Quelle: http://manuscripta.at/?ID=4848
Copyright: Wien, Schottenstift (Benediktiner)

Beast wie dw lebst was dw wüchst wie vil
dw lon verdienst oder sunden magst ob dw
tegleich zue nemst ob abnembst mit was
gedanchen dein herz tag vnd nacht berhum=
ert sey mit wäs begir dein gmüet geuange
sey wie offt dw von dem pösen geist betwo=
rnest vnd von der welt betrubt vnd von dem=
em augen leb angefecht vnd wan dw dich vre
vnd aussen betrachtest so pistw dir selb vnd=
fange zu gotleicher erkantnüs vnd magst got
von dir selber mehr erkennen wen dw dich selbe
mehr wild erkennen dw magst auch mehr be=
greiffen den der ob dir ist wen dw mehr waist
wer dw pist es ist vil pesser das der men=
sch lern sich selber erkennen den das er wis=
en wil der himel lauff der kreutter eigenschaft
der tier natur der menschen sitten wan vil
menschen wissen vil sach dy sich selber nicht
wissen noch erkennen vnd doch selber sich erkenne
vnd wissen ist der höchsten chunst ame die
dem menschen zue gehort ist die nach dem
ewigen leben stellen wan es spricht auch