

## SANCTI ANSELMI EXHORTATIO AD CONTEMPTUM TEMPORALIUM ET DESIDERIUM AETERNORUM (G)\*

Quid agis, o homo? quid quasi jumentum versaris in mundo? Sapientem et discretorem creavit te Dominus. Ne assimilari velis iis quibus deest prudentia; invigila, o miserande! miserere tui. Esto Sapiens. Propter te Deus excelsus de coelis advenit ut te a terrenis elevaret ad coelum.

In nuptiis coelestis Sponsi vocatus es, homo. Cur contemnis, et indignum te exhibes? Quomodo intrabis ad nuptias, dicito mihi, non habens pretiosam vestem, nec lampadem refulgentem? Habe mundum odio, fac meditationem tuam in Deo. Exsecrare malitiam et peccatum, et dilige benignum Redemptorem tuum

Conserva te in terris; sicut angelus, castos jugiter ac sanctos habe cogitatus. Emendare a perversis cogitationibus, ne mundi impliceris actibus. Libera animum tuum ex hujus mundi negotiis vanissimis ex integro, ut super coelos coroneris a Christo. Esto velut nubes ad proferendam pluviam lacrymarum, ut possis extinguere flammam peccatorum.

Recordare illius diei tremendae; appone remedia vulneribus animae tuae. Ambula viriliter in lege Domini; fac jugiter mansionem profectuum per sinceram fidem atque charitatem. Cresce quotidie per disciplinam in continentia, habens spem certam videndi Dominum in claritate sua, et regno, et gloria. Cave ab otioso verbo, ne recedas a Christi mandato. Planta

bonam plantationem in corde tuo et in anima tua, virtutes scilicet, et vias sanctorum Patrum, et Deo placentium sacerdotum.

Memor esto, miserabilis, quia in medio laqueorum diaboli ambulas. Evigila, ne in mortis barathrum incidas. Ne te arbitreris diu victurum in terris; ne pro hoc diutius in malis actibus immoreris. Christum semper exora, ut totus affectus tuus fructificet; ut bona terra et optima sit fructifera, et Deo acceptissima vita tua.

Habeto ante oculos tuos diem exitus tui; festina in illa hora sine peccato inveniri, ut in die vocationis tuae anima tua conscendat ad Deum, evecta officiis angelorum. Habeto odio hunc mundum; Redemptorem tuum toto mentis desiderio dilige. Non negligat anima tua; nec oblectetur dulcedine ac suavitate laqueorum diaboli mortifera, ne plena peccatis et ingenti confusione depressa, tremens in illa hora contabescat ex formidine nimia.

Esto, insensate, semper paratus; vigila liber ab omni faece terrena; observa ut ab omnibus scandalis ac cogitationibus turpissimis eruaris. Esto providus, insensate, excitare a somno nequitiae. Si vis esse coelestis, semper quae terrena sunt exsecrare et despice. Perfectorum exempla sectare, ut ad paradisum deliciarum et desiderabilem pervenias patriam sacerdotum.

Quare odisti vitam tuam, miserande? Quid pretiosius anima tua quaeris, infidelissime? Accede, propera, antequam claudatur ostium poenitentiae. Laetifica coelestem exercitum in tua conversatione.

Exspectat medicus videre lacrymas tuas. Accede, noli timere. Ostende vulnus tuum, et offer medicamentum lacrymarum et fletuum. Ecce apertum est ostium poenitentiae. Accelera priusquam claudatur.

Effunde, dum tempus est, lacrymas, ne in alio saeculo sine utilitate plangas. Hic enim misericordia, ibi iudicium; hic voluptas, ibi tormenta; hic risus, ibi vero fletus; hic cantus, ibi ignis aeternus; hic ornatus vestium, ibi cruciatus vermium; hic elatio, ibi humiliatio. Humiliare ergo in vita, ne in tenebris exterioribus condemneris. Non ergo oblectet te hic terrena delectatio, ne ibi sit amara deploratio.

Quis non plangat nos, et quis non defleat? Odientes vitam, diligimus mortem. Quid excelsius atque magnificentius, quam exercere mentem, ad servitutem redigere carnem, ut obediat animi imperio, consiliis obtemperet, impigre exsequatur propositum animi ac voluntatem. Quis autem jucundior cibus quam voluntatem Dei facere, virtute mentis impetus superare diaboli?

