

## **Ein jeder läuft, der in den Schranken läuft**

### **Rezitativ**

Ein jeder läuft, der in den Schranken läuft,  
doch wer am besten läuft, erhält zum Lohne  
das Kleinod und die Ehrenkrone.  
Drum lauft also, daß ihrs ergreift!

### **Arie**

Lauftet, fechtet, kämpfet, ringet, bis ihr Sieg und Preis erlangt!  
Nur vergänglich sind die Kronen, die sonst ird' sche Kämpfer lohnen.  
Unvergänglich aber prangt, wer des Geistes Kampf vollbringet.

### **Rezitativ**

Ein jeder aber, der da kämpft, enthält sich aller Hindernisse,  
wodurch sein Lauf sich hemmen kann und läuft also, nicht als aufs Ungewisse,  
er ficht also, nicht, als der in die Luft vergebens streichet  
und, wie er die Begierden dämpft, den Leib betäubt und zähmt,  
so hält er rüstig an, bis aller Feinde Heer, nach unverdroß' ner Gegenwehr  
besiegt entweicht.

### **Arie**

Halt an, o Mensch und kämpf' im Glauben! Halt an, und geh' geradezu,  
gerade, o Mensch, halt an und geh' geradezu!  
So kann dir nichts das Kleinod rauben; und Unruh' folgt zuletzt die Ruh',  
die Ruh' auf Unruh' folgt zuletzt die Ruh'.

*Texte de Matthäus Arnold Wilckens (1704–1759)*

**Musique de Georg Philipp Telemann, (1681–1767),  
11<sup>ème</sup> cantate de "Harmonischer Gottes-Dienst" [Culte  
divin harmonieux] (1795-1796)**

## **Chacun court s'il court dans les limites**

### **Récitatif**

*Chacun court s'il court dans les limites,  
Mais celui qui court le mieux reçoit comme récompense  
Le joyau et la couronne d'honneur.  
Courez donc pour les saisir !*

### **Air**

*Courez, lutez, combattez, lutez jusqu'à ce que vous obteniez la victoire et le  
prix !  
Mais les couronnes qui récompensent les combattants terrestres sont  
éphémères.  
Ceux qui accomplissent la lutte de l'esprit sont cependant couronnés d'une  
gloire impérissable.*

### **Récitatif**

*Mais chacun qui lutte s'abstient de tous les obstacles  
Qui pourraient entraver sa course, et il ne court donc pas à l'aveuglette,  
Il ne se bat donc pas comme celui qui frappe dans le vide,  
Et comme il dompte ses désirs, il engourdit et assujettit son corps,  
Il reste vigoureux jusqu'à ce que toutes les armées ennemies, après une  
résistance infatigable,  
S'enfuient vaincues.*

### **Air**

*Tiens bon, ô homme, et combat dans la foi ! Tiens bon et avance droit devant  
toi,  
Tout droit, ô homme, tiens bon et avance tout droit !  
Ainsi, personne ne pourra te voler le joyau ; et après l'agitation vient  
finalement le repos,  
Le repos suit finalement l'agitation.*