gebied van de voeding, toch kan ze ook de gulzigheid ophitsen, zoals de ondervinding leert, vooral als het gezicht en de reuk van spijsen erbij komen. Er moet dus iets gedaan worden om de verbeelding onschadelijk te maken. Twee dingen onder andere dragen zeer veel daartoe bij:

Ten eerste, zich onttrekken aan het zien van de schotels, zodat deze door hun uitzicht en geur de verbeelding niet opwekken en de smaak verleiden. De vermogens worden natuurlijk geprikkeld door de nabijheid van hun voorwerp. Zo is 't veel moeilijker zijn eetlust te bedwingen als men de gerechten onder ogen heeft, dan deze niet te begeren wanneer men ze niet ziet. Dit geldt ook voor alle andere voorwerpen en verlokkingen van de zintuigen.

Ten tweede, de voorwerpen waartoe de gulzigheid verleidt zich niet voorstellen als lekker, geurig, zoet, strelend voor de tong, zoals ze op het ogenblik zelf voorkomen, maar als afschuwelijk, vuil, stinkend, afstotend, zoals ze weldra zullen zijn. Wanneer een ding ontbonden wordt in zijn bestanddelen, dan verschijnt wat het in waarheid is en wat er schuil ging onder zijn lief uiterlijk. Welnu is er iets stinkender en lelijker dan die lekkernijen van zodra ze ook maar een lichte verandering in de maag hebben ondergaan? Ja, hoe aantrekkelijker iets voorkomt in de mond, des te afschuwelijker wordt het en des te kwalijker riekt het.

Vandaar dat de genieters, indien zij geen uitwendige reukstoffen gebruiken, door hun lijfgeur onuitstaanbaar zijn als lijken. Evenzo verspreiden hun uitwerpselen de akeligste geur en is hun adem onverdraaglijk. Het tegendeel vindt men bij landbouwers en ambachtslui, die matig gebruik maken van zwart brood, kaas en andere grove kost. Terecht heeft God het zo geschikt dat we het zingenot zouden leren verachten en met eenvoudige spijs tevreden zijn. Daarom moet men dit dikwijls in acht nemen en zijn verbeelding gewoon maken om zo te handelen.

---

<sup>56</sup> Onbedwingbare en/of onverzadigbare honger of eetlust staat in de oude medische literatuur bekend als *fames canina*, 'hondshonger' in het Latijn, of *boulimia* van het Grieks 'boulimos': honger ('limos') die zo intens is dat iemand in staat is een hele os ('bous') op te eten. Steven Blankaart in *Nieuw-lichtende praktyk der medicynen* (1726) spreekt respectievelijk van 'honds-honger' en 'koe-honger'. Johan van Beverwyck in *Schat der ongesontheyt* (1642) vermeldt alleen 'hontshonger'.

## Hoofdstuk 4

### Antwoord op enige twijfels en tegenwerpingen

21. Hier komen twee bedenkingen naar voor. De eerste betreft de vraag, of men hoeveelheid en hoedanigheid van spijs en drank niet moet wijzigen volgens de jaargetijden. Zeker, 's winters moet men wat meer voedsel nemen dan in de zomer. Immers (zoals Hippocrates getuigt in sectie 1, aforisme 15)<sup>57</sup> is de maag 's winters heter omdat, door de koude aan de buitenkant, de warmte naar het midden, naar de binnenste ingewanden wijkt. In de zomer daarentegen is de maag koeler omdat de warmte van binnen naar buiten getrokken en verspreid wordt. Daarom moet men in de winter droge en warme spijsen nuttigen wegens de overvloed aan slijmen, terwijl men in de zomer vochtig en koel voedsel moet nemen omdat de warme buitenlucht de lichaamsvochten verstoort en het lichaam uitdroogt.

Hierop antwoord ik dat men, naar goeddunken van de artsen, zo moet handelen, echter niet te strikt maar naar gelang dit aangewezen is. Is dat niet het geval dan moet men hier niet veel zorg voor dragen. Heeft men meer droog voedsel nodig, zoals in de winter en als het langdurig regent, dan kan men gemakkelijk de hoeveelheid brood vermeerderen en de hoeveelheid drank en vochtige toespis minderen. Overvloed aan drank en vochtigheid, die bij droog weer aangenaam en nuttig kan zijn, zal bij koud en vochtig weer hinderlijk zijn en neusloop, heesheid en hoest veroorzaken. Heeft men vochtiger dieet nodig dan kan men de hoeveelheid drank vermeerderen en de wijn met meer water verdunnen of in de plaats van wijn verdund bier nemen wat genoeg vocht en verkoeling brengt.

De Heilige Vaders hebben geen groot belang gehecht aan het verschil in seizoenen en zich het hele jaar gehouden aan dezelfde maat van spijs en drank, en toch hebben ze lang, ja zeer lang geleefd. In dit opzicht zorgt men in de kloosters genoeg voor de gezondheid omdat men voedsel opdist overeenkomstig met de tijd van het jaar waaruit degenen die sober willen leven, kunnen kiezen wat ze geschikt vinden.

22. De andere bedenking betreft de vraag, of men de gepaste maat van voedsel ineens moet nemen of over twee of drie maaltijden verdelen. Hierop antwoord ik het volgende. Alle ouderen die de matigheid op uitmuntende wijze beoefend hebben, namen slechts één maaltijd per dag, ofwel na zonsondergang ofwel om 9 uur 's ochtends ofwel om 3 uur in de namiddag (zoals Cassianus meldt in *Collationes* 2, *Abbatis Moysis* hoofdstuk 25 & 26).<sup>58</sup> Toch vinden velen het beter dat oude mensen de vastgestelde hoeveelheid over twee maaltijden verdelen. Want ouderen eten beter meermaals matig omdat zij door hun zwakheid niet veel in één maal verdragen kunnen. Aldus zullen ze zeker niet bezwaard van tafel opstaan en gemakkelijker al het genuttigde verteren. Daarom mogen zij zeven tot acht ons bij het middagmaal en drie tot vier ons bij het avondmaal gebruiken, of omgekeerd naargelang dat voor ieder geschikt is.

De lange gewoonte en toestand van het lichaam hebben veel invloed op deze zaken. Is de maag fluimig, koud en traag, dan schijnt het beter niet méér dan een keer per dag te eten omdat de vertering en verdunning veel tijd vereist, zoals ik uit eigen ervaring heb ondervonden. Stelt men de maaltijd echter uit tot 's avonds, dan is het aan te bevelen 's middags iets te nuttigen om het teveel aan maagvocht op te drogen. Neemt men de maaltijd 's

---

<sup>57</sup> Uit het werk van de Griekse arts **Hippocrates**, het *Corpus Hippocraticum*, worden vaak de korte stellingen of *Aforismen* geciteerd. *Aphorismen of kortbondige spreuken van Hippocrates* (vertaling van Steven Blankaart; Gent, 1792) afdeling 1, 15. "De buyken zyn's winters en in den lente-tyd natuerlyker-wys allerwarmst, en het slaepen is dan allerlangst. In dien tyd dan moet men ook meest spyzigen; want zy die meerder ingebore warmte hebben, moeten overvloediger gespyst worden: 'twelk blykelyk genoeg is in de graeden des ouderdoms en de sterke geoeffende luyden."

<sup>58</sup> Cassianus (zie noot 44), *Collatio II. Abbas Moysis. De discretione*, meer bepaald Caput XXV 'Interrogatio quomodo una semper eademque mensura servetur' (De vraag hoe men zich aan een en dezelfde maat [van eten] kan houden) en XXVI 'Responsio de non excedendo refectiois modo' (Het antwoord hoe men de juiste maat van voedsel niet mag overschrijden).

middags dan is het beter ook 's avonds wat te nuttigen, wat brood en wijn of iets dergelijks. Wie in dergelijk geval is moet er vooral voor zorgen de vochtigheid van de maag zoveel mogelijk te verbeteren, want anders gaat de maag opzwellen en het hoofd vol raken met dampen en taai slijm. Zoals het gezegde: *De wijsheid woont in het droge en niet in poelen en moerassen*. En Heraclitus zegt hierover: *Een droog licht, de meest wijze ziel*.<sup>59</sup>

23. Sommigen zullen opwerpen dat zelfs de meest voortreffelijke geneesheren geen vaste maat voedsel en drank voorschrijven en vooral geen geringe, want daardoor krimpt de maag en wordt ze die matigheid gewoon. Gaat men eens die maat te buiten, dan ondervindt men een merkelijk bezwaar en letsel omdat de maag boven het gewone wordt gespannen. Om deze bezwaren te vermijden is het te verkiezen niet steeds dezelfde maat te houden, maar nu eens meer dan weer minder te eten. Dat lijkt ook bevestigd te worden door Hippocrates (Aforisme 5, sectie 1): *Een zeer beperkt regime is ook gevaarlijk voor gezonde mensen omdat zij het overschrijden ervan moeilijker verdragen. Om die reden is een schaars en beperkt dieet gevaarlijker dan een iets ruimere maat*.<sup>60</sup>

24. Mijn antwoord: deze raad van geneesheren kan waar zijn voor hen die niet steeds dezelfde levenswijze kunnen volgen wegens de talrijke gelegenheden van feesten en drinkgelagen, die zij niet kunnen of niet willen vermijden. Dat geldt ook voor hen die hun gulzigheid niet zo in bedwang hebben dat ze te midden van een overvloed gerechten, hun gewone maat kunnen houden, vooral wanneer anderen door overtuigingen en voorbeeld aanzetten om de eetlust maar in te volgen. Natuurlijk als ze zich dan volproppen, zullen ze om de bovenvermelde redenen enig ongemak ondervinden. Dat is echter niet het geval als men zulke gelegenheden en buitensporigheden kan vermijden en een regelmatige levenswijze bewaren. Dan is een vaste maat uiterst voordelig, vooral voor zwakken of bejaarden, zoals de ondervinding en de rede zelf aantoot.

Het hindert niet erg nu en dan deze maat eens te overschrijden, daar de ene of andere overdrijving weinig schaadt, mits men aanstonds tot de gewone soberheid terugkeert en bij het volgende maal zoveel minder neemt of dit eenvoudig overslaat. Zijt ge gewend een matig middag- of avondmaal te eten, hebt ge dan 's middags iets meer dan gewoonte gegeten, onthoud u dan van het avondeten; of hebt ge 's avonds meer gegeten, sla dan de volgende middag over. Dergelijk ongemak is niet zo groot dat men die moet vermijden door de gangbare maat te verwerpen. Een beetje overmaat, als die zelden voorvalt, is ook weinig hinderlijk voor oude en zwakke mensen.

25. Wordt echter dikwijls en vele dagen lang een overmaat genomen, dan zullen zij die aan een vaste hoeveelheid gewend waren, doch vooral de ouden en zwakken, daardoor ernstig door geschaad worden. Zo verhaalt onze schrijver Cornaro, hoe hij van zijn 36<sup>e</sup> tot zijn 75<sup>e</sup> levensjaar enkel 12 ons voedsel en 14 ons drank gebruikt heeft met een steeds bloeiende gezondheid. Op advies van geneesheren en aandringen van vrienden liet hij zich toe twee ons aan zowel voedsel als drank toe te voegen. Die zo lichte overmaat berokkende hem na tien dagen de ergste kwalen, een hevige pijn in de zijde, beklemming op de borst en een koorts van 35 dagen, zo hevig dat hij door de geneesheren opgegeven werd. En niets heeft hem

---

<sup>59</sup> De bron van deze 'oude wijsheid' ("Sapientia in sicco residet, non in paludibus et lacunis") hebben we niet kunnen achterhalen. "Anima sicca est sapientissima", het citaat van **Heraclitus/Herakleitos**, de filosoof uit Efese, kent enkele varianten. Zie Wikibooks 'Heraclitus over de natuur, de ziel, het gemoed'; over de juiste vorm en betekenis van dit citaat bestaat discussie, zie J. Godderis, *Galenos van Pergamon over de passies en vergissingen van de ziel* (Garant 2008 p 176).

<sup>60</sup> Hippocrates, *Aphorismi*, sectie I deel 5: "In dunnen kost gaen de zieken zig te buyten: en daerom is die hun schaedelyk. Alle fauten die begaen worden, geschieden meer in dunne spyze te geven, dan in die wat voedzaemer zyn. Hierom is 't zelfs den gezonden schaedelyk, een zeer dunne, gezette en naukeurige levens-wyze te gebuyken; want zy konnen de kwaede minder verdraegen. Daerom is een dunne en naukeurige levens-wys gevaerlyker, dan een die wat voedzaemer is." (*Aphorismen of kortbondige spreuken van Hippocrates*, 1792).

kunnen genezen dan het hervatten van zijn vroegere gewoonten.

