

**Zeitschrift:** Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum  
**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein  
**Band:** 40 (1962)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Unser Leben : ein stetes Ringen und Wachen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1032317>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Unser Leben ein stetes Ringen und Wachen

«So erkenne dich denn, herrliche Seele: das Bild Gottes bist du! Erkenne dich, o Mensch: der Ruhm Gottes bist du! Vernimm, inwiefern sein Ruhm. Es spricht der Prophet: «Wunderbar ward Dein Wissen an mir», d. i. in meinem geschöpflichen Ich erstrahlt noch wunderbarer Deine Grösse, in der Einsicht des Menschen findet Deine Weisheit ihr Lob. Da ich mein Ich betrachte, das Du selbst in seinen verborgensten Gedanken und innersten Regungen durchdringst, treten mir die Geheimnisse Deines Wissens vor die Seele.

So erkenne dich denn, o Mensch, (erkenne) wie gross du bist und — — «hab' acht auf dich», dass du nicht gegebenen Augenblicks in die Fallstricke des Teufels gerätst und eine Beute seiner Nachstellungen wirst! Dass du nicht gegebenen Falles jenem unheilvollen Löwen in den Rachen gerätst, der «brüllt und umhergeht, suchend, wen er verschlinge!» «Hab' acht auf dich», dass du genau merkst, was zu dir eingeht, was aus dir herauskommt!» Nicht die Speise meine ich, die verzehrt und ausgesondert wird, sondern die Gedanken meine ich, von den Worten spreche ich. Nicht gehe zu dir ein die Begierde nach fremdem Ehebetto, nicht schleiche sie sich ein in deinen Geist! Nicht fahnde dein Auge nach der Schönheit eines vorübergehenden Weibes, nicht schliesse das Herz sie ein! Nicht knüpfe deine Rede der Verführungskünste Netz, nicht übe sie hinterlistig Verrat am Nächsten, nicht begeifere sie ihn mit Hohn und Spott!»

«Hab' acht auf dich! So stehe, dass du nicht fallest! So laufe, dass du den Preis erringest. So sollst du kämpfen, dass du oftmal den entscheidenden Sieg davontragest, weil nur dem rechtmässigen Kampf die Siegeskrone gebührt! Ein Krieger bist du: spähe den Feind aus, dass er nicht nächtlich dich überfalle! Ein Ringkämpfer bist du: halte dich dem Gegner näher mit den Händen als mit dem Gesichte, dass er nicht dein Auge treffe! Frei bleibe der Blick, fest und sicher der Schritt, dass du ihn, falls er angreift, niederstreckest.» «Wirst du dennoch verwundet, hab acht auf dich, eile zum Arzt, sieh dich nach dem Heilmittel der Busse um! «Hab' acht auf dich», denn du trägst Fleisch, das rasch zu Fall kommt! Es suche dich heim der gute Seelenarzt, das Gotteswort! «Hab' acht auf dich», dass du Gott nicht vergessest, der dich erschaffen hat, und dass du seinen Namen nicht umsonst empfangest.»

«Hab' acht auf dich», mahnt das Gesetz (5. Moses 4, 9), dass du nicht, nachdem du gegessen und dich gesättigt und Häuser gebaut und darinnen zu wohnen angefangen hast und Vieh in Fülle besitzt und in Überfluss Gold und Silber und alles, was immer du in Menge empfangen, im Herzen dich überhebest und des Herrn deines Gottes vergessest!» «Denn was hast du, Mensch, das du nicht empfangen hättest?» Geht nicht dies alles wie ein Schatten vorüber? Ist nicht dein Haus hier Staub und Schutt? Ist nicht dies alles trügerisch? Ist nicht der Welt Reichtum Eitelkeit? Bist du nicht selbst Asche? Schau hinein in Menschengräber und sieh, was von dir, d. i. von deinem Leibe, ausser Asche und Gebein, übrig bleiben wird. Schau hinein, sage ich, und gib mir an, wer hier der Reiche und der Arme ist!»

«Hab' acht auf dich», Armer, denn deine Seele ist kostbar! Mag der Leib sterblich sein, die Seele ist unsterblich. Mag es dir an Geld mangeln, nicht mangelt es an Gnade. Mag dein Haus auch nicht geräumig, dein Besitz nicht ausgedehnt sein: weit wölbt sich der Himmel, frei dehnt sich die Erde.

Als gemeinsamer Besitz sind allen die Elemente verliehen worden, gleicherweise stehen Reichen und Armen die Herrlichkeiten der Welt offen. Ist etwa die vergoldete Deckentäfelung der Prunkbauten schöner als die von funkelnden Sternen besäte Himmelsflur? Dehnen die Ländereien der Reichen sich weiter als die Strecken der Erde? «Dem Reichen wie dem Armen gehört gemeinsam das Haus Gottes; «schwer doch ist's, dass ein Reicher in das Himmelreich eingeht.» Aber es fällt dir vielleicht hart, dass dir kein Licht von goldenen Leuchtern schimmert? Doch viel heller funkelt dir, rings Licht ausstrahlend, der Mond. Über den Winter vielleicht klagst du, weil kein Hypokaustum (eine Art Bodenheizung) mit dampfender Hitze dir Wärme haucht? Doch du erfreust dich der Sonnenhitze, die dir den Erdkreis erwärmt und dich vor Winterkälte schützt.»

«Hab' denn acht auf dich», Armer, hab' acht, Reicher! Denn Armut wie Reichtum haben ihre Gefahren. Darum betet der Weise: «Reichtum und Armut gib mir nicht!» Und er führt auch den Grund an, warum er so flehte: Es genügt für den Menschen zu haben, was er bedarf; denn der Reichtum bläht wie den Bauch mit Speisen so den Geist mit Sorgen und Ängsten auf. Darum sein Flehen, es möge ihm nur zugedacht werden, was nötig sei und genügend, «damit ich nicht, wie er sich ausdrückt, übersättigt zum Lügner werde und spreche: wer sieht mich? oder in Armut geraten Diebstahl begehe und schwöre beim Namen des Herrn». Fliehen oder meiden soll man sonach die Gefahren der Welt: der Arme soll nicht verzagen, der Vermögliche sich nicht überheben».

(Aus dem «Exameron» VI. Buch des hl. Ambrosius, worin der Bischof von Mailand die Schöpfungsberichte der Bibel aszetisch auslegt.)