

Weil der Schlaf zu der andern und dritten Deuung / und zu Außscheislung der Speisen viel dienlicher / als zu der ersten. Zu deme sol man sich nicht an gewisse Gewonheiten binden / welche man nicht allezeit halten kan. Nun wird der / so spat zu Bette gehet / leichtlich seinen Schlaf brechen : Der andre aber / wann es die Noth erheischet / sich des Schlafes nicht erwehren können.

Der Schlaf gegen den Morgenstunden ist der süste / und zu solcher Zeit ist auch am meisten auf die Träume zu halten / weil das Gehirn so viel reiner ist / als zu Anfangs der Nacht. Wann man gar zu frühe aufstehet / so ist man den ganzen Tag unlustig / und kommet der Kopffweh Nachmittages ; da hingegen der / sowol außgeschlafen hat / zu allen Sachen frisch munter und lustig ist.

Die widrige Meinung gründet sich auf nachgehende Ursachen / der Tag ist zu der Arbeit / die Nacht zu der Ruhe erschaffen : Dieser Anleitung der Natur leben zu wider / welche auß dem Tage Nacht / und auß der Nacht Tag machen / als da sind die Krieger in Füllerey / und die Helden Wein zu sauffen. Die Aerzte geben einen schlechten Trost / wann der Kranck bey Nachts nicht schlaffen kan / darzu er durch die Finsterniß / die Stillezeit und Kälte der Nacht geleetet und veranlasst wird : welches alles zu der Ruhezeit wie das Liecht und die Sonne zu der Arbeit erschaffen ist.

Solche Ruhezeit ist auch den Thieren nicht unbewußt / welche nach dem Trieb der Natur zu leben pflegen : sie stehen mit der Sonnen auf / und gehen meisten Theils mit der Sonnen zu Ruhe / wann sie anderst nicht verhindert werden. Nach geendigtem Schlaffe ist man geschickt zu allen Sachen / und dienet die Nacht zu müßigen oder bösen Gedancken : der Tag aber zu nutzlicher Arbeit. Der Landmann welcher der Natur gemässer lebet / als der Stadtmann / verstehet dieses wol / und wissen auch die Studenten / daß die Musen mit dem Morgen befreundet / und Gold in dem Munde trägt / darvon eine solche Rähtsel aufgegeben wird.

Wie gerne wolt ich doch mit den Verstorbnen (den Büchern) reden /  
deswegen muß ich vor den todten (das Feuer) Stein beseden.

Es wecket mir der Schlag / den / der geschwind belebt /  
und nechst dem trocknen Strang im fetten Schmalze schwebt.  
Verstehend die Flamme in der Ampel.                      B b b iij                      Es