Ik zelf heb iemand gekend die vele jaren de gewoonte had enkel 's avonds te eten en 's middags niets dan een kleinigheid droog te gebruiken.<sup>61</sup> Op aandringen van velen begon hij 's middags iets meer te eten en wat drank erbij te gebruiken, maar dit bezorgde hem na tien of twaalf dagen zulke pijn in maag en ingewanden gedurende een paar weken dat hij scheen te zullen sterven. Tweemaal door de hulp der geleerdste artsen en een menigte geneesmiddelen gered, herviel hij echter telkens in dezelfde pijnen. Toen hij nu voor de derde keer sinds enige dagen gekweld werd, schoot het hem te binnen dat hij zijn gewoonten veranderd had. Na ernstig onderzoek raakte hij ervan overtuigd dat dit de oorzaak van die grote kwaal was en nam hij zich voor zijn sobere leefregel weer stipt te volgen. Vanaf de eerste dag namen de pijnen af en na vier dagen waren ze zo verzacht dat er niets meer van overbleef dan een grote lichamelijke zwakte, welke ook geleidelijk aan door dit matige en droge dieet verdween. Noch de veelheid noch de fijnheid van spijsen versterken een zwak gestel, maar een matige hoeveelheid die aan de krachten beantwoordt en een soort voeding die overeenkomt met de gesteldheid van het lichaam.

26. Het aangehaalde aforisme van Hippocrates is evenmin strijdig met onze mening omdat hij het heeft over een schaars dieet van weinig voedsel dat niet genoeg is om de krachten te onderhouden en de gezondheid te bewaren. Wij daarentegen laten allerhande voedsel toe dat nuttig is voor de natuur en stellen een zodanige maat voor die ten goede komt aan de krachten van de maag en de gezondheid.

27. Maar, zal men opwerpen, het is niet goed voor iedereen om een vaste dieetregel te volgen. Bestaat er dan geen ander middel om de gezondheid in stand te houden en het leven tot hoge ouderdom te verlengen? Ik antwoord dat er alleen dit middel is dat vele voortreffelijke geneesheren hebben voorgeschreven, namelijk twee maal per jaar, in de lente en de herfst, het lichaam te zuiveren en van schadelijke vochten te ontlasten. Ik bedoel dan voor degenen die hun lichaam weinig oefenen en veel met geestelijke arbeid bezig zijn, zoals de priesters, de geestelijken, de rechtsgeleerden, de studenten en dergelijke meer.

Aan deze zuivering moet een goede voorbereiding van de lichaamsvochten voorafgaan naar het voorschrift van een ervaren geneesheer. Want dergelijke zuivering moet niet sterk zijn en krachtig werken maar geleidelijk met inname van de geneesmiddelen gedurende twee of drie dagen. Op deze manier kan men dit goed verdragen en mag men er meer resultaat van verwachten. Want de eerste dag wordt de eerste regio, zoals de geneesheren dat noemen, gezuiverd, namelijk de ingewanden; de tweede dag de lever en de derde dag de aders waarin zich de grootste overvloed aan bedorven vochten bevindt. Dat komt omdat degenen die niet sober leven, elke dag de rauwe vochtigheid doen toenemen hetgeen in de aderen getrokken wordt als door een spons en doorheen het hele lichaam verspreid.

28. Hierdoor wordt binnen de tijd van een of twee jaar dikwijls zoveel bedorven vocht in het lichaam opgestapeld als er nauwelijks kan in een vat van tweehonderd ons of in vier dranktonnen. In verloop van tijd bederven deze vochten en veroorzaken dodelijke ziekten waardoor het grootste deel van de mensen voortijdig sterft. Want dat is de oorzaak van het overlijden vóór de hoogste ouderdom met uitzondering van degenen die door uiterlijk geweld sterven, zoals door het zwaard, vuur, steen, overrompeling door dieren, of door venijn, zoals pest en giftige stoffen. Velen die in weelde en overvloed verblijven, bezwijken op korte tijd door de boosaardigheid van deze vochten. Waren ze als galeislaven met scheepsbrood en water gevoed, dan zouden ze gaaf en gezond een hoge ouderdom bereiken.

Men voorkomt dit gevaar met tijdige zuiveringen die men minstens twee keer per jaar moet doorvoeren. Op deze wijze kan de overvloed van vocht niet groot zijn en kunnen de vochten niet bederven omdat zij tweemaal per jaar gezuiverd worden. Ik heb er velen gekend die met

---

<sup>61</sup> Maas (1923 p 65) merkt op: "Hier spreekt Lessius van zijn eigen ervaring". Hij verwijst daarvoor naar de biografie *De vita et moribus R.P. Leonardi Lessii* (1640 p 192).

deze methode de hoogste ouderdom bereikt hebben zonder noemenswaardige ziekte.

## **Hoofstuk 5**

### **De voordelen van matigheid, op de eerste plaats het vrijwaren van alle ziekten**

Nu volgt het derde van hetgeen we voorgesteld hebben, namelijk een uiteenzetting van de voordelen van een sober leven voor lichaam en ziel.

29. Het eerste voordeel is dat een sober leven het lichaam van bijna alle kwalen bevrijdt. Het verdrijft verkoudheid, hoest, kortademigheid, duizeligheid, hoofd- en maagpijn; het weert beroerte, slaapzucht, vallende ziekte en andere hersenaandoeningen; het heelt jicht aan voeten en handen, sciatic, gewrichtsaandoeningen. Het belet de rauwigheid van lichaamsvochten, de moeder van alle ziekten. Ten slotte mindert het de vochten zodanig en bewaart het in zulk een goede verhouding dat zowel hoeveelheid als hoedanigheid binnen de maat blijven. Waar een goede verhouding van lichaamsvocht bestaat heeft ziekte geen toegang, terwijl de gezondheid berust op een juiste verhouding van vochten. Zowel ervaring als reden bevestigen dit. Kortom, het schenkt de gezondheid, die bestaat in de juiste verhouding der vochten.

We zien dat degenen die een sober leven leiden, zelden of nooit door ziekten worden aangetast. Raken ze toch ziek dan verdragen ze dit beter dan anderen die, door overmaat aan voedselinname, vol zitten van bedorven vochten. Ook bereiken ze in korte tijd weer hun vroegere gezondheid. Zo ken ik er velen die, al zijn ze zwak van gestel, op hoge leeftijd en voortdurend met geestesarbeid bezig, dank zij hun soberheid gezond zijn en van alle ernstige kwalen tot op de hoogste ouderdom gevrijwaard blijven. Dit blijkt uit de voorbeelden van de Heilige Vaders en Monniken die met een zeer schaars regime zeer lang gezond en opgewekt geleefd hebben.

30. De reden hiervan is dat bijna alle ziekten die gewoonlijk de mensen kwellen, voortkomen uit verzadiging, omdat men meer inneemt dan de natuur vereist en de maag goed verteren kan. Bewijs hiervan is dat bijna allen door ontleding genezen. Immers, het bloed wordt door aderlating of kopzetten<sup>62</sup> uitgetrokken om de natuur te verlichten: de grootste overvloed van vochten, verspreid in het lichaam en de ingewanden, wordt door deze middelen weggenomen. Om dit te onderhouden wordt voedselonthouding of een beperkt dieet voorgeschreven. Deze methode van genezen is een duidelijk bewijs dat de ziekte uit overvulling voortkomt. Het omgekeerde van het natuurlijke moet met het tegendeel bestreden worden. Hippocrates (sectie 2, aforisme 22) zegt hierover: *De ziekten die uit overvulling voortspruiten worden door lediging genezen, en de ziekten die uit lediging ontstaan worden door vulling geholpen.*<sup>63</sup>

Men vindt zelden ziekten die uit lediging voortkomen tenzij bij grote hongersnood, bij belegering, scheepsreizen of dergelijke. In die gevallen moet men eerst het uitgedroogde vocht wegnemen dat door gebrek aan voedsel is ontstaan en vervolgens het lichaam geleidelijk aan met langzame toename van de hoeveelheid spijs voeden en versterken. Hetzelfde moet gebeuren na langdurige lediging waardoor het lichaam bij ernstige ziekten

---

<sup>62</sup> Bij aderlating werd met een snede in een ader (meestal in de voorarm) of via enkele oppervlakkige verwondingen bloed 'afgetapt'. Een andere methode van bloedonttrekking was het 'kopzetten' of gebruik van kopglazen: sterk verwarmde glazen halve bollen werden op de opzettelijk beschadigde huid geplaatst en door negatieve druk ontstaan bij het afkoelen van de lucht werd bloed in het kopglas getrokken. Ten slotte werd ook gebruik gemaakt van bloedzuigers.

<sup>63</sup> Hippocrates, *Aphorismi*, sectie 2 deel 22: "Alle ziekten uyt vervulling ontstaende, worden door uytleging genezen. Van gelyken die van leging komen, worden door vervulling herstelt; alzoo word de tegenstelling een genees-middel." (*Aphorismen of kortbondige spreuken van Hippocrates*, 1792).

uitgeput wordt. Omdat bijna alle ziekten het gevolg zijn van meer inname dan de natuur vereist, stelt men vast dat degene die matig leven bijna van alle ziekten gevrijwaard zijn. Dat blijkt ook uit het bekende gezegde van Hippocrates (boek 6 van de epidemieën, sectie 4): *De grondregel van de gezondheid is eten zonder verzadiging en vlijtig werken*.<sup>64</sup> Voor hem berust het behoud van de gezondheid op matig eten en het lichaam oefenen.

31. Dit wordt nog eens bevestigd door geneesheren volgens wie de rauwe vochten de kiem zijn van alle ziekten die de mensen gewoonlijk plagen. Hierover zegt Galenus in zijn eerste boek over spijsen van goed of slecht vocht: *Niemand wordt door ziekten aangetast als hij erop let niet in rauwigheid te vervallen*.<sup>65</sup> Met het oog op deze oorzaak luidt het gezegde dat er meer gestorven zijn door overdaad dan door het zwaard. Ook de Heilige Schrift (Ecclesiasticus 37) zegt: *De overdaad heeft velen gedood, maar wie matig is verlengt zijn leven*. En kort daarvoor: *Wees niet begerig naar alle tafellust en hunker niet naar veel gerechten; in veel eten zit immers ziekte*.<sup>66</sup>

Maar een sobere levenswijze voorkomt rauwigheid en neemt de oorzaak van ziekten weg. Men noemt rauwigheid een onvolkomen vertering van voedsel. Door een te grote hoeveelheid of de weerbarstige aard van voedsel, hetzij door een grote verscheidenheid aan spijsen in één keer of door een gebrek aan tijd kan de maag onvoldoende verteren. Hierdoor is het maagvocht rauw hetgeen vele ongemakken teweegbrengt. Ten eerste worden de hersenen en ingewanden met veel slijm- en galachtige restanten gevuld. Ten tweede bewerkt het een verstopping in de nauwe doorgang van de ingewanden. Ten derde wordt het evenwicht in de lichaamsvochten verstoord. Ten slotte worden de aderen gevuld met een bedorven vocht dat tot ernstige ziekten leidt.

32. Men zou deze zaken hier duidelijk en uitvoerig kunnen aantonen maar dat is voldoende klaar voor de eerste en tweede vaststelling. Ik zal daarom alleen het derde en vierde verklaren.<sup>67</sup> Als het maagvocht rauw is, of voedsel onvoldoende gekookt in de maag en meer bedorven dan verteerd is (Aristoteles noemt dit bederving en niet vertering)<sup>68</sup>, dan kan uit zo'n maagvocht geen goed maar slecht bloed gemaakt worden in de lever, de werkplaats van het bloed. Dit komt omdat de tweede vertering, zoals de geneesheren uiteenzetten, de eerste niet verbeteren kan. Uit slecht bloed kan geen goede voeding voortkomen, maar zorgt ervoor dat het evenwicht in lichaamsvochten verstoord blijft en ziekten optreden. De tweede vertering kan ook niet meer verbeterd worden door de derde, dit wil zeggen het bloed dat gedreven wordt door het lichaam en door kleine poriën gaat in een vorm die geschikt is om de organen te voeden.

Op deze manier wordt het algehele evenwicht in lichaamsvochten door rauwigheid

---

<sup>64</sup> Van Hippocrates' verzamelwerk *Epidemieën* zouden enkel het eerste en derde boek authentiek zijn (en daarom het meeste vertaald); hier een citaat uit boek 6 sectie 4, dat vaak verkort in het Latijn wordt gezet als "Studium sanitatis est non satiari cibo".