Quisque seipsum vincat, iram contineat, nullis illecebris emolliatur. Non perturbetur adversis, non **191** extollatur prosperis, nec quasi vento variarum rerum circumferatur mutatione. Reputa, charissime, in temetipso quid melius est, in praesenti saeculo pro peccatis plangere ac crebrius exorare, aut in igne aeterno sine aliqua utilitate deflere.

Cur tabescit virtus animi tui affectu ac desiderio pereuntis mundi? Eleva mentem ad inaestimabilem aeternae felicitatis claritatem, quam oculus non vidit, nec auris audivit, quam praeparavit Deus diligentibus se (**I Cor. II, 9**). Continentiam

habeto in lingua, continentiam in aspectu, in cibo, in habitu, in cogitatu, in risu, ut athleta Dei perfectissimus in omnibus demonstreris. Stude prae omnibus ne habeas inimicum praeter diabolum.

Quid tibi munus prodesse potest, si ejus sollicitudinibus colligaris? Quid acquires de pretiosi vestimenti cura, nisi aeterna supplicia? Quid timore elevationis inflaris? Quis non contremiscat, lamentetur et lugeat, cum in conspectu angelorum et hominum occulta nostra manifestabuntur? Cur malis actibus tuis contristas patrem piissimum, insensate, qui te in filiorum numero dignatus est computare?

Prohibe a malo linguam tuam, inquire pacem, et sequere eam (**Psal. XXXIII, 14**), ne irritatus Dominus malis tuis ut nequissimum servum perpetuam tradat ad poenam, si eum sequi nolueris ad gloriam. Aeterno regi militaturus propriis abrenuntia voluntatibus. Esto omni vilitate vel extremitate contentus. Pronuntia te lingua tua omnibus inferiorem, intimo cordis affectu crede te viliorem. Age dum vacat, quod in perpetuum expediat.

Consurge per noctem ad orationes et lacrymas ad Deum, ut libereris ab omnibus laqueis et scandalis passionum. Si enim subito rapiatur a te anima tua, peccatrix reperietur et fetidissima, non habens tempus poenitentiae ultimae. Quid dices morti in hora separationis tuae, cum jam non concedetur tibi vel momento unius horae vivere? Habeto prae oculis diem mortis. Pertracta qualiter statuendus sis ante conspectum judicis. Para jugiter lampadem tuam in conservatione optima; festina ut semper sit accensa.

Despice temporalia et caduca, ut tanquam eximius belligerator pompam relinquens saeculi, possis bravium post victoriam promereri. Recurre, miserabilis, ad conscientiam tuam; exonera te ponderibus sollicitudinum terrenarum. Non regnet contentio in te, non contradictio, non ulla omnino iniquitas. Terrena respue, coelestia appete, temporalia desere, sempiternam beatitudinem dilige.

Expergiscere parumper a somno miserando, aperi os tuum, obsecra Deum, projice a te onera peccatorum. Ora frequenter, sine cessatione lacrymas funde. Mollitiem animi fuge, negligentiam exsecrare, malitiam detestare. Ama mansuetudinem, dilige continentiam, meditare psalmodiam.

Festina orare, dum tempus est poenitentiae. Dilige Deum ex tota anima tua (**Matth. XXII, 39**), sicut ille dilexit te. Time diem iudicii. Amore Christi abnega teipsum tibi. Actus vitae tuae omni hora custodi. Fac te alienum ab actibus saeculi, ut haeres efficiaris regni Dei.

Audi, anima, quae loquor; ausculta quae dico; attende quae moneo. Nulla jam immunditia polluaris, nulla libidine maculeris, ab omni te carnis corruptela suspende, ab omni carnis corruptione extrahe. Luxuria ultra non invalescat, libido ultra non te devincat. Melius enim est mori quam libidine maculari. Melius est animam effundere quam eam per incontinentiam perdere.

