



UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Universitätsbibliothek Paderborn

Gülden Tugendt-Krantz

Tympe, Matthäus

Paderborn, 1613

Das II. Capittel.

[urn:nbn:de:hbz:466:1-50841](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:466:1-50841)

Von eusserlicher Zucht des
Leibs / Regierung der Zün-
gen vnd eusserlicher Sin-
nen.

Wie soll ein fromb Christ sich in
vbung der Tugend verhalten?

En soll gegen Gott ein kindli-
ches Herz / gegen den Nächsten ein
mütterliches Herz / gegen ihm selbst
aber das Herz vnd Gemüth eines Richters
haben / also wird er alle seine schuld vñ pflich-
gank vnd vollkommenlich außzahlen. Dann
in diesen dreyen theilen der Gerechtigkeit be-
stehet nach der Lehr des Propheten Michae-
all vnser Heyl vnd Wolfarth. Dann als die-
ser Prophet / anzuzeigen / mit was grosser be-
gierd er Gottes Barmherzigkeit / Gnad
vnd Freundschaft begehrt / gesagt hatte:
Was soll ich würdigs dem HERRN geben
vnd opffern? Soll ich die Knie biegen vor
dem hohen GOTT? Soll ich ihm opffern
Brandopffer vnd junge Kälber? Mag auch
der Herr versönet werden mit viel tausend
Widern / oder mit viel tausend Böcke? oder
soll

Mich, 6

folte ich meinen Erstgeborenen für meine
 schalckheit/ vnd die Frucht meines Leibs/ für
 die Sünd meiner Seelen geben? Als er/ sag
 ich/ diese mancherley Opffer erzelet/ vnd mit
 dieser Fragen grosse auffmerckung vnd war-
 eung erweckt hatte/ sprach er endlich: O
 Mensch/ ich wil dir anzeigen was gut ist/ vñ
 was Gott der Herr von dir erfordert/ das
 Vrtheil thun/ Barmhertzigkeit lieben/ vnd
 sorgfältig mit deinem Gott wandeln.

Weil wir einem jeden geben müs-
 sen/ was ihm gebürt/ damit wir gerechte
 seyn/ was seynd wir denn vns
 selbst schuldig?

Dasz wir vnsern Leib mit allen seiner
 Gliedern vnd Sinnen/ vnd vor allen Dingen
 die Seel sampt ihren Begierden vnd Kräfte-
 ten in guter Ordnung/ Disciplin vnd Zucht/
 nach der Richtschnur der Tugend erhalten.
 Dann wir thun das Vrtheil/ 1. Wenn wir
 des Leibs Sinn vnd Glieder nach dem Vr-
 theil der Vernunft vnd des Göttlichen Ges-
 ses regieren vnd bewahren. 2. Wenn wir
 vnser Herz fleißig bewahren/ auß welchem
 alle Begierlichkeiten entspringen. Salo-
 mon spricht: Behüte dein Herz mit allem
 fleiß/

fleiß / denn darauß gehet das Leben / verstanden
 weil in ihm / wann es vom Buss der Sün-
 den gefegt vnd gereiniget ist / der Schöpffer
 des Lebens wohnet. Dann die Seel des Ge-
 rechten ist ein Stuel der Weisheit / ein schö-
 ner Pallast des ewigen Königs / ein Saal
 des wahren Salomonis / ein beschlossener
 Garten / ein verzduneter Brunn vnd lebend-
 diger Tempel oder Haus des H. Geistes.
 Ey mit was Ernst soll man sich dann des
 Herzens Reinigkeit beflüssigen / in welchem
 der höchste Liebhaber der Sauberkeit ihm sei-
 ne Behausung außerwehlet? Hergegen
 was Straff ist der werth / welcher die Statt
 so Gott geheiliget ist / mit stinckenden Ge-
 dancken vnd Gelüsten besudelt: 3. Wenn
 wir nicht nach den Begierden leben / sondern
 nach den Satzungen der Vernunft vnd des
 Göttlichen Gesetzes / welches vnsern Ver-
 stand erleuchtet. David sagt: Dein Ge-
 zeugnis seyn meine Gedancken / vnd deine
 Rechte seyn mein Rath / oder / wie andere
 vbersehen / meine Rätz. Das ist: Ich höre
 nicht / was meines Herzens Unmaßigkeit
 fordert / nicht was das betrieglich Fleisch be-
 gehrt / nicht was die alte Schlange mit ihrer
 Lügen erdichtet / nicht was die Welt mir in
 die