<sup>65</sup> Verwijst naar Galenus' boek *De alimentorum facultatibus*, 'over de eigenschappen van voedsel'. Zie *Galen on the Properties of Foodstuffs* (Cambridge University Press, 2003).

<sup>66</sup> *Ecclesiasticus* of *Wijsheid van Jezus Sirach*, hoofdstuk 37 handelt over matigheid of een sobere levenswijze: "Zijt niet onverzadelijk in alle lekkernijen, en stort u niet heen op de spijsen. Want door veel spijs komt ziekte, en de onverzadelijkheid nadert tot buikpijn. Door de onverzadelijkheid zijn er velen gestorven, maar die daarop let zal zijn leven verlengen" (Statenvertaling) of "Geef je niet gulzig over aan alle genot, ga je niet aan lekkernijen te buiten, want overdadig eten maakt ziek en gulzigheid leidt tot onpasselijkheid. Door overdaad zijn velen gestorven, maar wie matig is verlengt zijn leven".

<sup>67</sup> De 'vertering' van voedsel wordt hier als een stofwisseling in drie stappen beschreven: (1) het 'koken' van het voedsel in de maag (als dat onvoldoende of slecht gebeurt blijft er schadelijke 'rauwigheid' achter) moet (2) in de lever zorgen voor de aanmaak van bloed, dat (3) door het lichaam stroomt en door kleine openingen binnendringt in de organen die gevoed worden.

<sup>68</sup> Aristoteles behandelt basisbegrippen 'over het ontstaan en vergaan' in zijn natuurfilosofische tekst *De generatione et corruptione*. Corruptie is 'bederving' of verrotting waardoor iets vergaat, in tegenstelling tot 'vertering' waardoor iets ontstaat (zoals voedsel omgezet tot warmte in het lichaam).

veranderd en ontaard waaruit allerlei ongemakken voortkomen. Bovendien brengt het rauwe maagvocht teweeg dat de aderen in het hele lichaam met vuil en onzuiver bloed gevuld raken, vermengd met slechte vochten die mettertijd bederven. Mede ten gevolge van arbeid, hitte, koude, winden en dergelijke meer treden dan zware en gevaarlijke koortsen op bij velen die in de bloei van hun leven verkeren. Een sobere levenswijze verdrijft al deze aandoeningen omdat daardoor de rauwigheid, oorzaak van al deze kwalen, wordt weggenomen. Immers, als men niet meer inneemt dan de maag behoorlijk kan verteren en hiertoe de nodige tijd laat voorbijgaan, kan er geen rauwigheid optreden maar blijft het maagvocht goed en dienstig voor de natuur. Uit goed maagvocht wordt goed bloed gemaakt en goed bloed zorgt voor goede voeding voor het hele lichaam. Bovendien wordt door matigheid de verrotting van vochten in de aderen vermeden, de verstopping in de ingewanden voorkomen alsook overtollige restanten waardoor het hoofd, de ingewanden en de gewrichten worden aangetast. Op deze wijze wordt de goede toestand en gezondheid van het lichaam bewaard.

Deze gezondheid bestaat uit twee dingen: namelijk in een behoorlijke overeenkomst en evenwicht in de lichaamsvochten, zowel kwantitatief als kwalitatief; en in een zekere sponsachtige conditie van het lichaam waarvan de doorgang niet door verstopping gehinderd wordt zodat de levensgeest en het bloed vrije doorgang naar alle delen hebben. De soberheid verhindert niet alleen de rauwe vochtigheden en de daaruit voortkomende kwalen maar neemt ook de overtollige vochten weg en dit veel veiliger en krachtadiger dan de lichaamsoefening, zoals de beroemde Doctor Van Vieringen doet opmerken in zijn vijfde boek over het vasten (hoofdstuk 3, 4 en 5).<sup>69</sup> Want fysieke arbeid beweegt het hele lichaam en oefent sommige delen meer dan andere, en dit vaak met een verstoring van de lichaamsvochten, met grote hitte en gevaar van ziekten, vooral koortsen, pleuris, en allerhande vochtafzettingen in verschillende lichaamsdelen die grote pijn veroorzaken.

De onthouding echter dringt door tot in de ingewanden en tot in al de geledingen en gewrichten, en ledigt alles zacht en gelijkmatig. Ze verdunt wat te dik is, opent wat verstopt is, verwerkt het overtollige, ontsluit de weg van de levensgeesten en verheldert ze; en dit alles zonder beroering of pijn, zonder verhitte of gevaar voor ziekte, zonder tijdverlies of achterstel van belangrijkere bezigheden. Toch valt het niet te loochenen dat ook beweging, zij het matig en op gepaste tijden, zeer nuttig en voor velen noodzakelijk is. Maar de meeste van hen die sober leven, hebben geen lange wandelingen nodig noch andere langdurige oefeningen waardoor veel tijd verloren gaat. Voor hen volstaat de sciamachia of schaduwgevecht,<sup>70</sup> of ook de oefening met paal of stok, gedurende een kwartier of een half uur voor de maaltijd, wat zeer ernstige mannen, ja vele kardinalen, op betamelijke wijze in hun kamer uitvoeren.

Het schijngevecht bestaat hierin, dat men in beide handen een gewicht neemt van twee of

---

<sup>69</sup> Verwijzing naar het bekendste boek van de Leuvense hoogleraar geneeskunde **Jan Wouters van Vieringen of Joannes Walterius Viringus**, *De Ieiunio, et abstinentia medico-ecclesiastici libri quinque* (Arras: Guillaume de la Rivière, 1597), Liber quintus, caput III: 'Exercitium non semper esse oportunum. Jejuniū etiam evacuare, & quidem securius'. Zie ook noot 13.

<sup>70</sup> Sciamachia (Grieks Σκιμαχία) of 'schaduwvechten' is het schijngevecht met een ingebeelde tegenstander. Het wordt aangeprezen door Daniel Matthias de Roeschildanus, *Oratio de gymnastica et sciamachia* (Rostock, 1625) en staat bijzonder vermeld als spieroefening in Georg-Heinrich Behr, *Physiologia medica, das ist: Richtige und umständliche Beschreibung des Menschlichen Leibes* (Strassburg, 1736). Een aparte definitie is te vinden in *De Tijdspeigel* van 1896 (Vol 53 p 201): "Sciamachia (schijngevecht) [...] bestaat daarin, dat men een ijzeren staaf van twee of drie pond in de rechte en slinke hand neemt, de armen schudt en open neer beweegt alsof tegen een schaduw gestreden wordt." Als beeldspraak (schijngevecht, 'in de lucht slaan') vindt men het terug in de *Eerste brief van Paulus aan de Korinthiërs*, 9:25-26: "Atleten ontzeggen zich alles. Zij doen dat om een vergankelijke krans te winnen, wij doen het voor een onvergankelijke. Ik loop dan ook niet zomaar wat, ik ben geen bokser die in de lucht slaat" (Willibrordvertaling). In figuurlijke zin wordt de term gebruikt als titel van de dissertatie van J.C. Baumann, *Sciamachia philosophica* (Straubing, 1726). In een filosofische polemiek met Leibniz verdedigt Georg Stahl zijn idee van het 'bezielde lichaam dat voortdurend in beweging is', maar noemt het ook een schijn Discussie, een verspilling van woorden: *Negotium otiosum, seu Sciamachia, adversus positiones aliquas fundamentales, theoriae verae medicae* (Halle, 1720).

drie pond en daarmee verschillende bewegingen uitvoert, alsof men vecht tegen schimmen. Voor de oefening met de paal of zware stok pakt men deze met beide handen op een tussenafstand van vier voeten en steekt dan de armen omhoog, omlaag, of draait er mee in het rond. Er bestaat geen oefening die al de spieren van borst en rug meer oefent en de gewrichten van overtollige vuchten ontlast. Omtrent deze twee en andere oefeningen lees het werkje van Hieronymus Mercurialis over lichaamsoefeningen.<sup>71</sup>

## Hoofdstuk 6

### Twee andere lichamelijke voordelen

33. De soberheid beschermt ons niet alleen tegen ziekten die voortkomen uit rauwigheid en inwendige bederving van vuchten, maar vrijwaart ook van uitwendige oorzaken van ziekte. Wiens lichaam zuiver is en wiens lichaamssappen in evenwicht zijn, wordt niet zo licht ontsteld door hitte, koude, arbeid en dergelijke als anderen die een teveel aan bedorven vuchten hebben. En zo hij hiervan toch eens hinder ondervindt zal hij gemakkelijker en sneller genezen. Hetzelfde geschiedt bij verwondingen, kneuzingen, ontwrichtingen en beenbreuken omdat er dan geen of weinig toevloed van vocht naar de gekwetste delen is. Dergelijke toevloed belet vooral genezing en veroorzaakt pijn en zwelling.

Onze schrijver Cornaro verklaart dit verderop met een duidelijk voorbeeld in zijn boek (paragraaf 11).<sup>72</sup> De soberheid behoedt ook tegen de pest. Men weerstaat gemakkelijker aan dit vergif als het lichaam vrij en zuiver is. Zo beschrijft Laërtius in zijn tweede boek over de levens van wijzgeren dat Socrates door zijn matigheid en onthouding nooit ziek werd, al woedde de pest zeer dikwijls in Athene.<sup>73</sup>

34. Een derde voordeel: alhoewel een sober dieet geen ongeneeslijke ziekten geneest, verzacht het deze toch zo dat ze zeer draaglijk worden en de verrichtingen van de ziel niet al te zeer hinderen, wat blijkt uit dagelijkse ondervinding. Zelfs de lijders aan longzweer,

---

<sup>71</sup> De Italiaanse taalgeleerde en arts **Geronimo Mercuriali/Hieronymus Mercurialis** (1530-1606) is vooral bekend door zijn werk *De Arte Gymnastica* (1569), een van de eerste boeken over sportgeneeskunde en fysiotherapie. Zie *The art of gymnastics, critical edition* by Concetta Pennuto (Firenze: Olschki, 2008).

<sup>72</sup> Cornaro, *Over de voordeelen van een matig leven, of de kunst om 100 jaren oud te worden* (Utrecht 1843 p 32-33): "Zelfs een kneuzing, een hevige stoot of val, die andere mensen in levensgevaar kan brengen of minstens hevige pijnen bezorgt, veroorzaakt aan een gezond lichaam slechts matige hindernis en pijn. Ik kan dit bij ondervinding getuigen. Toen ik 70 jaar oud was reed ik in een wagen die omviel en in deze staat door de verschrikte paarden een eind weg werd voortgesleept. Mijn hoofd en lijf werden zwaar gewond, en een arm en been waren ontwricht. Toen ik naar huis was gebracht en de geneesheren mijn toestand hadden onderzocht, verklaarden zij dat ik binnen drie dagen zou sterven. Men kon echter als voorzorg twee middelen aanwenden, namelijk een aderlating en een afvoerend middel. Dit om de ophoping van vuchten, de ontsteking en koorts te voorkomen, welke naar hun mening zonder twijfel spoedig zouden volgen. Ik was echter overtuigd dat het matige leven dat ik zo veel jaren achtereen had geleid, de vuchten van mijn lichaam zo had verdeeld en geregeld dat zij niet in hoge mate ontregeld konden worden noch op enig punt een sterke toevloed konden veroorzaken. Daarom heb ik de aanwending van beide middelen geweigerd en alleen verzocht mijn arm en been weer in de geleiding te zetten en alle leden met de gewone wondzalf te smeren. Op deze wijze ben ik zonder enig ander geneesmiddel hersteld en heb noch pijn, noch enige andere verandering ondervonden, hetgeen de artsen een wonder toescheen. Daaruit besluit ik dat al wie een matig leven leidt, van dergelijke ongemakken weinig of geen letsel zal ondervinden." [tekst bewerkt]

<sup>73</sup> **Diogenes Laërtius** (3<sup>e</sup> eeuw) is vooral bekend door zijn tiendelige biografie van Griekse filosofen ('Leven en leer van beroemde filosofen'); het tweede boek gaat o.a. over Socrates. In *De Spectator, of Verrezenen Socrates* (1738, vol 1 p 186) in een 'vertoog over matigheid' wordt hetzelfde argument – Socrates overleeft de pest – aangehaald en tevens benadrukt dat filosofen door hun sobere levenswijze veelal oud worden (Cornaro wordt vermeld, maar Lessius niet; de originele Engelse tekst verscheen in *The Spectator* van 1711).



aantasting van lever of milt, blaas- of niersteen, hardnekkige huiduitslag, oude darmkwalen en verschillende soorten breuken van de ingewanden, bereiken vaak toch een hoge ouderdom en zijn steeds opgewekt en geschikt voor alle geestesarbeid, zonder ander geneesmiddel dan een streng dieet.<sup>74</sup> Deze kwalen verergeren door de gulzigheid zodanig dat ze de natuur kwellen en in korte tijd overheersen. Wie sober leeft ondervindt hiervan weinig hinder en zal zijn leven weinig ingekort zien.

