



UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Universitätsbibliothek Paderborn

Gülden Tugendt-Krantz

Tympe, Matthäus

Paderborn, 1613

Was zur Zucht deß Leibs gehörig/

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

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-
stunfft 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 Liebligkeit 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
Martz /
c. 29.

1. Frucht
der euf-
serlichen
Zucht.

E v

erbawet

erbawet/ 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 erhelt auch diese Zucht die Grauitet
 vnd das Ansehen/ so vnser Person vnnnd 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 / vnnnd legten ihre Hand auff ihren
 Mund / die Fürsten verhielten ihre Stimm/
 vnnnd ihre Zunge klebet an ihrem Gaumen.
 Also groß war die Ehrerbietung gegen dem
 H. Job. Dieser Grauitet aber / damit man
 sie nicht für ein Stolzheit 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 gnug 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