1. Cor. 3

Psal. 118

die Ohren blaset / nicht was die listige Zung
der Schmeichler rathet : Ich wil aber hö-
ren / was der H E R X redet / was die Ver-
stundt von Gott erleuchtet / was das Rechte
vnd die Billigkeit haben wollen.

Was gehört zu der Zucht des Leibs ?

Das wir vns beflissen / das in vnserm
Gang / im stehen / im sitzen / vnd in vnsern
Kleidungen nichts sey / welchs vnsern Nech-
sten ärgern könne / sonder n das alles vnserm
Stand vnd Beruff gemäß sey. Darumb
muß ein Diener G D T res ohn vnterlaß auff
diz gedencen / das sein Conuersation / Bey-
wohnung vnd Gespräch mit den Leuten ehr-
bar / demütig vnd freundlich sey / damit men-
iglich darauß erbawet / vnd durch sein gute
Exempel immer zu g. bessert werde. Wir
müssen / nach dem Rath Pauli / ein gutes
Geruch seyn / der seine Liebligleit allen din-
gen / so er berühret / mittheilet. Vnd wie
die Händ / so etwas stark riechendes angreif-
fen / auch solchen Geruch annehmen : Also
müssen auch alle vnser Wort / Werck / Ge-
berden vnd Reden also beschaffen seyn / das
dauon alle die so mit vns zu thyn haben / auff-

Hieron
im buch
von der
nachfol-
gung
Matts /
c. 29.

1. Frucht
der euf-
serlichen
Zucht.

E v

erbawet

erbatwet / vnd durch vnserer Exempel vnd gespräch gleich als geheiligt werden. Darzu **Matth. 5.** ermahnet vns Christus selbst / vnd spricht: Laß ewer Liecht also scheinen vnter den Menschen / daß sie ewer gute Werck sehen / vnd preysen ewern Vatter der im Himmel ist. Wir müssen aber nicht darumb guts thun / daß wir gesehen werden / sondern wir müssen durch die gute Werck dem Nächsten ein gutes Exempel geben / mit dem fürnehmen aber oder Gemüth / allein Gott damit zu gefallen / vnd wünschen / daß sie allzeit heimlich verbleiben möchten.

Prov. 10 Es ist auch der eufferliche Mensch der allerbeste Hüter vñ Schulmeister des innerlichen Menschen / vnd erhelet bey ihm die Andacht. Denn wie der Spiegel das nachthut / was du thust: Also was der eine auß diesen zweyen Menschen thut / das macht der ander als bald nach. Hilfft derhalben die eufferliche Zucht gar viel zu der innerlichen / vñ wer wol ein Wunderthier / wan einer in einem ungezämpften vnruhigen Leib einen ruhigen sanftmütigen Geist hette. Daher Salomon: Der geschwind ist mit seinen füßen / wird sich stoßsen / das ist / denen die Erbarkeit vñ Zucht abgeheth / pflegen offft zu straucheln.

Es

Es erhelt auch diese Zucht die Grauitet
 vnd das Ansehen/ so vnser Person vnd vn-
 serm Ampt gebühret. Der H. Job sagt von 3:1
Iob. 29
 ihm selbst: Da ich herfür gieng zu der Pfor-
 ten der Statt / bereiteten sie mir meinen stuel
 auff der Gassen / die jungen Knaben sahen
 mich vnd versteckten sich / vnd die alten stun-
 den für mir auff / die Obristen höreten auff
 zu reden / vnd legten ihre Hand auff ihren
 Mund / die Fürsten verhielten ihre Stimm/
 vnd ihre Zunge klebet an ihrem Gaumen.
 Also groß war die Ehrerbietung gegen dem
 H. Job. Dieser Grauitet aber / damit man
 sie nicht für ein Stoltzheit hielte / hat dieser
 H. Mann ein solche Freundlichkeit angehen-
 get vnd mit eingemengt / daß er von ihm selbst
 spricht / Er / in seinem Stuel sitzend wie
 ein König / vnd sein Kriegsheer vmb ihn her
 vmb stehend / hab nicht vnterlassen / des blind-
 den Aug / vnd des Lamen Fuß / vnd ein Nat-
 ter der Armen zu seyn.