## Hoofdstuk 7 Oud worden en actief blijven

35. Het vierde voordeel van de soberheid is dat ze haar beoefenaars niet enkel een gezond, maar ook een lang leven verschaft en hen zodanig oud doet worden dat zij in hun stervensuur geen of geringe pijn voelen, omdat zij alleen als een kaars uitgaan. Het een en het andere leert de ervaring. Wat de langlevendheid betreft is het bekend dat de heiligen in de woestijn of in de kloosters zeer lang leefden, alhoewel ze een bestaan leidden dat zeer hard en van bijna alle geriefelijkheden voor het lichaam beroofd was.<sup>75</sup>

Aldus werd de H. Paulus, de eerste heremiet, bijna 115 jaar waarvan hij er ongeveer 100 in de woestijn doorbracht, de 40 eerste met dadels en water als voeding, de overige, daar de dadels ontbraken, met een half brood dat een raaf hem dagelijks bracht. Zo verhaalt de H. Hiëronymus.<sup>76</sup>

De H. Antonius bereikte 105 jaar, waarvan hij er 90 in de woestijn leefde met enkel brood en water. In zijn laatste jaren heeft hij daar wat groenten bijgevoegd, zoals Athanasius getuigt.<sup>77</sup>

De H. Paphnutius leefde meer dan 90 jaar en at niets anders dan brood, zoals we weten uit Cassianus (Collatio 3 hoofdstuk 1).<sup>78</sup>

De H. Hilarion, al was hij tenger van gestel en altijd met goddelijke zaken bezig, leefde toch 84 jaar waarvan circa 70 in wonderbare onthouding en gestrengheid, zoals Hiëronymus vertelt.<sup>79</sup>

Jacobus de kluzenaar, een Pers van afkomst, leefde met een schaars regime 104 jaar, ten dele in de woestijn, ten dele in het klooster, zoals Theodoretus in zijn kerkgeschiedenis beschrijft.<sup>80</sup>

In hetzelfde boek schrijft Theodoretus over Julianus Saba, de oude, die één keer in de week wat gerstebrood at en tevreden was met zout en water.

De H. Macarius, wiens uiteenzettingen nog voor handen zijn, leefde meer dan 90 jaar waarvan 60 in de woestijn met aanhoudend vasten.<sup>81</sup>

Arsenius, leraar van Keizer Arcadius, leefde 120 jaar, waarvan 55 in de woestijn met een wonderbaarlijke onthouding.

Simeon de Styliet leefde 109 jaar waarvan 81 op een pilaar en tien in het klooster met een

---

<sup>74</sup> Maas (1923 p 74) merkt hier op dat Lessius uit eigen ondervinding spreekt.

<sup>75</sup> Zie noot 43.

<sup>76</sup> De westerse kerkvader **Hiëronymus van Stridon** (zie noot 39) verhaalde in zijn *Vitae* de levens van Paulus, Malchus en Hilarion.

<sup>77</sup> **Athanasius/Athanasios** (4<sup>e</sup> eeuw), een kerkvader en patriarch van Alexandrië schreef 'Verleidingen in de Woestijn' over het leven van de heilige Antonius (*Vita Antonii*), een werk dat sterk heeft bijgedragen aan de verspreiding van het christelijk ideaal van ascese.

<sup>78</sup> Cassianus (zie noot 44), *Collatio III*, 'Quae est abbatibus Paphnutii. De tribus abrenuntiationibus' (onderhoud met abt Paphnutius, over drie soorten verzaking).

<sup>79</sup> Zie noot 76.

<sup>80</sup> **Theodoretus van Cyrhus** beschreef in zijn kerkgeschiedenis *Historia ecclesiastica* (circa 450) het leven van dertig asceten.

<sup>81</sup> De spirituele uiteenzettingen (*Homiliae*) die aan de Egyptische kluzenaar **Macarius** worden toegeschreven zouden niet van zijn hand zijn.

bovenmenselijke soberheid en inspanning.

De H. Romualdus, een Italiaan, leefde 120 jaar waarvan ruim 100 als religieus met een grote onthouding en strenge levenswijze.

Udalricus, bisschop van Padua, een man van grote soberheid leefde 105 jaar, zoals Paulus van Bernried beschrijft in het leven van Gregorius de zevende, een boek gepubliceerd door onze Gretser.<sup>82</sup>

De H. Franciscus van Paula was een man van wonderbaarlijke onthouding (hij at slechts één keer per dag na zonsondergang brood en water en gebruikte nauwelijks enige toespijs die men tijdens de veertigdaagse vasten nuttigen mag) en leefde meer dan 90 jaar.

De H. Martinus leefde 86 jaar, de H. Epiphanius ongeveer 115, de H. Hiëronymus ongeveer 80 en de H. Augustinus 77 jaar.

De H. Remigius bracht 74 jaar door in zijn bisdom.

De eerbiedwaardige Beda bracht een godsdienstig leven door van zijn 7 tot 92 jaar.

Het zou te lang zijn hier al de voorbeelden aan te halen, die we uit de levens der heiligen kunnen aanbrengen. Ik verzwijg hoe op onze dagen velen bij een zeer sober leven de 80, 90, 95 jaren bereiken. Ook in de vrouwenkloosters leeft men bij een karig voedsel tot 80, 90 jaar, zodat de 60- of 70-jarigen nauwelijks tot de meer bejaarden worden gerekend.

36. Men mag niet zeggen dat al dezen niet door de kracht van de natuur maar door een bovennatuurlijke hulp van God zo oud werden. Want het zijn er niet weinig maar veel die zo lang geleefd hebben en bijna allen die deze strikte soberheid beoefenden, leefden zo lang tenzij ze door een ongeluk om het leven kwamen. Zo leefde de H. Johannes Evangelist, de enige Apostel die niet door een gewelddadige dood vóór zijn tijd stierf, 68 jaar na de hemelvaart van de Heer en heeft dus waarschijnlijk zijn 100<sup>e</sup> jaar bereikt. De H. Simeon was 120 jaar toen de marteldood hem trof. De H. Dionysius Areopagiet was over de 100. De H. Jacobus de Mindere werd 96, in gedurige beoefening van gebed en in volkomen onthouding van vlees en wijn.

37. De langlevendheid is evenmin een voorrecht van heiligen, ook anderen genieten het. In Indië leven de Brahmanen zeer lang door de soberheid van hun voeding. En bij de Turken, de geestelijken van het Mahometaanse bijgeloof die zich grotendeels overgeven aan strengheid en soberheid.<sup>83</sup> Josephus schrijft in het tweede boek, hoofdstuk 7, van zijn *Joodse Oorlog* dat de Essenen een hoge ouderdom bereikten, zodat de meeste van hen 100 jaar werden, dank zij hun eenvoudig en geordend leven, want hun wordt enkel brood en een graanpap voorgezet. Democritus en Hippocrates rekten hun leven tot 105 jaar, en Plato kwam boven de 80.

Eindelijk, wanneer de H. Schrift (Ecclesiasticus, 37, 34) zegt: *Wie matig is, verlengt zijn leven*, spreekt zij van al wie sober is, niet van de heiligen alleen.<sup>84</sup> Ik beken evenwel dat de goddelozen, vooral de moordenaars en godslasteraars, meestal niet lang leven (ook als ze matig zijn), omdat Gods wraak hen vervolgt. Zij komen echter niet aan hun natuurlijk einde, maar sterven vaak een gewelddadige dood. Ook zij die zich veel aan ontucht overgeven, kunnen op een vroeg afsterven rekenen, want er is niets dat de levenskracht zó uitput en het gestel zozeer verzwakt en verwoest als losbandigheid.

38. Ge zult zeggen: velen worden oud zonder die matige levenswijze; ze viëren hun gulzigheid de teugels bij elke gelegenheid die zich voordoet, en stoppen zich bijna dagelijks naar hartenlust vol met spijs en drank. Daarop antwoord ik dat zulke zeldzaam zijn en een buitengewoon krachtig gestel moeten hebben. Want de meeste veeleters sterven voortijdig.

---

<sup>82</sup> Het levensverhaal van paus Gregorius VII door Paulus van Bernried (*Vita Gregorii papae VII*) werd heruitgegeven door de jezuïet (vandaar Lessius' uitdrukking "onze") Jakob Gretser, *Commentarius Pauli Bernriedensis antiqui scriptoris de vita Gregorii VII* (Ingolstadt, 1610).

<sup>83</sup> Lessius heeft het over 'religiosi Mahometicae superstitionis', destijds de omschrijving van volgelingen van Mahomet of Mohammed, de muzelmannen of moslims.

<sup>84</sup> Een vaak geciteerde stelling uit Ecclesiasticus 37: *Qui abstinens est adjiciet vitam* ('Wie matig is verlengt zijn leven'). Zie noot 49.

Maar onderhielden die sterke bandelozen een behoorlijke matigheid, ze leefden veel langer en gezonder en brachten met hun talent en geleerdheid veel meer tot stand. 't Is immers onvermijdelijk dat zij die niet sober leven, met veel slechte vochten gevuld raken en dikwijls door ziekte geplaagd worden, en niet lang de inspanning van zware geestesarbeid kunnen opbrengen zonder hun gezondheid te schaden. Immers, heel de kracht van hun natuur en hun levensgeesten staat in dienst van de spijsvertering; wordt ze dan met geweld daaraan onttrokken ten bate van geesteswerk dan zal noodzakelijk de spijsvertering slecht zijn en aanleiding geven tot rauwigheden. Zo wordt het hoofd gevuld met dampen die het verstand benevelen en pijn veroorzaken als men de geest toch inspannen wil.

Ten slotte kunnen zij het niet stellen zonder veel beweging of geneesmiddelen om het lichaam te zuiveren. Al leven ze lang met hun lichaam, hun gemoeds- en zielenleven is toch kort, omdat ze zo zelden in staat zijn tot geestelijk werk en het grootste deel van hun dag besteden in dienst van het lichaam. Wat is dat anders dan de ziel tot slaaf maken van het lichaam, dat slaaf van de ziel moet zijn? Zulk een leven betaamt de mens niet en allerm minst past het de christen, wiens hoogste goed helemaal spiritueel is en dus door de werkzaamheid van de geest en het lichaam, en beteugeling van de zinnen bereikt wordt.

39. Zwakke mensen, als ze maar sober leven, zijn veel zekerder van hun gezondheid en levensduur dan de sterken die er maar op los leven. De eersten weten dat zij geen schadelijke vochten in het lichaam hebben of toch niet in zo'n overvloed dat ze ziekten kunnen veroorzaken. De anderen daarentegen raken onvermijdelijk na verloop van enige jaren met dergelijke vochten gevuld die mettertijd bederven en door een geringe oorzaak tot ernstige en dikwijls dodelijke ziekten leiden. In zijn vraagstukken getuigt Aristoteles dat in zijn tijd een wijsgeer, Herodicus genaamd, alhoewel hij naar aller oordeel zeer zwak van gestel was en de tering had, door een streng regime (zoals de rede voorschrijft) de honderd jaar bereikte. Plato verwijst naar deze zelfde wijsgeer in zijn derde boek over de staat.<sup>85</sup> In zijn boek over de uittering en in dat over het behoud van de gezondheid vermeldt Galenus een wijsgeer uit zijn tijd die een boek had uitgegeven waarin hij uiteenzette op welke manier men kon blijven leven zonder oud te worden.<sup>86</sup> Galenus verwerpt dit terecht als vals en ijdel. Toch heeft dezelfde wijsgeer met zijn eigen voorbeeld aangetoond dat zijn middel niet zo ijdel is maar het leven wel kan verlengen. Op zijn tachtigste was hij zo uitgeteerd tot hij alleen nog vel en botten scheen te hebben. Door zijn strenge soberheid duurde het nog een hele tijd tot hij langzaam en zacht door uittering stierf.

