Quelle: http://manuscripta.at/?ID=649
Copyright: Klosterneuburg, Augustiner-Chorherrenstift

das man sew nicht las hören
vnchewsche dinge / vnd die
hemd das man sew nicht
lasz handeln vnchewsch / vn
andie vnzimleiche dinge /
wann so ain mensch sanfte
dinge ve seltner sicht / vnd
hört / vnd ve seltner er da
von redt / vnd handelt / so er
ve myner daran gedencket /
vnd ve myner begert / vnd
sein hertz vnd sein gemuet
ve armer ist. Das vrid ist /
das ain mensch nicht allain
von auswendig sich huet / halt
das er sich auch von inwendig
huet vor vnchewschen ge
dancken vnd ob sy im zu val
lent / das er sew nicht lasz
wonen in seinem hertzen /
besunder das er es zu hamt
ausslach / vnd in widerstee
als pald ers sy emphindet /
wann wie leicht ein mensch
lies die vnchewschen gedick
en in wendig in seinem hertz
en wonen / wie vast er sich
dem von auswendig behuet /
so er darumb nicht ganzleich
tawsch / wann die gedancken
prachten im pöse begir / vnd
die pös begir pösen willen /
vnd der pös wille etwen pöse
werch / vnd ist das gleichn

Als ob veint legen vor ainer
stat / vnd vil vntreiwer wann
in wendig / die es mit den aus
wendigen veinten hieten
wie wol dem die stat vmb
maurt wer / vnd vmb graben /
so wers doch nicht genüg /
sew behueten sy dem auch
vor den inwendigen veinth
wenn die inwendigen vn
treiwen gabent sy in die hant
der auswendigen veint. Also
lät ein mensch die pösen
gedancken in seinem hertzen
wonen / wie vast er sich dan
aussen huet / von pöser ge
sellschafft / vnd vor samleichen
dingen / so pringent im doch
die inwendigen pösen ge
dancken pöse begir / vn ander
vnchewsche dinge. Das funft
ist / das ein mensch seine leich
nam nicht zeczärtleich han
del / vnd ner / mit gar hindem
gewant / mit wauchem ge
liger / vnd vil slaffens / vnd
mit vil essens vnd trinckens /
mit güter wol perauter speis /
vnd mit starckem trancke / vn
mit samleichen dingen / pesunder
das er seinen leichnam auch
der dinge nicht mer / dann in
notdürftig sey zu dem lebn /
vnd zu samleicher zimleicher