Wer aber diese Zucht nicht helt / der wird
 für einen Leichtfertigen gehalten. Den wenn
 man der Gesellschaft zu sehr ergeben ist / oder
 sich auff die Zierde der Kleider zu viel gibt /
 oder dem eusserlichen Menschen ober die
 Gebühr abwartet / das gibt ein Anzeigen /
daß

Syr. 19

daß der innerliche Mensch nicht wol beschaffen sey. Daher spricht Syrach: Auß dem Angesicht erkennet man den Mann/die Kleidung des Menschen / das Lachen / vnd sein Gang zeugen was in ihm sey. Vnd Solomon sagt: Wie die Angesichte im Wasser erscheinen denen / so darein sehen / also seyn der Menschen Herzen offenbar den Weisen / verstehe / durch die eusserliche Werk vnd Geberden.

Prov. 27

Wie kan diese eusserliche Zucht bey dem Tisch vnd Mahlzeiten gehalten werden?

Wann man den Leib nicht zu zart / sondern streng vnd hart genug haltet vnd tractiret. Dann durch Bollust wird vnser Fleisch verderbet / vnd bringet nur Würme / das ist / allerley Laster / herfür / aber durch gebürliche Zucht / als durch bittere vnd scharpffe Myrrhen / wird es in Übung vnd Gewonheit der Tugend erhalten.

Regula
der Tisch
zucht.
Syr. 13

Von der Zucht vnd Bescheidenheit / deren man sich vber Tisch gebrauchen soll / sagt Syrach: Ist züchtiglich / was einem maßigen Menschen geziemt / was dir für gesetzt wird / vnd friß nicht zu sehr / daß man dir nicht

nicht grañt werde / von Zucht wegen höre
zum ersten auff / daß du nicht der seyest / den
niemand erfüllen möge / wachhs dir zum Vn-
gunst dienen wird. Wenn du vnter vielen
Leuten sißest / so strecke deine Hand nicht zum
ersten auß / vñnd begehre nicht trincken zum
ersten. Der H. Bernhardus sagt: Man
soll im essen vñnd trincken seine gewisse Zeit /
Ordnung vñnd Maß halten / den Vberfluß
fliehen / vñnd frembde / seltsame / schleckere
Bislein vermeyden. Der H. Greg. sagt:
Die rechte Mäßigkeit kompt der gebürlichen *li. 5. mor.*
Stunde zu essen nicht für / wie Ionathas ge-
shan: Begehrt nicht bessere vñd köstliche
Speiß / wie das Volck Gottes in der Wü-
sten: nicht besser gekocht / wie die Söhn Hes-
li: nicht zum Vberfluß / wie die Sodomis-
ter / etc. Hugo de S. Victor: Brauch die
gebürliche Bescheidenheit im essen / trins-
cken / stillschweigen / vñmbschauwen / vñnd Ges-
berden deines Leibs / daß du nicht zu viel geis-
tig hinein frisstest / nicht zu viel schwähest /
vñnd andern mit deinen Reden verdrißig seya-
est / dein Gesicht nicht in alle Wirtel hin vñ
wider werffst / son dern alle Glieder deß Lei-
bes fein züchtig richtest.