Dezelfde Galenus schrijft in het vijfde boek over het behoud van de gezondheid: *Zij die van*

---

<sup>85</sup> De vermelding van Herodicus bij Aristoteles zou gecorrumpeerd zijn en verwijzen naar een vermenging van de arts Herodicus van Cnidus, 'grondlegger van de dieetleer', en Herodicus van Selymbria, 'vader van de sportgeneeskunde', die voorkomt in Plato's dialogen. Deze verwarring komt vaak voor in de betreffende literatuur. Het derde boek van Plato's 'De Staat' (*De Republica*) verwijst naar Herodicus (XIV). "Maar Herodicus, die een onderwijzer der gymnastiek en ziekelijk was, verbond de gymnastiek met de geneeskunst, en pijnigde daarmee eerst zich zelve en toen vele anderen. – Hoe dat? – Wel, zeide ik, door zijnen dood zoo lang als hij kon te rekken. Want hij vocht altijd met zijne ongeneeslijke kwaal, en kon die wel niet overmaken, maar hield zich zijn leven door met medicineren bezig; en terwijl hij zware pijnen moest doorstaan, zoo hij maar even van zijne gewone levenswijze afging, bereikte hij door zijne wijsheid langzaam stervend een vrij hoogen ouderdom." (*De Republiek van Plato*. Amsterdam: Van Kampen, 1849 p 106). Interessant is in dit verband het licht ironisch citaat van Aristoteles, in zijn *Rhetorica: de Politieke Rede*, over het geluk (boek I, 5:10): "Kwaliteit met betrekking tot het lichaam is gezondheid; dat is de conditie waaronder men zijn lichaam vrij van ziekte kan benutten. Ja, velen zijn gezond op de manier waarop het van Herodicus verteld wordt: niemand zou hen gelukkig prijzen om hun gezondheid omdat ze zich van alle of toch de meeste menselijke genoegens moeten onthouden." Zie Hynek Bartos, *Philosophy and Dietetics in the Hippocratic On Regimen* (Leiden: Brill, 2015).

<sup>86</sup> Galenus 'over de uittering' (*De marasmo of De marcore*) en 'over het behoud van de gezondheid' (*De sanitate tuenda*). Zie: T.C. Theoharides, 'Galen on marasmus' in *Journal of History of Medicine*, 1971, 26:369-390; R.M. Green, *A Translation of Galen's Hygiene (De Sanitate Tuenda)* (Springfield: Thomas, 1951).

*bij de geboorte geen sterk lichaam hebben gekregen kunnen door een regime toch een hoge ouderdom bereiken zonder aantasting van hun zinnen en bevrijd van ziekten en pijnen. Daarna voegt hij dit van zichzelf toe: Hoewel ik vanaf mijn geboorte geen gezonde lichaamsconstitutie heb gekregen en geen zorgeloos leven heb geleid, ben ik toch door dezelfde kunst [van matigheid] die ik vanaf mijn 28 jaar toepaste, niet door de minste ziekte geplaagd geweest behalve wat dagelijkse koorts ten gevolge van vermoeidheid.*

40. De beoefenaars van de matigheid leven niet alleen zonder ziekte of pijn tot een zeer hoge ouderdom, ook hun dood is zacht en pijnloos. Dat komt omdat de band tussen lichaam en ziel niet met tegennatuurlijk geweld verbroken wordt, maar vanzelf loskomt wanneer het levenssap opgeteerd is, zoals een lamp vanzelf zonder gerucht uitgaat als de olie opgebrand is. Een brandende lamp kan op drie wijzen gedoofd worden: 1° door uitwendig geweld, als zij door hevig blazen uitdooft; 2° door veel water bij de olie te gieten, zodat deze verzwakt en bederft; 3° door natuurlijk verbruik van de olie. Zo kan ook het menselijk leven (vergelijkbaar met een brandende lamp) op drie wijzen vernietigd worden: 1° door uitwendig geweld, zoals het zwaard, het vuur, de verstikking; 2° door een overvloed van schadelijke vochten of hun slechte kwaliteit waardoor het oorspronkelijk levenssap onderdrukt of verdreven wordt; 3° door langzaam verbruik van de levensbron die door natuurlijke warmte verdampt zoals heet water of olie door het vuur verteerd wordt.

In het eerste en tweede geval grijpt er in het gestel een grote verstoring plaats, waaruit noodzakelijkerwijze grote pijnen ontstaan als de zaak wat aanhoudt, omdat het evenwicht tussen de lichaamsvochten overhoop is gehaald en de band met de natuur gewelddadig verbroken wordt. In het derde geval is er weinig of geen pijn omdat het evenwicht van lichaamsvochten geleidelijk van binnenuit ontbonden wordt en het oorspronkelijke vocht (waaruit het leven voornamelijk bestaat) samen met de innerlijke warmte verteerd wordt. Want naarmate dit vocht vermindert ook de warmte die daarin bevat is. En als het vocht verbruikt is wordt ook de warmte geblust zoals in een lamp. Op deze wijze sterven velen die een matige levenswijze onderhouden hebben, tenzij ze overlijden door uiterlijk geweld. Door hun soberheid mijden ze schadelijke vochten en hebben niets in zich dat het evenwicht van lichaamsvochten met geweld kan onderdrukken. Daarom moeten zij zo lang leven tot het oorspronkelijk vocht en de daarin opgeslagen warmte zodanig verbruikt zijn dat de kracht ontbreekt om de ziel in het lichaam te houden. Op deze wijze sterft de mens als God nalaat de natuurlijke warmte (ondanks behoud van vocht) te bewaren of als het vocht zelf door een goddelijke kracht ineens verteerd wordt.

41. Een vijfde voordeel van de soberheid bestaat hierin dat zij het lichaam licht, lenig, fris en beweeglijk houdt. Want de zwaarte, onderdrukking van de natuur, en loomheid komen voort uit een overvloed van vochten die de weg en doorgang van de levensgeesten verstoppen, en de lichaamsverbindingen verdrukken en te vochtig maken. Als men door soberheid de overmaat aan vochten wegneemt, verdwijnt ook de oorzaak van deze zwaarte en loomheid, en openen de wegen voor de levensgeesten. Bovendien zorgt dezelfde matigheid voor goede vertering en goed bloed, waaruit dan zuivere en overvloedige geesten voortkomen die zorgen voor kracht en fitheid.

## **Hoofdstuk 8**

### **De zintuigen versterken**

42. Tot hiertoe hebben wij vijf lichamelijke voordelen van de soberheid behandeld. Laten wij nu haar nut voor de ziel onderzoeken. Ook hier kunnen wij vijf punten onderscheiden. Het eerste is dat een sobere levenswijze aan de uitwendige zintuigen frisheid en kracht geeft. Bij ouderen verzwakt het zintuig van het zien, omdat de zenuwen van het zicht gevuld raken met overtollige vochten of dampen. Hierdoor wordt de dierlijke levensgeest die zorgt voor het zicht,

verduisterd en in zulke mate dat scherp zien niet meer mogelijk is. Deze hinder wordt weggenomen of grotendeels verminderd door soberheid van spijs en drank en door de onthouding van zaken die het hoofd benevelen. Dat laatste is het geval met vette voeding, zoals boter, krachtige wijnen en dik bier, gemengd met kruiden die naar het hoofd stijgen.

43. Het gehoor wordt gehinderd door de afvloeiing en bezinking van overtollige en rauwe vochten uit de hersenen naar het gehoorsorgaan of de zenuw die het bedient. Naargelang het deel van het gehoor waar het vocht terechtkomt, wordt men doof of hardhorig. Deze belemmering wordt door soberheid opgelost en genezen. Zoals het door geneesmiddelen opgelost kan worden (indien het niet te lang aanwezig is en zich ingenesteld heeft), zo kan het ook door soberheid genezen worden, bij voorkeur met toepassing van lokale geneesmiddelen.

44. De smaak wordt bedorven door slechte vochten die het orgaan van dit zintuig drenken. Wanneer galachtige, zure of zoute vochten tong en keel bezetten (ze mogen nu voortkomen uit het hoofd of uit de maag, waarvan het inwendig vlies aan dit orgaan vasthangt<sup>87</sup>) dan zal alles bitter, zuur of zout schijnen. Dit euvel wordt weggeruimd door een passende matigheid die ook tot gevolg heeft dat gewone spijzen en droog brood beter smaken bij de sobere mens dan kostbare en uitgezochte gerechten bij de gulzigaard. Eens de slechte vochten verwijderd die maag en smaakorganen bevullen, en daardoor eetlustverlies en walging veroorzaken, dan keert de appetijt weer en de zuivere smaak van spijzen en hun natuurlijke aantrekkelijkheid. Op gelijkaardige wijze beschut de soberheid de reuk- en tastzin.

45. Ik moet echter toegeven dat uiteindelijk door hoge ouderdom de kracht van de zintuigen, vooral van ogen en oren, afstompt en bijna verdwijnt. Dit komt omdat het evenwicht van de lichaamssappen in deze organen en andere lichaamsdelen geleidelijk aan verdwijnt naarmate het oorspronkelijk vocht en aangeboren warmte opgebruikt zijn. Het evenwicht van vochten raakt te zeer opgedroogd als nodig is voor de werking van de zintuigen, zodat de poriën en doorgangen met koud slijm gevuld worden en zo de werking van de ziel ten zeerste verhinderen. Het inwendig evenwicht van lichaamsvochten bij oude mensen wordt droog en koud, terwijl ze door uitwendige vochten te vochtig zijn. De ouderdom kent dus geen ander evenwicht dan koude en droogte ten gevolge van het verbruik van de oorspronkelijke lichaamsvochten en de aangeboren warmte, hetgeen noodzakelijk gepaard gaat met een verspreiding van koud slijm over het hele lichaam.

## **Hoofdstuk 9**

### **De hartstochten verzachten**

46. Een tweede voordeel van de soberheid voor de ziel is dat ze de hartstochten merkelijk tempert en matigt, vooral de gramschap en zwaarmoedigheid, en deze van hun buitensporigheid en ongeregelde kracht bevrijdt. Op deze wijze beïnvloedt het de begeerte naar dingen die de smaak en gevoel strelen, zodat een sobere levenswijze om die reden waardering verdient. Want het is schandelijk zijn toorn niet te beheersen of onderhevig te zijn aan zwaarmoedigheid en ingebeelde droefheid, als slaaf van keel en buik te leven en zich met blinde drift op eetlust en zinnelijk genot te storten. Dit is niet alleen schandelijk en in strijd met de deugd maar ook schadelijk voor de gezondheid en verwerpelijk voor vrome mensen. Deze kwalen worden met geringe moeite door de soberheid genezen omdat ze de vochten die dit veroorzaken, deels wegneemt en deels verbetert. Want de geneesheren en wijsgeren weten zeer goed, zoals de ervaring leert, dat deze vochten oorzaak van zulke hartstochten zijn.

47. Zo zien wij dat zij die een teveel van galachtige vochten hebben, boos en opvliegend zijn,

---

<sup>87</sup> Lessius bedoelt de slokdarm.

en degenen met veel melancholisch sap droevig en angstig.<sup>88</sup> Als deze vochten in de hersenen ontsteken veroorzaken ze krankzinnigheid en razernij. Komt er zuur vocht in de slokdarm dan verwekt dit gedurige honger en vraatzucht. Komt er een overvloed van heet bloed in het lichaam voor, dan prikkelt dit de geslachtslust zeker als er luchtige stoffen aan toegevoegd zijn. De reden hiervan is dat de hartstochten de bevattelijkheid van de verbeelding volgen zoals bekend uit de wijsbegeerte.

De invloed van de fantasie hangt samen met de toestand van het lichaam en met de vochten die in het lichaam overheersen. Om deze reden dromen de cholerieken van vuur, brand, oorlogen en moorden; de melancholieken van duisternis, lijken, graven, spoken, vluchten, kuilen en droeve dingen; de flegmatieken van regen, poelen, overstromingen, verdrinking en schipbreuken; en de sanguinici van vliegen, lopen, schransen, zingen en liefde bedrijven. Immers, de dromen zijn niets anders dan het aannemen van de verbeelding terwijl de andere zintuigen in slaap zijn.

Dit alles komt omdat zowel in de slaap als in waaktoestand de verbeelding veel dingen aanneemt die overeenstemmen met de overheersende vochten, vooral bij de eerste voorstelling van het onderwerp nog voor dit door het verstand verbeterd en gecorrigeerd wordt. De overmaat van die vochten bederft de natuurlijke toestand en aanname van de verbeelding. Door de gal, zeer bitter en meest strijdig met de natuur, neemt de verbeelding de woorden en daden van iemand anders, of enig ander ding dat hem niet aanstaat, aan als strijdig, vijandelijk en schadelijk voor zichzelf. Terwijl het vocht heet en krachtig is leidt de aanname van de fantasie snel en daadkrachtig tot een afwijzing van het kwade en tot wraak.

