Quelle: http://manuscripta.at/?ID=660
Copyright: Klosterneuburg, Augustiner-Chorherrenstift

alsd her vsset fleysch vnsche · her trey
ket weyn vnd was do der lonbet ist
czu den czeyten · vnd mnczet di dmg
messiglichm vnd erden lichen vnd
hutet sych vor vberflussiklcyt
vnd dy selbe thugmnt · vst deme
dy drytte selikeyt · weme sy alsd
gros vnd alsd volle men wyrt · das
sy machet · das der menische der sel
ben dynig wyllyglichm vmpnet
vnd ym abe brychet · alsd verre vn
das mnge lich vst ym vor leyplich
nottorfft vnde vor menschlicher
nature ader krancklheyt · vnd
tut das durch gotes wyllen · vnd
auch der vnme das her dester bas
gesthyckt sey czu thugmnden vnd
czu gutten werken · weme wo dy
thugmnt derselikeyt vst do machet
sy des vrsten · das eyn menische al
sd kewsch wyrt · das her sich mcht
alleyne hutet vor den leyplichen
werken · her hutet sich halt auch
myt grossem fleysse vor vnkeys
schen gedancken · vnd myt vasten
vnd myt wachen · vnd myt anderen
leyplicher vnd geystlicher vbunge
vnd demn tiget seynen leychnam
vnd machet yn alsd vnderteny
dem geyste das her selden besyn
det vnkeyschlicher leyplicher be
wegenysse · vnd so her vre filet
so stont sy alsd cleyne · das her yn
leychte mag wyder sten · Czu dem
anderen mole · machet dy selikeyt
das eyn menische ym selber wellig
liche vnd gerne abe brychet · lost
liche speyse gut essen vnd trynken
alsd das her mcht weyn trynket · ader
mycht fleyschs vsset · ader vysche ader
sulche andere dynig · dy do der lon bet
stont · vnd vm dy selber abe brychet
der wol vmpezen mag · vnd let ym ge
mngen an eyn weynyg cleyner · vnd
slechter speyse · der ym doch genug
vst czu seyner nottorfft · vnd do myte
her seynen leychnam behalden mag
vn sulcher gesundheyt · vnd stercke
das her mag volbrengen dy werck
dy ym czu gehoren czu seynem stande
vnd das der leychnam auch mag dy
nem dem geyste czu thugmnden vnd
czu gutten werken · vnd tut das durch
gotes wyllen · weme sal yb loppar
seyn so mus yb durch gotes wyllen
geschehen · weme tete yb eyn men
sche durch leypliches gesundes woll
len ad durch czeytliches gutes wollen
das yb do myte sparen wolde ader
her tete yb durch gleyssen heyt willen
das man yn hylde vor eynen andech
tygen menschen · ader tete yb von not
torfft wegen vnd mycht williglichen
alsd her wolde gerne solche lostliche
dynig essen vnd trynken vnd mag yz
mycht gehaben · So wer yb ym mcht
loppar · wan mus yb tun keyster lich
durch gotes wollen · vnd auch der
vnme das eyn menische des der bas
gesthyckt werde czu thugmnden
vnd der vnme das eyn menische sey
ne synne vnd seyne vernunfft dest
stercker sey czu vorstende gutte dmg
weme sy gar sere der czu hylffet