Castitas hominem Deo proximum reddit, castitas homini Deum proximum facit, castis regnum coelorum promittitur. Quod si adhuc carnis stimulis tangeris, si adhuc libidinis suggestionem pulsaris; memoriam mortis tibi objice, diem

exitus tui propone, finem vitae ante oculos tuos adhibe. Propone tibi futurum iudicium et futura tormenta, propone tibi infernorum perpetuos ignes, propone tibi gehennae poenas horribiles.

Ora cum lacrymis indesinenter, ora jugiter, insiste orationi frequenter. Precare Deum diebus ac noctibus, incumbere orationi assidue, gemitus semper et plange. Surge ad precem in nocte, pernocta in oratione et prece, incumbere nocturnis vigiliis, rursum ora, ad modicum clausis oculis.

Oratio frequens diaboli submovet jacula, immundos spiritus precis expellit frequentia, immundos spiritus orationis vincit instantia, daemonia oratione vincuntur, omnibus malis praevallet oratio.

Adime tibi quoque saturitatem panis, parcimonia tuum corpus castiga, jejuniis et abstinentiae intentus pallida ora gere, aridum porta corpus. Esuri et siti; abstine et aresce. Nisi jejuniis erudiaris, non potes tentationes vincere.

Esto humilis, esto in humilitate fundatus, humilia te, minimum te fac. Nulli te praeponas, nulli te superiorem deputes. Existima omnes superiores esse tibi. Omnium te minimum existima, inferiorem te omnibus deputa. Quamvis summus sis, humilitatem tene. Quanto enim humilior fueris, tanto te sequetur gloriae altitudo.

Cave jactantiam, cave ostentationis appetitum, cave gloriae inanis studium. Non te arroges; non te jactes. Non te insolenter extollas; alas superbiae non extendas. Elationis pennas non erigas, nihil de te praesumas, nihil boni tibi tribuas.

De justitiae virtute nulla elatione superbias, de bonis factis non attollaris, de bono opere non gloriaris: humiliare ut exalteris, ne exaltatus humilieris: qui enim attollitur, humiliatur; qui exaltatur, dejicitur; qui elevatur, prosternitur; qui inflatur, alliditur.

Superbia angelos deposuit, tumor regna dissolvit, arrogantia sublimes humiliavit, humilitas casum nescit, humilitas lapsum non novit. Cognosce, miserande, quia humilis Deus venit. Ambula, sicut ille ambulavit; sequere exemplum ejus, imitare vestigia illius.

Existe tibi vilis, existe abjectus, existe despectus, displice tibi, despectus esto apud teipsum. Qui enim sibi vilis est, ante Deum magnus. Qui sibi displicet, Deo placet. Esto ergo parvus in oculis tuis, ut sis magnus in oculis Dei: tanto enim eris apud Deum pretiosior, quanto apud homines despectior.

Porta semper verecundiam in vultu de recordatione delicti; porta pudorem in facie de memoria commissi peccati. Peccati pudore oculos tuos attollere erubescere. Incede deposita facie, abjecto vultu, moesto ore, percusso corde, lugubri veste, sacco involutus, opertus cilicio corpus, semper lugens, semper moerens, semper gemens, semper suspiria cordis emittens. Sit compunctio in corde, lamentum in pectore; delectet te semper planctus et luctus.

Esto semper paratus ad lacrymas. Planctum et lacrymas nunquam deseras. Nulla te res de peccato securum faciat, incessanter in corde tuo spes et formido consistant. Sic spera misericordiam, et metuas justitiam; sic te spes indulgentiae erigat, et metus gehennae semper affligat.

In infirmitatibus tuis non contristeris, in languoribus tuis gratias age Deo; valere te magis animo opta quam corpore, valere te magis opta mente quam carne. Aegritudo carnem vulnerat, mentem castigat.

Si prosperitas arriserit, non extollaris; si adversitas acciderit, non dejiciaris. Si contigerit calamitas, pusillanimus non existas. Habeto temperamentum in prosperis, habeto patientiam in adversis. Probari te in dolore cognosce, ne exalteris.

Aequalis esto in omnibus, mentem nec gaudio nec **192** moerore commutes. Omnia aequali jure sustine, ad nullam insolentiam commuteris. Nullus te casus imparatum inveniatur, nullus sit casus quem non meditatio tua praeveniat.