De melancholische aard is zwaar, koud, droog, loom, zuur, zwart van kleur en zeer lastig voor het hart. Hierdoor neemt de verbeelding alles aan als moeilijk, vijandig, droevig en duister. Echter, de koude en traagheid zorgen ervoor dat zij niet aanzet tot afweer van het kwade zoals de gal dat licht en snel doet, maar veroorzaakt in tegendeel angst, vlucht en uitstel. De flegmatieke aard is koud en vochtig zodat de aanname van alles traag en sloom is, zonder kracht, frisheid en opgewektheid. De gal maakt de mens boos, heftig, opvliegend, stout, twistziek en prikkelbaar, en dat hij alles afwijst, bezweert, vervloekt, roept en tiert. Hieruit ontstaan het belasteren, strijden, verwonden en moorden bij mensen. De zaken die uit dronkenschap gedaan worden, komen merendeels voort uit de woede van de gal die inmiddels door de wijn vermeerderd en aangewakkerd is.

De melancholische aard maakt iemand droevig, kleinzielig, bang, eenzaam, piekerend en wanhopig. Zoals de gal, bij verhitting, op korte tijd het oordeelsvermogen bederft, zo doet ook bijna voortdurend de zwartgalligheid en met name deze die de hersenen bezet of zwarte dampen uit de binnenste ingewanden naar hart en hoofd stuurt. De slijmachtigheid maakt iemand traag, loom, slaperig, bang en vergeetachtig, en uiteindelijk onbekwaam tot alle treffelijke dingen. Hoewel deze aard en vochtigheid niet zo lastig voor het lichaam is als de gele en zwarte gal, gaat ze echter ten eerste in tegen de werking van de ziel. Want door haar koude wordt de kracht en frisheid van de levensgeesten afgestompt en raken de hersenen en doorgangen van de geesten al te zeer bevochtigd.

48. Al deze kwalen worden grotendeels verholpen door een matig leven, omdat zodoende de

---

<sup>88</sup> Lessius volgt hier de bekende temperamentenleer van Hippocrates gebaseerd op de overtuiging dat gezondheid afhangt van de balans tussen lichaamssappen (humores). Uit een verstoring hiervan komen ziekten voort en een overheersing van een van de vier lichaamssappen (bloed, slijm, gele gal en zwarte gal) bepaalt het karaktertype of temperament:

- Sanguinisch (teveel bloed; Latijn 'sanguis'): verbonden met de lucht, opgewekt en vrolijk, maar ook oppervlakkig, snel afgeleid, met veel interesses en altijd tijd te kort.
- Flegmatisch (teveel slijm; Grieks 'flegma'): verbonden met water, rustig, kalm en vaak onbewogen, zijn dromerig en hebben veel tijd nodig.
- Choleric (teveel gele gal; Grieks 'cholè'): verbonden met vuur, druk en opvliegend, maar ook vasthoudend en actief, nemen de leiding en gericht op de toekomst.
- Melancholisch (teveel zwarte gal; Grieks 'melas cholè'): verbonden met de aarde, zwaarmoedig, somber en ernstig, maar ook zorgelijk, onthouden goed en denken veel na.

schadelijke vochten langzamerhand afnemen, door de natuur verteerd of uitgedreven, zeker als men gebruik maakt van zuiverende geneesmiddelen. Het onevenwicht van de lichaamsvochten wordt gecorrigeerd door toevoeging van zuiver en evenwichtig bloed dat niet vermengd is met rauwigheden, niet bedorven door overtollige vochten en geen schadelijke stoffen teweegbrengt. Om deze reden zijn sobere mensen vriendelijk, zachtmoedig, goedaardig, opgeruimd, handelbaar en bezadigd tegenover alle mensen. Het goede natuurlijke vocht zorgt voor goede zeden en hartstochten, terwijl de slechte vochten (zoals gele en zwarte gal, als zij in hoeveelheid of hoedanigheid de maat te buiten gaan) de zeden en hartstochten slecht en kwaadaardig maken.

Hier moet opgemerkt worden dat de slechte vochten niet alleen de hartstochten prikkelen en uitlokken, maar ook wederzijds door gelijkenis en overeenkomst met de hartstochten zelf geprikkeld en versterkt worden, waardoor de hartstochten op hun beurt vermeerderd en versterkt worden. Als het galachtige vocht overvloedig verwekt dit, met behulp van de verbeelding die ze bedorven heeft, de hartstocht van de boosheid. Deze zal, door een zekere overeenkomst, de levensgeesten en galachtige vochten aanwakkeren. Het ontvlamde galachtige vocht doet de verbeelding nog meer en sterker de zaak aannemen zodat het onrecht groter dan tevoren lijkt. Hierdoor wordt de opwinding van de boosheid vermeerderd en versterkt. Dit verklaart waarom men dikwijls uit woede in razernij vervalt wanneer de fantasie te lang op het ingebeelde onrecht doorgaat. Daarom is het een zeer heilzame raad zich af te keren van de gedachte van het geleden onrecht omdat de overpeinzing daarvan niet alleen schadelijk voor de ziel maar ook voor het lichaam is. Op dezelfde wijze verwekt de zwartgalligheid door tussenkomst van de verbeelding droefheid al is daar geen reden voor. Want de droefheid beklemt door enige gelijkenis het hart en verhindert de open werking ervan, waardoor de zwarte gal verbrandt en erger wordt omdat de zwarte dampen niet verspreid geraken. Dit vergroot de hartstocht van de droefheid en drijft dikwijls tot wanhoop en noodlottige besluiten.<sup>89</sup>

## **Hoofdstuk 10**

### **Het geheugen bewaren**

49. Het derde voordeel van soberheid voor de ziel is de gaafheid van het geheugen. Dit wordt gewoonlijk het meest geschaad door het koude vocht dat de hersenen bedekt. Dat is vooral het geval bij onmatigen en ouderen, want dit vocht verspert de engere wegen van de levensgeesten en maakt deze kouder en trager, waardoor dan de voorstellingen traag, loom en vluchtig worden. Zo komt het dat vaak in 't midden van een verhaal iemand niet weet wat hij gezegd heeft en aan het gezelschap vraagt: waarover had ik het ook weer? Dit kan op drie manier voorvallen.

Ten eerste omdat de dierlijke geest, waarvan de verbeelding gebruik maakt zowel bij het herinneren als in al haar werken, door het slijmige vocht in haar verloop afgestopt wordt waardoor de aanneming van dingen en bijgevolg elke herinnering ophoudt.

Ten tweede omdat de gedachten langzaam en zonder nadenken optreden als gevolg van een gebrek of onvermogen van de levensgeesten. Want de aanneming van een ding zonder overdenking kan geen spoor nalaten dat voldoende is voor de herinnering. Immers, elke herinnering heeft direct betrekking op onze acties en slechts onrechtstreeks op de voorwerpen van die acties. Zo herinner ik me eigenlijk niet dat Petrus gestorven is, maar ik herinner me gezien, gehoord of gelezen te hebben dat hij overleden is. Zodoende, als er geen overpeinzing is van onze acties kan er geen spoor nagelaten worden dat voldoende is voor het geheugen.

Ten derde kan het voorkomen uit het onvermogen van de levensgeesten. Alhoewel er een spoor op enigerlei wijze voldoende aanwezig is, kan het zijn dat door gebrek, onzuiverheid,

---

<sup>89</sup> Lessius doelt hier op zelfmoord.

traagheid of verhitting van de levensgeesten dit spoor niet gebruikt kan worden voor de herinnering. Dit is er soms de oorzaak van dat iemand alle geheugen verliest en alle aangeleerde zaken vergeet omdat een overvloed aan koud slijm de nauwe doorgangen van de hersenen verstopt, de levensgeesten traag en loom maakt, en de substantie van de hersenen te zeer bevochtigt en afkoelt.

50. Heel dit euvel wordt uitstekend door een sobere en passende voedingsmaat voorkomen of genezen: namelijk door nooit hete en dampende dranken te nemen, tenzij misschien in onbeduidende hoeveelheden. Zo men veel en dikwijls wijn drinkt, hoewel warm, dan veroorzaakt dit koude ziekten zoals verkoudheid, hoest, verstopping, beroerte en verlamming. Dit komt omdat hij het hoofd met dampen vult die daar afkoelen, indikken en veranderen in koud slijm dat de oorzaak van die kwalen is. Men moet zich niet alleen onthouden van hete en dampende dranken maar ook van overvloed van alle vochten en zoveel mogelijk droog voedsel nuttigen. Dit zorgt ervoor dat er geen overtollige vochten ontstaan of, als ze toch optreden, verteerd worden. Hierdoor worden de daaruit voortkomende verstoppingen weggenomen, de wegen en doorgangen van levensgeesten vrij gemaakt, de geesten zelf verdund en in de gepaste toestand gebracht zodat het natuurlijk evenwicht in de hersenen terugkeert en tegelijk met de levensgeesten behoorlijk ten dienste staat van de verbeelding en het geheugen.

## **Hoofdstuk 11** **Het verstand versterken**

51. Dit is het vierde voordeel: de matigheid sterkt het vermogen van denken, redeneren, vinden en oordelen, en de bekwaamheid tot ontvangen van goddelijke verlichtingen. Vandaar dat zij die zich op de onthouding toeleggen opmerkzaam zijn, omzichtig, vooruitziend, van goede raad en recht oordeel. Gaat het om zaken aanleren dan munten zij zonder moeite uit in de dingen waar de ziel zich op toelegt. Gaat het om gebed, overweging, beschouwing, zij beoefenen die met groot gemak, lust en geestelijke smaak. Dit tonen ons door hun voorbeeld de oude Vaders en Heremieten, die in de uiterste onthouding steeds krachtig van geest waren en hele nachten in gebed en in overdenking van goddelijke dingen doorbrachten, met zulke grote zielentroost dat ze zich in het paradijs waanden en het voortschrijden van de tijd niet merkten. Op die wijze kwamen zij tot de hoogste heiligheid en vertrouwelijkheid met God, werden vereerd met de gaven van voorzegging en mirakelen, en waren voor heel de wereld een voorwerp van bewondering. Daar zij hun geest altijd tot God opgeheven en met Hem bezig hielden, werden zij waardig geoordeeld op bijzondere wijze verlicht te worden (zo staat het geschreven in Psalm 33: *Gaat tot hem en gij zult verheerlijkt worden*).<sup>90</sup> God ontsloot voor hen daarom zijn geheimen en maakte hen uitvoerders van zijn wonderen, opdat de wereld hierdoor begrijpen zou hoezeer hun leven Hem behaagde en aangespoord zou worden hen te eerbiedigen en na te volgen.

52. Ook in onze tijd zijn er velen die langs dezelfde weg van de onthouding naar het toppunt van de christelijke wijsheid en deugd opgaan; en onder hen zijn er enigen die om het aantal en de geleerdheid van hun schriften door iedereen bewonderd worden. Niemand echter zal

---

<sup>90</sup> Lessius citeert de Latijnse bijbelvertaling, de Vulgaat: "Accedite ad eum, et inluminamini [et facies vestrae non confundentur]". Deze volgde de Griekse nummering van het oudtestamentische boek Psalmen terwijl anderen de Hebreeuwse versie gebruikt hebben (ook de nummering van de verzen verschilt soms). Zijn ingekort citaat komt dus uit Psalm 33-5 of 6 waarvan uiteenlopende vertalingen bestaan: "Zij hebben op Hem gezien, ja, Hem als een waterstroom aangelopen; en hun aangezichten zijn niet schaamrood geworden" (Statenvertaling) of "Wie naar Hem opzien stralen van geluk, geen blos van schaamte kleurt hun gelaat" (Willibrordvertaling).



zonder de hulp van de soberheid iets dergelijks verrichten en wie het toch hardnekkig nastreeft zal voortijdig aan zijn einde komen. Niemand zal zonder deze deugd zijn hartstochten bedwingen, gemoedsrust verwerven, met goddelijke dingen gemakkelijk en gaarne bezig zijn, of een hoge graad van heiligheid bereiken. Want van al deze zaken is de soberheid als het ware de grondslag, zoals Cassianus het leert in boek 5 (hoofdstuk 14 & 17) over de gulzigheid.<sup>91</sup> Daarom zijn ook al de Heiligen, die de hoge toren dan de Evangelische volmaaktheid wilden bouwen, met deze deugd als de grondvest van het hele geestelijke gebouw begonnen.

53. Geenszins in strijd hiermee wordt het geloof de grondslag van alle deugden en dus van heel het geestelijk gebouw genoemd. Want het geloof is de innerlijke en voornaamste grondvest waarop alle andere deugden steunen. De soberheid en matigheid is de uitwendige, tweede behulpzame grondvest omdat zij de dingen verdrijft die de dienst van het geloof en de uitwerking van het verstandelijk vermogen beletten of lastig, onaangenaam en vervelend maken. Zij zorgt er voor dat de uitwerking van geloof en verstand gemakkelijk en aangenaam wordt. Elke geestelijke vooruitgang berust op het gebruik van het verstand en van het geloof dat in het verstand gehuisvest is. We kunnen het goede niet liefhebben en het kwade niet verafschuwen als het verstand ons niet voorstelt om deze hartstochten in beweging te brengen.