Wiewol man mit gemelter Höfflichkeit
auß

allzeit zu Tisch gehen soll / so soll man solche doch am allerfleissigsten in acht nemen / wann man gar heisshungerig ist / oder wann gute Bislein vorhanden seyn. Joannes Climacius nennet den Fraas ein Gleisneren oder Betrug des Bauchs / welcher / wenn er schon ersättigt ist / doch immer schreyet / er hab noch nicht genug : Er nennet ihn auch ein Verführung der Augen / denn wenn der Mensch anfengt zu essen / vermeynt er alles zu verzehren was er vor ihm hat / vber ein kleines aber hat er seinen appetit gestillt vnd verlohren. Ders halben / so offte wir zu Tisch gehen / müssen wir an den Spruch des weisen Epicteti geducken / das wir zween Gást zu speisen haben / den Leib vnd die Seel / den Leib mit essen vnd trincken / die Seel mit ziemlichem / mäßigem (nicht zum Wollust vnd vberflus / sondern allein zur Nothturffe) essen vnd trincken / dann wie der Leib durch die Speise / also wird die Seel mit der Mäßigkeit erquicket vnd gespeiset.

Epist. ad
Funam.

Der H. Hieronym. sagt: Ein mäßige Mahlzeit / vnd ein sters hungeriger Magen / ist besser als ein dreytägige Fasten / vnd / Es ist nützlicher alle Tage ein wenig / als nur einmal / aber vber die Nothturffe / vnd zu viel

viel essen. Der beste Regen ist ein langsamer Regen / der allgemach in das Erdreich hinein fällt / als ein Plakregen / wirfft den Samen vmb. Wenn du issest / so gedenck / daß du nicht allein deinem Bauch abzuwarten / sondern bald widerumb zu beten / oder lesen / oder studieren / oder etwas anders nütlichers zu verrichten habest. Darzu du aber vngeschickt seyn wirst / wann du deinen Magen mit vbriger Speise vberladest. Derhalben so offt du dich zum essen oder trincken richtest / so gib nicht allein acht / was deinem Mund wol schmecke / sondern viel mehr / was die Nothturfft der Natur erfordere. Gib deinem Appetit vnd Begierde nicht mehr zu / als dir nüt vnd nothwendig ist. Diß Hieronym.

**Warumb sollen wir vns vber
Eiſch vor vielem Geſchwätz
hüten?**

Dann offte wird ein Disputation wol im Frieden angefangen / aber zu zeiten mit krieg geendet / vnd wird offte im Trunck etwas heraus gelassen / welches besser wer verschwiegen blieben / dann / wo die Trunckenheit regieret / sagt Salomon / da ist kein Geheimniß. Proy. 33
Vnd

Vnd ob wol / alles vbrig Geschwäs zu vermeiden / so stehet doch dieses insonderheit vbel / wenn der Mensch nichts kan als vns essen vnd trincken reden / als hette er sein größte Freud vnd Bollust in schlemmen vnd dämmen gesetzt. Fürnemlich aber müßte wir vns vber Tisch fürsehen / daß wir das Leben vnsers Nechsten nicht tadlen / dann das heißt / sagt Chrysoft. nicht anderer Thieren sondern Menschen Fleisch fressen / welches wider alle Menschliche Vernunft vnd die Natur ist.

Was gehört zu rechtschaffener Regierung der Zungen?

Fürnemlich vier Stück: Was / wie / wann / was Zeit / vnd warumb wir reden sollen.

Was / oder wouon sollen wir reden?

Paulus sagt: Lasset kein böse Rede auß euerem Munde gehen / sondern die da gut sein zu Besserung des Glaubens / vnd den Zuhörern Nutz vnd Gnad zu bringen. Vnd da er erkläret / was ein böse Red heisse / sagt er: Hurerey vnd alle unreinigkeit vnd Geil sollen vnter euch nicht genennet werden / wie den

