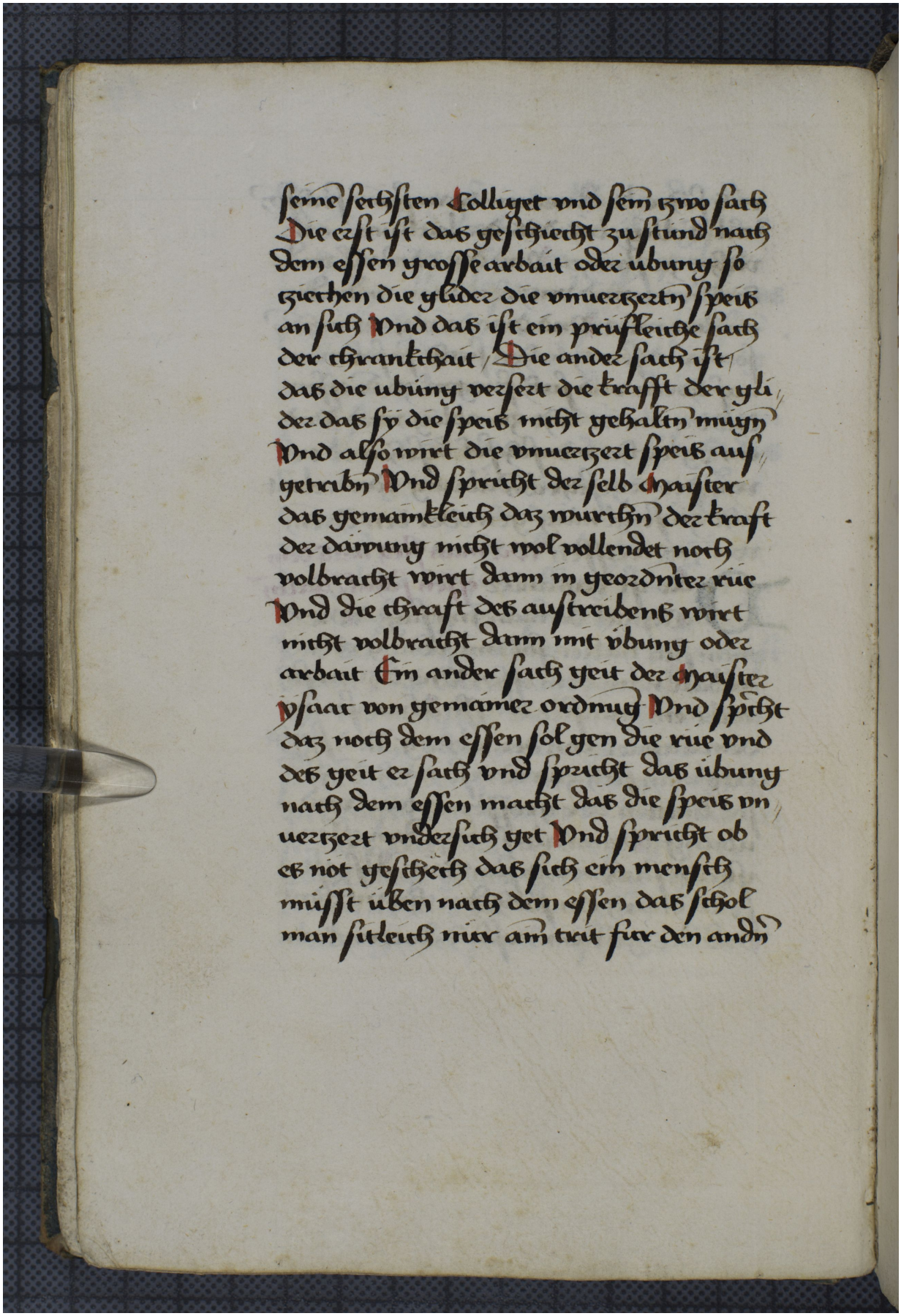
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=32476
Copyright: Schlierbach, Zisterzienserkloster



seine sertsten Colluget vnd sein zwo sach
Die erst ist das geschiecht zu stund nach
dem essen grosse arbait oder ubung so
ziehen die glider die vnuerzertn speis
an sich Vnd das ist ein prufleiche sach
der chrankhait / Die ander sach ist
das die ubung verset die krafft der gli
der das sy die speis nicht gehaltn mugn
Vnd also wirt die vnuerzert speis aus
getribn Vnd spricht der selb Chauster
das gemamkleich daz wurchn der kraft
der darung nicht wol vollendet noch
volbracht wirt dann in geordnter rue
Vnd die chraft des austreibens wirt
nicht volbracht dann mit vbung oder
arbait Ein ander sach geit der Chauster
psaat von gemamer ordnung Vnd spricht
daz noch dem essen sol gen die rue vnd
des geit er sach vnd spricht das übung
nach dem essen macht das die speis vn
uerzert vnder sich get Vnd spricht ob
es not gesicherch das sich ein mensch
musst üben nach dem essen das schol
man sitleich nur am treit fier den andn