Propone tibi nihil esse quod non possit accidere. In secundis meditare quo pacto adversa feras; futuras semper comminiscere miseras. Cedit adversus casus consilio; advenientes impetus frangit praemeditatio. Et ad bona igitur, et ad mala cor tuum praepara; et bona et mala prout eveniunt porta; adversa et prospera, ut occurrunt, tolera; quodcunque evenierit sustine mente libera.

Si praevenierit iracundia, restringe illam; si praeoccupaverit, mitiga eam. Tempera furorem, tempera indignationem, cohibe animi motum, refrena iracundiae impetum. Si non potes iram vitare, vel tempera; si non potes furorem cavere, vel cohibe. Disce mala ferre potius quam referre; disce mala magis tolerare quam facere.

Esto mansuetus, esto patiens, esto mitis, esto modestus. Serva patientiam, serva modestiam. Despice probra illatae



contumeliae. Sagittas contumeliae patientiae clypeo frange. Praepara contra verbum asperum patientiae clypeum; contra linguae gladium patientiae praebe scutum. Quamvis quisque incitet, quamvis exasperet, quamvis insultet, quamvis convicietur, quamvis criminetur, quamvis ad litem provocet, quamvis convicium dicat, quamvis injuriam faciat, quamvis contumeliis afficiat, tu sile, tu tace, contemne, tu dissimula injuriam, non respondeas, convicium non retorqueas. Tacendo citius vinctes.

Disce a Christo tolerantiam, disce modestiam. Christum attende, et non doleas de injuriis. Consideratione justitiae, dolorem tempera. Inimicos omni modestia placa, mala aliorum tuo bono exsupera.

Cum ergo derogatur tibi, tu ora; cum maledicatur tibi, tu benedic; maledicenti tibi benedictionem oppone. Irascentem patientia delinito, blandimento iracundiam furentis dissolve, vince nequitiam lenitate, vince malitiam bonitate. Tranquilla etiam mente illatas contumelias prode. Aperi tranquillo corde dolorem injuriae: valde enim comedit animum vulnus inclusum.

Si contristaveris fratrem tuum in aliquo, age poenitentiam coram illo. Si offenderis in fratre, reconcilia eum in prece. Offensionis tuae cito veniam postula, celerrimo dilectionis affectu, humilitate ad veniam eum provoca, supplici animo veniam deprecare, affectu prosternere.

Petenti veniam placenter indulge, revertentem statim amplectere, redeuntem confestim benigna suscipe charitate. Dimitte ut dimittatur tibi, ignosce ut ignoscatur tibi.

Indulgentiam non habebis, nisi dederis. Et si ille non supplicet, si sibi dimitti non postulet, si deprecandi humilitatem non habeat, si peccatum suum mala conscientia non agnoscat; tu relaxa ex corde, tu dimitte ex animo, tu gratis indulge, tu veniam ex propria voluntate concede.

Non retentes cordis et dolorem, aufer a corde fraternam offensionem, alienae nequitiae non serves dolorem: odium enim a regno Dei hominem separat, a coelo subtrahit, a paradiso ejicit. Odium nec passione adimitur, nec martyrio expiatur.

Quid zeli referam ignes? Invidia cuncta virtutum germina concremat; invidia cuncta bona ardore pestifero devorat. Haec primum sibi nocet, primum se mordet, primo suum rodit auctorem. Invidia animae tinea est, sensum comedit, pectus urit, mentem afficit, cor hominis quasi quaedam pestis depascit.

Occurrat ergo contra zelum bonitas; adversus invidiam praeparetur charitas. Pacem ama, pacem dilige, pacem cum omnibus retine, omnes in mansuetudine et charitate amplectere. Non sis in pace infidus. Esto affectu promptus, semperque retine vinculum constantiae. Habeto mentis placabilitatem, animi benignitatem.

Affabilis esto in sermone; grato animo ad omnes appare, fuge rixas, vita lites, cave contentiones, tolle litis occasiones. Litem sperne, vive semper in pace, in nulla actione studeas decertare. Contentio lites parit, rixas gignit, faces odiorum accendit, pacem cordis exstinguit, concordiam rumpit.