den Heiligen zustehet / der gleichen schändliche Wort / vnd Narrentheidung vnd leichtfertigkeit / das zur Sach nicht gehört / sondern viel mehr Danielsagung / etc. Selig ist der mit Gott Gespräch heilt / mit beten / betrachten / singen / lesen / schreiben / vnd schweiget von frembden dingen / die in der Welt vmbgehen. Dann / sagt jener / es muß gar ein nutz Wort seyn / das besser seyn soll als schweigen. Selig ist der stillschweiget von außwendigen dingen / die ihn nicht angehen / sondern heilt sich als were er taub vnd stumf worden vmb Gottes willen / gehet friedlich für dem Gerüuel dieser Wele fürüber / vnd trägt seine Seel immerdar für sich in seinen Händen. Eines wolersfahrenen / geschickten / vnd bescheidenen Menschen Mund / ist gleich einem starcken vberguldten Gefäß / das voll köstlicher Salben ist / vnd aller Ehr würdig ist. Vnd wie auß einem guten Weinfäß ein guter Geruch kompt / also gehen auß einem guten Herzen gute Wort / vnd heilige Werck herfür / zu Gottes Ehr vnd Nutz des Nächsten.

Wie sollen wir reden?

Fürsichtig vnd bedächlich (wie der

D

Han

Ber.
schweige
zu das die
in ge.
heim zu
halten be
sohlen.

Han vor ausdrückung seiner Stim auff sich selbst drey mal schlägt) mit gebührlicher ehrbarer Bescheidenheit / fein deutlich / einfältig / vnd verständlich sollen wir unsere Worten setzen vnd aussprechen. Sollen nicht streitig oder hartnäckig seyn / vnd von denen welche allzeit recht vnd gewonnens Spiel haben wollen. Dann damit wird offft der Fried des Gewissens zerstört / die Liebe / Gedult vnd gute Freunde erzörnet. Ein frey adeliches Gemüth gibt selbst zu zeiten vernünftiglich nach / vnd Friedens halben leset es sich gern vnd williglich vberwinden.

Syrach sagt: Halt dich als einer der wenig wisse / vnd schweig / höre vnd frage: So du bey den Gewaltigen bist / soltu nicht reden / vnd da viel Alten seyn / solt du nicht viel schwätzen.

Syr. 32.

Zu was Zeit vnd warumb sollen wir reden?

Zu gelegener Zeit / vnd zur Ehr Gottes / vnd des Nächsten Heyl vnd Wolfarth.

Erkläre etwas weitläufftiger / was wir vor vnd in außgiessung der Red betrachten sollen:

1. Ob die Red jemand mehr als vnser eigen

Syr 20
der Narr
redet
nichts
zu rech.
ter Zeit.
1. Wer
bistu?

eigen Person / die wir noch loben noch schelten müssen / antreffe: ob vnser Gemüth frey vom Zorn sey / vnd so wir einen andern wölen straffen oder vrtheilen / ob vns desgleichen nicht auch zu verweisen sey / damit wir vns selbst nicht verurtheilen: Vnd ob wir auch mercken / daß vnser Rede einen guten Ausgang werde haben / dann anders were es besser geschwiegen / dann geredt.

2. Ob die ganze Red wahr sey: Ob sie fruchtbar sey / vnd nicht vnnütz oder müßig / viel weniger schädlich: Ob sie ehehafte oder vernünftige Ursachen habe: Ob sie sanfftmütig sey / vnd mit linden / süßen Worten ausgesprochen werde: Ob sie auch betrieglich sey: Ob sie auch zweiffelhafftig sey / vnd von niemand verstanden werde: Ob sie auch jemandes Ehr / oder Gut / oder Handel verlese / dann darauff gehöret gebührliche vnd gleichförmige Widertung: Ob sie auch Unfried vnd Zertrennung mache / als Spott vnd Schmachrede: Ob sie auch schalckhafftig / hinterlistig / schmeichlend oder hoffertig sey.

2. Was sagstu.

Syr. 37.

3. Mit welcher Person wir Gespräch haben / ob sie vns verwandt sey / oder ge-

3. Welchē sagestu.

D i j

crew /

Syr. 19.

Cato:
 Consiliū
 arcanum
 tacito cō-
 mitte so-
 dali.

