



UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Universitätsbibliothek Paderborn

Gülden Tugendt-Krantz

Tympe, Matthäus

Paderborn, 1613

Von der eusserlichen Zucht bey dem Tisch vnnd Mahlzeiten/

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

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 Werck 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

nicht grañt werde / von Zucht wegen höre
zum ersten auff / daß du nicht der seyest / den
niemand erfüllen möge / wachhs dir zum Vor-
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 / vñmschawen / vñnd Ges-
berden deines Leibs / daß du nicht zu viel geis-
sig hinein frisstest / nicht zu viel schwähest /
vñnd andern mit deinen Reden verdrißig seya-
est / dein Gesicht nicht in alle Winkel hin vñ
wider werffst / so 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. Ioannes 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. Dershalben / 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 / mässigen (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 Geheimnuß. Proy. 33
Vnd