

Verborgener  
 greiffelich  
**Ysaas** Me  
 bist der  
 In der  
 ewige gut  
 ewige  
 got selber  
 finden  
 ombfahen  
 schicht  
 mensche  
 das ist  
 gefurt  
 als  
 tet  
 mit  
 aller  
 und  
 abge  
 ykelt  
 dach  
 chee  
 im  
 die  
 men  
 mag  
 die  
 Quast  
 hong  
 der  
 das

Und versincket in der  
 süßigkeit das sie yre  
 selbs mit empfindet und  
 die oßeren somme sint  
 alle dot an yre **Alß**  
 wovet die sele gottin  
 mit gote an aller yrer  
 geleße Und stet nach  
 nyemad nach begeret  
 mit Wan das sie sich  
 hat gelassen raff yre  
 euge Und ruget auf  
 dem senfften und ewy  
 gote in gantzer freude  
**Was man betrachten sol**  
**an eynem weglischen**  
**tage in der wochen zu**  
**morgen essen und zu**  
**nacht essen**

**D**u bist an dem Mon  
 tage zu ymbiß  
 betrachten Wer der  
 here sy von dem du alle  
 dinge habest Und der  
 dir alle ding geschaffen  
 hat Und wie er dir  
 dienet mit den vier  
 elementen Und wie  
 er dienete ee du yme  
 mochtest gedienen  
 Und geladen oder yme  
 nicht mochtest gebitte

Da er dir ordynierte  
 die funff somme Und  
 die glieder und dich  
 behudte in dner kint  
 heyt Zu dem andern  
 male betrachte wie  
 er dir dienet alle zyt  
 mit syner engelien  
 die er dir hat gegeben  
 zu hudeken das sie dich  
 behudten vor allem obel  
 du schliffest oder wach  
 est Und wie er dir  
 dienet mit der zyt die  
 er dir gegeben hat dar  
 umb das du verdien  
 est das ewige leben  
 An dem dritten male  
 gedencke wie er dir  
 dienet mit diesem alle  
 samet als diche du san  
 digest und du syner  
 wunden dienest mit  
 kosen leben Und du  
 duyß freuelichey le  
 best mit sinem richtu  
 me Gedencke wie  
 er sich duyß demit  
 tiget gegen dir und  
 dir heytet raff bestridge  
**Zu dem nacht**  
**essen**