Wie dank zij de goddelijke genade de hemelse en goddelijke zaken altijd voor ogen heeft (zoals de apostelen en vele apostolische mannen), zal moeiteloos en zonder zorgen alle aardse dingen verafschuwen, en tot de hoogste trap van heiligheid en verdiensten opklimmen om daarna in de hemel de heerlijke kroon van de glorie te ontvangen. Immers, de wil schikt zich naar het oordeel van het verstand als de zaak niet vluchtig en snel maar aanhoudend en ernstig overwogen wordt. De dingen die de plichten en werkingen van de geest beletten, verduisteren of verzwaren, zijn er grotendeels de oorzaak van dat men niet tot volmaaktheid komt in de studie en toepassing van vroomheid, en in de heiligheid van het dagelijkse leven. De dingen daarentegen die de werking van het verstand licht, vlot, vrij en aangenaam maken, zorgen ervoor dat de mens zich moeiteloos en met plezier toelegt op spirituele dingen en een uitmuntende graad van wijsheid en heiligheid bereikt.

54. De soberheid heeft het vermogen om de dingen weg te nemen die de werking van de geest hinderen, lastig of onaangenaam maken, en om zodanige dingen toe te dienen die de geest licht en vrolijk maken. Om deze reden mag de soberheid met recht de tweede behulpzame grondvest van wijsheid en spirituele vooruitgang genoemd worden. Hoe zij dat doet blijkt uit hetgeen voorheen gezegd is. Want wat hindert de overpeinzing: al te grote vochtigheid van de hersenen, overvloed aan dampen en vuile resten, verstopping van de doorgangen van de hersenen, teveel bloed, verhitte levensgeesten voortkomend uit bloed of gal, dampen uit gele of zwarte gal die naar het hoofd stijgen, of dergelijke vochten die de hersenen bezetten. Als deze hindernissen nog niet aanwezig zijn zorgt de soberheid ervoor dat ze niet kunnen optreden. Komen ze wel voor dan worden ze geleidelijk overwonnen en verbeterd, als men bovendien in geval van noodzaak enige geneesmiddelen gebruikt, vooral in het begin. Want het kan zijn dat het kwaad ingeworteld en ongeneeslijk is, zoals soms gebeurt bij teveel aan zwarte gal of slijmachtig vocht die eens ze de hersenen bezetten tot krankzinnigheid leiden.

De soberheid neemt niet alleen de hindernissen van het nadenken weg, maar geeft ook steun en hulp aan het denken, door middel van goed bloed en bijgevolg een evenwicht in de levensgeesten en overeenkomstig in de hersenen. Dit evenwicht in de hersenen, dat door

---

<sup>91</sup> Het werk van Cassianus over de organisatie van kloostergemeenschappen, *De Institutis Coenobiorum*, omvat een reeks boeken over de ascetische levensstijl en het vermijden van de acht hoofdzonden of ondeugden waaronder de gulzigheid (gastrimargia in Grieks, gula in Latijn), die hij zelfs op de eerste plaats stelt: *Liber V De Spiritu Gastrimargiae* ('over de geest van de vraatzucht').  
<http://www.newadvent.org/fathers/350705.htm>

onmatigheid te vochtig en koud of heet en droog gemaakt is, wordt door soberheid verbeterd en hersteld.

55. Dit voordeel van de matigheid dient als het kostbaarste geacht te worden. Wat is er wenselijker voor een christen en vooral voor een geestelijke dan op hoge ouderdom te blijven beschikken over een gezond en levendig verstand, een heldere en sterke geest in staat tot alle functies? Behalve dat dit op zich zelf zeer aangenaam is, bezorgt het ons het hoogste spirituele goed, als wij dit willen. Dan immers, door de lange ondervinding van vroegere jaren, vergewissen we ons helderder van de ijdelheid van de wereld en wordt deze verachtelijk in ons oog. Dan beginnen we de hemelse dingen te smaken en de aardse te misprijzen. Dan staat het nakende einde onophoudelijk voor onze ogen om er ons waardig op voor te bereiden. Dan dient de kennis en ervaring, sinds onze prilste jeugd opgedaan, ons tot steun en hulp, en plukken wij er de zoetste vruchten van.

Nadat de hartstochten en stormen van ons gemoed bedaard zijn, kunnen we dan moeiteloos en met groot genot het gebed beoefenen, de goddelijke dingen overwegen, de H. Schrift en de Kerkvaders lezen, voortdurend mediteren over goddelijke zaken, een spreuk uit Gods mond overpeinzen (zoals de H. Vaders), de vaste gebeden met aandacht doen, en het H. Misoffer met grote eerbied en devotie opdragen. Het is wonderbaar hoe al deze oefeningen van de geest bij een sobere ouderdom gemakkelijk, aangenaam en vol zielentrost zijn, en bijgevolg hoe grote verdiensten men zo kan verwerven.

56. Dit is de hoofdreden die mij er toe bracht deze verhandeling te schrijven. Ik wilde namelijk aan de vromen, vooral aan de geestelijken, een zo groot goed aanbevelen, waardoor ze zelf lang gezond konden leven, God met grote vaardigheid en blijdschap dienen, hun ziel geschikt maken om de goddelijke ingevingen te ontvangen en de rijkste schatten van goede werken te vergaren. Van weinig waarde en nut is een lang leven dat eerder de wereld dient dan God en aan hebzucht, heerszucht of wellust is gewijd. Maar als het helemaal aan God behoort, als het de voorschriften van de deugd nakomt, dan verdient het alle achting en is het allervruchtbaarst.

Alhoewel de matigheid aan allen, niet alleen aan de vrome lieden maar ook aan de wereldse mensen, gezondheid schenkt naar lichaam en geest, toch moeten vooral zij de matigheid beoefenen die godvruchtig willen leven en God zo goed mogelijk behagen, want dit zorgt voor het grootste genot reeds in dit leven en de rijkste vrucht in eeuwigheid.

## Hoofdstuk 12 De prikkeling van het vlees dempen en uitdoven

57. Het vijfde voordeel is de prikkeling van de begeerte uit te doven, de bekoringen van het vlees op wondere wijze te bedaren en een grote kalmte te stichten in lichaam en geest. Zeer waar is de spreuk: *Zonder Ceres en Bacchus wordt Venus koud*.<sup>92</sup> Al degenen die door hun heiligheid bekend zijn hebben dit middel tegen die ondeugd aangewend. En inderdaad, na de goddelijke genade is er geen werkzamer middel, omdat de soberheid de oorzakelijke stof, evenals de voortstuwende en prikkelende oorzaak wegneemt. Ik noem de *stof* de overvloed van sperma, de *voortstuwende oorzaak* de overvloed van dierlijke geest waardoor het zaad uitgestoten wordt, en de *prikkelende oorzaak* de inbeelding van seksuele zaken. Deze

---

<sup>92</sup> "Sine Cerere et Baccho friget Venus" of "Zonder Ceres en Bacchus bevriest Venus" is een Latijns vers uit het blijspel *Eunuchus* van de dichter **Publius Terentius Afer** (2<sup>e</sup> eeuw v.Ch). Goed eten en drinken wakkert de liefde aan, ofwel: de liefde (Venus) houdt op zonder voedsel (Ceres = godin van akkerbouw, meer bepaald graan) en wijn (Bacchus = god van wijn en dronkenschap). Dit was een geliefd thema in de schilderkunst (o.a. bij Rubens).

inbeelding verwekt eerst de hartstocht van de hevige begeerte, deze beweegt direct de geesten tot uitdrijving, en eens deze bewogen dwingen ze tot uitvoering, zo de wil het niet verbiedt. Deze hartstocht overwinnen is de voornaamste strijd van de christen, vooral in de bloei der jaren en zolang de natuur nog krachtig is.

58. De soberheid neemt de stof en de aandrijvende oorzaak weg, want indien men overvloed van zaad heeft, vermindert dit geleidelijk in hoeveelheid en hitte. Ze vermindert ook de overvloed en hitte van de geesten door onthouding van hete en luchtige spijsen, van wijn en sterk bier tenminste zo lang het nodig is om tot een goed evenwicht te komen. Als het zaad en de geesten verminderd en gematigd zijn, dan verdwijnen vanzelf de begeerlijke verbeeldingen, of zo ze opkomen worden ze gemakkelijk verdreven (tenzij ze met Gods toelating door de duivel zijn opgewekt). Want de lustvolle inbeeldingen komen voort uit een overeenkomst met de toestand van het lichaam, namelijk uit de overvloed van zaad en van geesten, zoals andere inbeeldingen overeenkomen met de toestand en hoedanigheid van het vocht dat de overhand heeft, zoals we eerder hebben aangetoond.

Het bewijs hiervan is dat degenen die de soberheid naar waarde schatten grotendeels vrij zijn van zulke voorstellingen en beklagen, en er zelden door geplaagd worden. Indien de overvloed van deze oorzaken nog niet optreedt, zal de soberheid het ontstaan daarvan gemakkelijk verhinderen. Zij zorgt ervoor dat men niet meer eet of drinkt dan het onderhoud van het lichaam vereist. Zij berekent immers de hoeveelheid voedsel niet naar de appetijt die uiterst bedrieglijk is, maar naar de rede die opmerkt wat en hoeveel voor het behoud van het lichaam en de werkzaamheid van de ziel passend is.

59. Dat de eetlust bedrieglijk is, zoals we hoger uiteengezet hebben,<sup>93</sup> ligt aan vier oorzaken die we tot twee kunnen herleiden. De eerste is dat de eetlust niet enkel begeert wat nodig is om het lichaam in stand te houden, maar ook zoveel als tot de voortplanting dienen kan. Want voor beide doeleinden is de lust naar spijs en drank bij mens en dier van nature aanwezig, namelijk tot behoud van het individu en voortplanting van de soort. Dus schrijft de rede voor aan al wie kuis en zonder prikkeling van de begeerte wil leven, de eetlust niet helemaal te gehoorzamen maar slechts half te voldoen, namelijk niet meer dan nodig is voor het onderhoud van het lichaam. Op deze wijze zal er geen overvloed van levensvocht gevormd worden en geen of zeer weinig prikkeling van de begeerte ontstaan. Het zaad is immers een overschot van voedsel, namelijk voedsel dat onnodig is voor het lichaam. Als men dan niet meer voedsel inneemt dan voor het onderhoud van het lichaam nodig is, blijft er weinig of niets over dat tot overtollig zaad leidt.

60. Een tweede oorzaak waarom de appetijt bedriegt is dat zij dikwijls veel meer verlangt dan zelfs passend is voor het dubbel doel (instandhouding van het lichaam en voortplanting van de soort). Dit treedt op ten gevolge van een slechte gesteldheid van de maag, zoals bij hondshonger, boulimie<sup>94</sup> en als een teveel aan zwarte gal in de pijpen van de maag verborgen zit. Het kan ook een gevolg zijn van de lekkere bereiding van spijsen, zodat ze door hun verscheidenheid en nieuwigheid steeds weer de eetlust en de gulzigheid prikkelen. Daarom moet die vermenigvuldiging en die uitgezochte kruiding van de gerechten volstrekt worden vermeden door alle beoefenaars van de matigheid en de kuisheid, ja ook door al degenen die voor hun gezondheid zorg willen dragen, zoals de geneesheren doorgaans aangeven.<sup>95</sup> Hiervan hebben we echter reeds eerder gesproken.

Uit dit alles blijkt dat in matigheid en onthouding een veel grotere kracht ligt om de begeerte te temmen, dan in de andere zelfkastijdingen, als boeteklederen, geselroeden, harde

---

<sup>93</sup> Zie paragraaf 20.

<sup>94</sup> Zie noot 56.

<sup>95</sup> De Engelse vertaling van 1767 (*A treatise of health and long life with the means of attaining it*) preciseert hier, in plaats van Lessius' algemene verwijzing naar de mening van geneesheren, het werk van **Aulus Cornelius Celsus** (1<sup>e</sup> eeuw) met de waarschuwing dat gevarieerd voedsel wel makkelijk wordt gegeten maar moeilijker verteert (*De Medicina*, liber III, caput VI).

slaapplaatsen, handenarbeid. Immers, deze tuchtigen het lichaam slechts uitwendig en raken enkel de huid; de inwendige oorzaak van het kwaad bereiken zij niet. De onthouding echter haalt de oorzaak zelf uit de diepste vezels en aderen, en brengt de natuur tot een juist evenwicht. Daarom is dit aan te raden aan allen die door dit kwaad gekweld worden.

