

45
ind verliere[n]t vñ wen
du geschaffen hast so soltu
gedenke ain etwaz gütz d[er]
dich böser tröm erwer[de] wo
massig essen vñ trinken
machet massige sin vñ all
zit munder vñ massig sch
lase wo von aber tröm to
met vñ woz si betitet d[er]
wirt dich der sibend alt
lere nach mir. **D**ise ler
gat vff zuchtige wandel
vñ geberd wo es spricht
picthagoras der haideisch ma
ister wer ain kurzes zit
mit scham durch zucht wil
lide wer muss all zit in sch
am belibe durch unguet wi
lle wo es si des mesche her
z zuchtiger geberd vñ wa
dels si on d[er] mag er mit er
höcht werde vñ als der me
sch gemidret wirt vo sich
hayer geberd vñ unguet al
so wirt er och erhöcht vo

den