Si ceciderit inimicus tuus, noli gratulari; in ruina adversarii noli extolli; sit tibi magis erga humilitatem ejus humanus affectus. Satiare fletibus in alienis moeroribus. Non sit tibi ferreum pectus, non dura praecordia. Sic alienam luge miseriam, tanquam tuam. Cum flentibus fle, lugentibus mentis affectum conjunge.

In omnibus actibus tuis, in omni opere tuo, in omni conversatione tua imitare bonos, aemulare sanctos. Sint tibi Patrum exempla, disciplinae incitamenta. Nullum vitae scandalizet infamia, nullum opinio contristet adversa. Disce, homo, flagrare praeconio, testimonium bonum habeto. Nullis fama tua obscuretur fetoribus. nullis laceretur opprobriis.

Cave gloriam popularem, vita vulgi admirationem, favores contemne, esse magis bonus quam videri stude. Non te favor seducat, nec vituperatio frangat. Qui laudem non appetit, nec contumeliam sentit. Discerne te tuo non alieno judicio. Non ex aliorum sed ex tua te mente metire

Qualis haberi vis, talis esto. Professionem tuam et habitu et incessu demonstra; ne praebeas de te spectaculum, non des aliis obtrectandi locum. Vita malos, cave iniquos, bonorum consortium appete, bonorum societatem require, sanctis individue adhaere. Melius est habere malorum odium quam consortium.

Ab otioso etiam sermone linguam compesce, ab otioso verbo linguam reprime. Sermones impudicos respue, fuge inhonesta verba. Ne garrias verba inania: vanus enim sermo cito polluit mentem, et facile agitur quod libenter exauditur;

hoc procedat ex labiis, quod aures non polluat audientis. Evita minima, ne pervenias ad majora. Quae loqueris, existant digna atque gravidata doctrina

Sit sermo tuus irreprehensibilis, sit expectationi audientium utilis. Discerne quid loqueris, quid taceas, et in loquendo et in tacendo peritus esto. Multum ante delibera quid dicas; in nulla re contendas. Labiis tuis signaculum praebe linguae tuae, silentii claustra oppone, circumclude linguam munitione custodiae. Interrogatio os tuum aperiatur.

Sint verba tua pauca. Multiloquium non declinat peccatum. Linguosus homo imperitus est: sapiens paucis utitur verbis; loqui multum, est stultitia; brevem sermonem facit scientia. Imperitus satis perstrepat, et nihil sensu dicit. Vox insipientis in multiplicationem sermonis. Semper verba tua moderare, maneat in verbo mensura, in sermone statera.

Alienam vitam non laceres, de malo alieno os tuum non coinquines; non detrahas peccanti, sed condole. Quod in alio detrahis, in te pertimesce. Grave crimen est detractio, gravis damnatio est detractio: hoc foedius nihil est, hoc summae turpitudinis est. Canum mos est lacerare, canum linguas exercere, canum dente pestifero mordere.

Quando alii detrahis, te discute; quando alium mordes, tua peccata redargue. Si vis detrahere, ad tua peccata te retorque; non alterius delicta, sed propria cerne. Vitia tua, non aliena intende.

Nunquam alii detrahes, si bene te perspexeris. De tua ergo correctione sollicitus, de tua salute intentus, susurrantibus auditum non praebeas. Pari reatu detrahentes tenentur, et

audientes. Tanta cura corrige tua vitia, quanto studio prospicis aliena.

**193** Cave quoque in omnibus mendacium; nec casu, nec studio loquaris falsum. Nullum justum mendacium; omne mendacium est peccatum. Omnis enim qui mentitur, occidit animam. Et: *Perdes omnes qui loquuntur mendacium (Psal. V, 7)*; et: *Testis falsus non erit impunitus (Prov. XIX, 5)*. Refuge ergo fallaciam, declina mendacium. Cave falsum, nunquam mentiaris. Esto in verbo verax, neminem mentiendo fallas.

Prohibe juramentum, tolle jusjurandum. Sit in ore tuo, *est*; sit in ore tuo, *non est*. Non sis in verbis facilis, et in opere difficilis. In turpe votum muta decretum.

Ibi pecca, ubi Dominum esse nescis. Videt occulta qui fecit abscondita; et si te non damnat publica fama, condemnet tamen propria conscientia.