61. Al deze voordelen en vruchten van de soberheid zou ik door getuigenissen van de H. Vaders kunnen staven, maar om beknopt te blijven laat ik ze weg en stel me tevreden met deze ene uitspraak van de H. Chrysostomus. In de 1<sup>e</sup> homilie over het vasten schrijft hij: *Het vasten is navolging van de Engelen naar de maat van onze krachten, het is verachting van het aardse, aanlering van gebed, voedsel van de ziel, breidel voor de mond, tempering van de begeerte, zo als zij die vasten het wel weten. Het matigt de woede, stilt de gramschap, bedaart het opbruisen van de natuur, scherpt het verstand, verheldert de geest, verlicht het lichaam, verjaagt nachtelijke bekoringen, verdrijft hoofdpijn, geeft frisse kleur en uitzicht. De sobere kenmerkt zich door voornaamheid van gebaar, gemak van spreken, juistheid van denken, enz.* Zie ook van dezelfde schrijver zijn 1<sup>e</sup> homilie over de schepping. Men kan meer dergelijke dingen lezen bij Basilius in zijn preek over het vasten, bij Ambrosius in het boek over Elia en het vasten, bij Cyprianus in zijn rede over het vasten, en bij anderen.<sup>96</sup>

### **Hoofdstuk 13** **Sober leven is niet lastig** **en onmatigheid veroorzaakt ernstige kwalen**

62. Misschien zal iemand zeggen dat zo een karige voeding een kwelling is, omdat ze de mens met voortdurende honger pijnigt. Het is dus beter vroeg te sterven dan met zo'n hard middel een ellendig bestaan te verlengen, zoals iemand, wiens been moest worden afgezet, dit weigerde en zei: *Zoveel pijn is mij het leven niet waard.*<sup>97</sup>

Daarop antwoord ik ten eerste dat het begin wel ietwat lastig is, wegens de tegenstrijdige gewoonte en de uitzetting van de maag, maar allengs verzwindt die moeilijkheid. Men moet immers niet ineens van een grote hoeveelheid naar een geringe overgaan, maar langzaam, elke dag iets verminderend, tot men bij een gepaste maat is aangeland. Alzo krimpt de maag zonder letsel langzamerhand en verdwijnt de honger die men eerst voelde. Eens de maag tot een juiste omvang teruggebracht is, ondervindt men geen last meer van de sobere levensregel, omdat deze matige voeding juist met het vermogen van de maag overeenkomt.

Een teken daarvan is het feit dat het in 't begin van de Vasten, de meesten die gewoon zijn te ontbijten, het lastig hebben zich daarvan te onthouden, maar door de oefening zelf wordt dat bezwaar weggeruimd en voelen velen zoveel voordeel bij die onthouding dat ze het ontbijt voor altijd wensen weg te laten. Hetzelfde ondervinden velen in het derven van het avondmaal.

---

<sup>96</sup> Kerkvader en aartsbisschop van Constantinopel **Johannes Chrysostomus** (4<sup>e</sup> eeuw) liet een omvangrijk oeuvre na, vooral preken en liturgische geschriften, waaronder 'over het vasten' (*De Jejunió*) en 'over de schepping' (*Homiliae in Genesin*). Van zijn tijdgenoot **Basilius van Caesarea of Basilius de Grote** (4<sup>e</sup> eeuw) zijn ook preken 'over het vasten' (*De Jejunió*) bekend, evenals van **Aurelius Ambrosius** van Milaan: 'over Elia en vasten' (*De Helia et ieiunio*). Een eeuw vroeger schreef **Thascius Caecilius Cyprianus** van Carthago over het vasten (*Sermone de jejunió*).

<sup>97</sup> "Non est tanto dolore digna salus". Heeft iemand het recht een levensreddende amputatie te weigeren? Deze ethische vraag is terug te vinden in *De Justitia et Jure* (1553) van **Domingo de Soto** (1494-1560) een scholastisch theoloog van de 'School van Salamanca' waarvan Lessius het gedachtegoed overbracht naar de Nederlanden. Hij zou zelf een bekend boek met dezelfde titel publiceren ('Over rechtvaardigheid en recht': *De justitia et jure*, 1605). Zie Annabel S. Brett, *Liberty, Right and Nature: Individual Rights in Later Scholastic Thought* (Cambridge University Press, 2003 p 161-162). De tekstpassage met het Latijns citaat en verwijzing naar Lessius en zijn *Hygiasticon* is terug te vinden in *Economica Christiana* (Venetië 1656, p 388) van Giovanni Stefano Menochio.

Eveneens valt dit niet zwaar, als men het wat gewoon is geworden om sommige ongezonde spijzen te ontberen, zelfs wanneer onze gulzigheid er eerst zeer op verlekkerd was. Dus is de opwerping ongegrond, dat een sober dieet de mens met voortdurende honger zou kwellen.

63. Ten tweede antwoord ik: toegegeven dat men die leefregel lange tijd als hinderlijk zou voelen (ofschoon dat niet zo is), dan moet men nog bedenken dat die kleine last door heerlijke voordelen en vruchten wordt vergoed. Want de soberheid verjaagt de ziekten, maakt het lichaam lenig, gezond, zuiver, vrij van reuk en vuil; zij verlengt het leven, verschaft een rustige en zachte slaap, maakt de gewoonste spijzen zoet en lekker; zij onderhoudt de gaafheid van de zintuigen en de kracht van het geheugen; zij schenkt de geest doorzicht, helderheid en geschiktheid om de goddelijke ingevingen te ontvangen; zij bedaat de driften, verdrijft boosheid en droefheid, en breekt de aandrang van de begeerte. Kortom, zij overlaadt lichaam en ziel met de hoogste goederen, zodat de soberheid terecht mag gelden als de moeder van de gezondheid, de vrolijkheid, de wijsheid en van alle deugden.

64. Daarentegen doet een ongeregelde levenswijze het geringe en kortstondige genot van de gulzigheid met ontelbare ongemakken vergelden. Zij bezwaart het lichaam, ondermijnt de gezondheid, bezorgt vele ziekten, maakt het lichaam lelijk, stinkend, vuil, vol slijm en verrotting; zij ontsteekt de drift, onderwerpt de ziel aan de hartstochten; stompt de zintuigen af, verzwakt het geheugen, verduistert het verstand en oordeel. Uiteindelijk maakt ze de geest suf en ongeschikt voor werk, studie, gebed, overweging, voor al wat verheven en heilzaam is. Hieruit volgt dat de kennis van de edelste dingen, de heiligheid van leven en de verdiensten van goede werken niet bevorderd worden.

En wat is het grote goed waarvoor men zoveel ellende verdraagt? Een vluchtige voldoening van de smaak, die men alleen dan heeft wanneer het voedsel wordt gekauwd en naar de maag gaat; een genot dat op zich zelf laag is, met de dieren gemeen, en dat slechts een klein deel van het lichaam aandoet, namelijk de tong, het gehemelte en de keel. Voor dit worden al die dingen geleden en zoveel kwalen verdragen. De lust en het verlangen ernaar is de oorzaak van de last die men bij de soberheid voelt. Indien men geen plezier en genot in het nuttigen van spijs en drank voelde, zou er geen last en ongemak bij de matigheid zijn. Buiten dat verachtelijk en kortstondig genot van de smaak is er in de onmatigheid niets goeds. Hoe ellendig en de mens onwaardig is het zich aan zo iets te verslaven en daarvoor zoveel last en kosten te verdragen! Wat al bitterheid en gal stroomt er voor zo'n geringe zoetheid!

65. Dit alles moet ernstig gewikt en gewogen worden door alle bedachtzame lieden, vooral door geestelijken en aan God gewijde personen, wier roeping het is met de geest te arbeiden en zich op de goddelijke dingen toe te leggen. Want als wij deze dingen nauwkeurig overdenken, kan het niet anders of de matigheid wordt aangenaam, gemakkelijk en aantrekkelijk, en de onmatigheid daarentegen afschuwelijk en verfoeilijk. Wij zullen schaamte voelen over onze weekheid, schaamte over zoveel laagheid en zwakheid van geest, over zo'n grote verslaving aan de gulzigheid, zo'n laffe onderwerping aan haar harde bevelen, zo'n nietig verzet tegen haar lage en vluchtige verlokkingen.

Is er iets schandelijker en onbetamelijker dan slaaf te zijn van keel en buik? Iets dwazer dan voor een kort genot af te zien van al de goederen naar ziel en lichaam, die de heilige soberheid ons brengt, en zich bloot te stellen aan al de kwalen die de onmatigheid aan ziel en lichaam berokkent? O rampzalig lot van de stervelingen die met zulk een ijdelheid behept zijn, door zoveel duisternissen verblind, aan zulke dwalingen onderhevig, dat hun oordeel en keuze door de loze schijn van een genot als door een droombeeld bedrogen wordt!

66. Over de matigheid als een voortreffelijk middel om de gezondheid van het lichaam en de kracht van de geest tot op een hoge leeftijd te bewaren en de grootste goederen voor beide zowel in deze tijd als in de eeuwigheid te verkrijgen, hierover heb ik voldoende gesproken: dat velen er hun voordeel mee doen, dit vraag ik God met aandrang. Om allen tot soberheid aan te manen sluit ik met de woorden van de H. Petrus: *Broeders, weest sober en waakt, want uw vijand de duivel loopt rond als een briesende leeuw, zoekende wie hij zal verslinden; weerstaat*

hem sterk blijvend in het geloof.<sup>98</sup> De matigheid is immers in staat niet alleen de bekoringen van het vlees, waaraan de meesten bezwijken, te overwinnen, maar simpelweg alle bekoringen, en ze staat ook ten dienste van alle deugden, wat duidelijk blijkt uit hetgeen wij hier uiteengezet hebben.

### Samenvatting van het voorgaande<sup>99</sup>

Overweeg hoeveel goed de soberheid teweegbrengt en hoeveel kwaad de onmatigheid.

1. De soberheid maakt het lichaam gezond, fit, gezwind en in staat tot alle bewegingen, en verdrijft bijna alle soorten ziekten want deze komen voort uit onmatigheid.
2. Zij zorgt voor een lang leven, zoals blijkt uit talloze voorbeelden van degenen die in de grootste onthouding zeer lang geleefd hebben. Immers, de soberheid sluit de ziekten buiten die een vroegtijdig overlijden veroorzaken en zorgt zo dat het leven verlengd wordt, totdat de natuurlijke warmte en de oorspronkelijke vochten verteerd zijn, zoals een kaars raakt uitgeblust. Om die reden staat in de Heilige Schrift (Ecclesiasticus 37): *Wie matig is verlengt zijn leven.*<sup>100</sup>
3. Zij versterkt de uitwendige zintuigen die anders door een overvloed van spijs en drank afgestompt worden.
4. Zij dempt de hartstochten, in het bijzonder de boosheid en zwaarmoedigheid, maar boven alles de verlokkingen van het vlees waartegen er, buiten de goddelijke genade, geen beter hulpmiddel bestaat. Daarom dat alle illustere Heiligen vooral gebruik hebben gemaakt van de soberheid en het vasten, en in deze strijd overwinnaars zijn gebleven.
5. Zij maakt het verstand wakker en vaardig tot al haar functies, tot het gebed, de meditatie, de studie, de raadgevingen en om allerhande werken te verrichten. Uiteindelijk zorgt ze ervoor dan men ontvankelijk is voor de goddelijke inspiratie.
6. De onmatigheid veroorzaakt al het tegendeel hiervan. Overweeg dit dus goed: hoe schadelijk en uitermate dwaas het is om voor een zeer kleine wellust als de gulzigheid zulk een groot en voortreffelijk goed te verliezen en zich bloot te stellen aan zoveel kwaad. Neem u dus vast voor om de heilige soberheid voortdurend na te streven.

---

<sup>98</sup> Uit de eerste brief van de apostel Petrus, hoofdstuk 5.

<sup>99</sup> In de Nederlandse editie van 1681 (p 109-111) is deze samenvatting opgenomen die niet in de originele *Hygiasticon* staat: 'Dezelve schrijver stelt in een ander boek, dit navolgende, zijnde een kort begrip van het voorgaande, om tot de matigheid, en soberheid op te wekken'. Het betreft een vertaling van hoofdstuk VIII 'Quo modo excitandum temperantia studium' in Lessius' boek 'Over het hoogste goed en de eeuwige gelukzaligheid': *De summo bono et aeterna beatitudine hominis libri quatuor* (Antwerpen: Ex officina Plantiniana, apud Balthasarem & Ioannem Moretos, 1616, p 588-589).

<sup>100</sup> Zie noot 84.