

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

Es wecket mir der Schlag / den/der geschwind belebt  
 und nechst dem trocknen Strang im fetten Schmalze schwebt.

Verstehend die Flamme in der Ampel.

Die III.  
 Ursache.

Es sind auch alle Übungen des Leibes viel gesunder und verträglicher bey Tages.  
 Die Natur hat uns die Nacht zu der Ruhe ertheilet/ daß wir  $\frac{1}{3}$  der Zeit mit dem Schlaffen/  
 $\frac{2}{3}$  mit unsrer Berufs Arbeit zubringen sollen. Wie wir aber mit Essen und Trincken  
 die Befehle der Natur zu überschreiten pflegen / und nicht den Hunger und Durst / sondern  
 unsre Luste vergnügen / also überfahren wir auch zu unsern grossen Schaden die Zeit zu  
 wachen und zu schlaffen / daß man hiervon auß der Schrift sagen kan: Weh denen/wel-  
 che auß der Finsterniß Liecht / und auß dem Liechte Finsterniß machen.

Antwort  
 auff die  
 Frage.

Nach Beschaffenheit eines jeden Leibes / soll auch die Schlaffzeit gerichtet seyn. Die  
 reinen Gehirne schlaffen am wenigsten/ wie Castriot der berühmte Türckenfeind niemals  
 über 2. Stunde zu schlaffen pflegen / und sagt Homerus/daß es einem Feldhern übel an-  
 stehe / daß er die ganze Nacht durch mit Schlaffen zubringe. Maß und Ziel bringet in  
 allen Sachen ein feines ordentliches Leben. Die zu wenig schlaffen/ erhizen das Gehirn/  
 und bringen es selten auff ein hohes Alter: Die zu viel schlaffen/ können sich der Flüsse und  
 des Hauptwehes nicht entbrechen.

Es ist auch der ruhige Schlaffe unter die verborgnen Wolthaten Gottes zu rechnen/  
 welcher nicht in unsren Mächten und freyen Willen stehet / wie Essen und Trincken / daß  
 wir Ursache haben/solchen nicht zu mißbrauchen.

Sie