In omni opere tuo, Dei auxilium posce; omnia divinae gratiae, divino dono ascribe; nihil meritis tuis attribuas, in virtute tua nihil praesumas.

Sine consideratione virium nihil voveris. Inter infideles computantur, qui quod voverunt non impleverunt. Occulta virtutes prae elatione. Absconde bona facta prae arrogantia; fuge videri quod esse meruisti.

Vitia cordis tui revela, pravas cogitationes illico manifesta. Si patet, vitium fit ex magno pusillum; si latet, fit ex minimo magnum.

Ancipitem diu delibera sententiam. Quod vis agere diu exquire. Absit in bonis segnities remissa; absit torpens negligentia. In id quod expedit, differre impedit. Desidia frigescit ingenium; negligentia et torpor dissolvit animum.

Nihil sapientia melius, nihil prudentia dulcius; nihil scientia suavius; nihil stultitia pejus, nihil ignavia turpius. Indoctus facile decipitur, stultus in vitia cito dilabitur.

Quae ore promissis, opere adimple; verba tua praecedant opera. Cave ne dum alios docendo erigis, ipse laudis appetitu mergaris.

Cede cito veritati; in disputatione tolle certamen, tolle pertinacem defensionem. Plus dilige audire quam dicere; in principio audi, loquere novissimus. Primus taceas, prostremus dicas.

Juxta dignitatem redde unicuique honorem. Cede majorum auctoritati, obsequere voluntati. Malum autem facere jussus non acquiescas. Malum jussus facere non consentias.

Tene modum in omni opere, in omni re discretionem tene. Quod tibi vis fieri, fac alteri. Talis esto aliis, quales optas esse alios circa te. Cave honores, quos tenere non potes. Sublimitas honorum magnitudo est scelerum.

Quid differs in crastinum? Potes lucrari et diem hodiernum. Cavendum est enim ne et illum non teneas, et hunc amittas. Non exiguum detrimentum est vel horae unius.

Diebus ergo et noctibus Deum precare, et oculos a petulantia reprime. Tolle occasionem, aufer materiam delinquendi. Omnia non turbulento animo, sed tranquillo corde dispone; nec quemquam districtius judices quam te.

Brevis est hujus mundi felicitas, modica est hujus saeculi gloria. Caduca est et fragilis temporalis potentia. Dic ubi sunt reges? ubi principes? ubi imperatores? ubi rerum locupletes? ubi potentes saeculi? ubi divites mundi? Quasi umbra transierunt, et velut somnium evanuerunt.

Sollicitudines rerum mentem conturbant, curae rerum mentem exagitant. Si vis esse quietus, nihil saeculi appetas. Semper requiem mentis habebis, si a te mundi curas abjeceris. Qui curis terrenis se implicat, a Dei amore se separat.

Nemo potest amplecti Dei gloriam, simul et saeculi. Nemo potest amplecti Christum, simul et saeculum. Propter Deum ergo renuntia omnibus. Sine impedimento saeculi, Deo servire stude.

Omnibus communica, omnibus tribue, omnibus praebe. Major sit benevolentia quam res impetrata; major gratia quam res data. Non est misericordia ubi non est benevolentia. Tale erit opus tuum, qualis fuerit intentio tua.

Esto templum Dei, et Deus excelsus habitabit in te; de tuis justis laboribus ministra pauperibus, non auferas uni quod tribuas alteri.

Quidquid agis, age pro futura mercede, pro aeternae remunerationis expectatione; futura merces, non praesens,

promittitur sanctis. In coelo, non in terra, merces promittitur justis. Non est hic exspectandum, quod est alibi dandum.

Esto mortuus mundo, et mundus tibi. Mundi gloriam aspice, tanquam mortuus; sicut sepultus non habeas curam de saeculo. Tanquam defunctus ab omni terreno te priva negotio. Contemne vivens, quod post mortem habere non potes.

Nihil studeas propter laudem, nihil propter temporalem opinionem, nihil propter famam; sed propter vitam aeternam, quam concedat tibi qui cum Patre, et Spiritu sancto, vivit et regnat Deus per infinita saecula saeculorum. Amen.