"Ich hatte viel Bekümmernis in meinem Herzen" BWV 21

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Teil** | **Part 1** |
| 1. Sinfonia | 1. Sinfonia |
| 2. *Ich hatte viel Bekümmernis in meinem Herzen; aber deine Tröstungen erquicken meine Seele*. | 2. *I had much grieving in my heart; but your [my God’s] consolations restore my soul.* |
| 3. Seufzer, Tränen, Kummer, Not,  Ängstlichs Sehnen, Furcht und Tod  Nagen mein beklemmtes Herz,  Ich empfinde Jammer, Schmerz. | 3. Sighs, tears, grief, distress,  Anxious yearning, fear and death  Gnaw at my constricted heart;  I feel misery, pain. |
| 4. Wie hast du dich, mein Gott,  In meiner Not,  In meiner Furcht und Zagen  Denn ganz von mir gewandt?  Ach! kennst du nicht dein Kind?  Ach! hörst du nicht das Klagen  Von denen, die dir sind  Mit Bund und Treu verwandt?  Da warest meine Lust  Und bist mir grausam worden;  Ich suche dich an allen Orten,  Ich ruf und schrei dir nach,  Allein mein Weh und Ach!  Scheint itzt, als sei es dir ganz unbewusst. | 4. How is it that you, my God,  In my distress,  In my fear and dismay,  Have turned yourself from me entirely?  Ah, do you not know your child?  Ah, do you not hear the lamenting  Of those who are  Linked to you by covenant and faithfulness?  You were my delight  And have become cruel to me;  I seek you in all places;  I call and cry for you;  Yet my “woe and ah”  Now looks as though it were entirely unknown to you. |
| 5. Bäche von gesalznen Zähren,  Fluten rauschen stets einher.  Sturm und Wellen mich versehren,  Und dies trübsalsvolle Meer  Will mir Geist und Leben schwächen,  Mast und Anker wollen brechen,  Hier versink ich in den Grund,  Dort seh in der Höllen Schlund,  Bäche von gesalznen Zähren. | 5. Streams of salted tears,  Floods, rush forth constantly.  Storm and waves harm me,  And this tribulation-filled sea  Will weaken me of spirit and life;  Mast and anchor will break;  Here I sink to the seabed;  There [I] peer into the jaws of hell [and see]:  Streams of salted tears. |
| 6. *Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichtes Hilfe und mein Gott ist*. | 6. *Why do you sadden yourself, my soul, and why are you so restless within me? Wait for God; for I will yet thank him, because he is the help/salvation of my countenance, and my God.* |
| **2. Teil** | **Part 2** |
| 7. Seele: Ach Jesu, meine Ruh,  Mein Licht, wo bleibest du?  Jesus: O Seele sieh! Ich bin bei dir.  Seele: Bei mir?  Hier ist ja lauter Nacht.  Jesus: Ich bin dein treuer Freund,  Der auch im Dunkeln wacht,  Wo lauter Schalken seind.  Seele: Brich doch mit deinem Glanz  Und Licht des Trostes ein!  Jesus: Die Stunde kömmet schon,  Da deines Kampfes Kron  Dir wird ein süsses Labsal sein. | 7. Soul: Ah, Jesus, my rest,  My light, where are you tarrying?  Jesus: O soul, see, I am with you.  Soul: With me?  Here [it] is indeed pure night.  Jesus: I am your faithful friend,  Who also keeps watch in the darkness,  Where there are pure rogues.  Soul: Break in, then, with your luster  And light of consolation.  Jesus: The hour is already coming,  When your contest’s victory wreath  Will be a sweet restorative to you. |