Prov. 18

Psal. 139

Cato:
 Contra
 verbosos
 noli con-
 tendere
 verbis.

trew. Denn wir vnser verborgene Sache
 auch vnserm Freunde nicht bekandt machen
 sollen / damit / so er vnser Feind würde /
 solchs nicht wisse außzuruffen. Befiehl
 ner seine Heimlichkeit allein seinem Herren
 so ligt sie in seinem eignen Thurn gefangen
 öffnet er sie aber einem andern / so ligt sie
 desselben Gefengnis gebunden. Besser
 sicherer ist es verschweigen / dann einem an-
 dern sagen / vñ ihn bitten / daß ers verschwe-
 ge. Dann kan einer selbst seine Sache nicht
 verschweigen / wie darff er dann vom an-
 dern / dem er sie offenbaret / begehren / daß
 er sie verschweige? So wir aber eines an-
 dern Rath pflegen / vñ derhalben ihm vnser
 Heimlichkeit offenbahren müssen / sollen wir
 sie vnserm allergetrewesten vñ bewertesten
 Freunde befehlen / vñ keinem Schmeichler
 eröffnen. Wir müssen auch mercken / ob wir
 einem Wesen vnser Sache fürlegen / dann
 der Unweis verspottet gute Lehr / etc. Wir
 müssen vns nicht mit jederman / insonderlich
 mit schwächigen Menschen ins Gespräch be-
 geben / auch nicht mit Ehrabschneidern / hoh-
 flezu / neydigen vñ trunctenen.

4. Ob wir auch Gott zu Lob / Ehr vñ
 Dienst

Dienst/ vnd dem Nächsten zu Nutz oder we- 4. Ware
gen dieser beyder Ursachen zugleich reden. vmb re-
destu.

5. Ob wir auch zu schnell / zu viel / zu 5. Wie.
laut oder zu leiß / zu hochmütig reden: ob wir
auch ein jedes Wort tapffer / vnterschieds-
lich / vnd verständlich / vnd alle Wort lieb-
lich zusammen verfügt außstrucken / nach ge-
stalt der Sachen.

6. Ob auch jemand auff vnser Rede 6. War-
auffmercke / etc. chr.

Wie soll man die eusserliche Sinn
deß Leibs in gute Ordnung
bringen?

1. Muß man grosse Fürsichtigkeit ge-
brauchen / damit die Augen (welche als wei-
te Pforten seyn / dadurch allerley Enttelkei-
ten in vnser Herz ihren Eingang haben / vnd
offt die rechte Fenster seyn / dadurch der Tode
hinein schleicht) nicht zu weit vnd sicherlich
hin vnd wider lauffen. Insonderheit müs-
sen wir diesen Sinn gar wol bewahren / weß
wir vns dem Gebett ergeben. Denn sonst
trägt es sich gar bald zu / daß die Gestalten
oder Einbildungen deren Dingen / so durch
diese Pforten einschleichen / allerley seltsame
Sachen vnd Figuren in vnsern Herzen hin-

terlassen / welche vns im Gebett viel Vnru
he machen. Daher pflegen die Gottfürch
tigen ihr Gesicht nicht allein von den vnge
bührlichen dingen / sondern auch von stadt
lichen ansehnlichen Gebäwen / köstlichen
Gemälden / Tapetereyen / vnnnd dergleichen
solken Sachen abzuwenden / auff daß sie
zu der Zeit / wann sie mit GOTT zu thun ha
ben / ihre Sinn besser bey einander haben.

2. Dieweil sich auch offte durch die Oh
ren (damit ich der andern Sinn verschwe
ge) allerley schändliche ding / welche das gu
te verhindern vnnnd beslecken / eindringen
müssen wir sie nicht allein vor schädlichen
dingen / sondern auch vielerley neuen Zeit
ungen / die vns nicht angehen / beschlossen
halten. Dann welche sich vor solchen ding
gen nicht hüten / denen begegnet offte / daß
wann sie sich recolligiren / vnnnd ihr Gemüth
zu Göttlichen Betrachtungen kehren sollen
Daß sie die Gedancken der gehörten Zeitun
gen also vberfallen vnd einnemen / daß
* sie nicht rechte an GOTT
gedencken kön
nen.