| 8. Seele: Komm, mein Jesu, und erquicke,  Und erfreu mit deinem Blicke!  Diese Seele, die soll sterben,  Und nicht leben  Und in ihrer Unglückshöhle  Ganz verderben.  Ich muss stets in Kummer schweben,  Ja, ach ja, ich bin verloren.  Nein, ach nein, du hassest mich.  Ach, Jesu, durchsüsse mir Seele und Herze.  Komm, mein Jesu, und erquicke  Mich mit deinem Gnadenblicke! | 8. Soul: Come, my Jesus, and restore,  And gladden with your gaze,  This soul that shall die  And not live,  And in its misfortune-cavern  Entirely decay.  I must constantly hover in grief;  Yes, ah yes, I am lost [from salvation].  No, ah no, you hate me.  Ah, Jesus, fill me with sweetness of soul and heart.  Come, my Jesus, and restore  Me with your gaze of grace. |
| Jesus: Ja, ich komme und erquicke  Dich mit meinem Gnadenblicke,  Deine Seele, die soll leben,  Und nicht sterben,  Hier aus dieser Wundenhöhle  Sollst du erben  Heil durch diesen Saft der Reben,  Nein, ach nein, du bist erkoren.  Ja, ach ja, ich liebe dich.  Entweichet, ihr Sorgen, verschwinde, du Schmerze!  Ja, ich komme und erquicke  Dich mit meinem Gnadenblicke. | Jesus: Yes, I come and restore  You with my gaze of grace;  Your soul, it shall live  And not die;  Here, out of this wound-cavity [in my rib],  You shall inherit  Healing/salvation through [my blood,] this juice of the grape;  No, ah no, you are chosen [for salvation].  Yes, ah yes, I love you.  Escape, you worries; disappear, you pain.  Yes, I come and restore  You with my gaze of grace. |
| 9. *Sei nun wieder zufrieden, meine Seele, denn der Herr tut dir Guts*.  **Was helfen uns die schweren Sorgen,**  **Was hilft uns unser Weh und Ach?**  **Was hilft es, dass wir alle Morgen**  **Beseufzen unser Ungemach?**  **Wir machen unser Kreuz und Leid**  **Nur grösser durch die Traurigkeit.**  **Denk nicht in deiner Drangsalshitze,**  **Dass du von Gott verlassen seist,**  **Und dass Gott der im Schosse sitze,**  **Der sich mit stetem Glücke speist.**  **Die folgend Zeit verändert viel**  **Und setzet jeglichem sein Ziel.** | *Be now again at peace, my soul, for the Lord does good unto you.*  **How do heavy worries help us,**  **How does our “woe and ah” help us?**  **How does it help, that every morning**  **We bemoan our affliction?**  **We make our cross-bearing and suffering**  **Only greater by the sorrow.**  **Do not think in the heat of your oppression**  **That you are forsaken by God,**  **And that God may seat in the bosom [of Abraham—heaven]**  **Him who [on earth] dines in constant good fortune.**  **The ensuing time changes many things**  **And sets to each his limit/lifespan.** |
| 10. Erfreue dich, Seele, erfreue dich, Herze,  Entweiche nun, Kummer, verschwinde, du Schmerze!  Verwandle dich, Weinen, in lauteren Wein,  Es wird nun mein Ächzen ein Jauchzen mir sein!  Es brennet und flammet die reineste Kerze  Der Liebe, des Trostes in Seele und Brust,  Weil Jesus mich tröstet mit himmlischer Lust. | Gladden yourself, soul; gladden yourself, heart;  Escape now, grief; disappear, you pain.  Transform yourself, weeping, into pure wine;  My groaning will now be, to me, a shouting [for joy].  The purest candle[light] of love, of consolation,  Burns and flames in [my] soul and breast,  So long as Jesus consoles me with heavenly delight. |
| 11. *Das Lamm, das erwürget ist, ist würdig zu nehmen Kraft und Reichtum und Weisheit und Stärke und Ehre und Preis und Lob. Lob und Ehre und Preis und Gewalt sei unserm Gott von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen, Alleluja!* | *The lamb that is slain is worthy to take might and riches and wisdom and strength and honor and praise and adulation. Adulation and honor and praise and power be to our God from eternity to eternity. Amen, hallelujah*! |
|  | (transl. Michael Marissen and Daniel R. Melamed) |

**Qr code

Description automatically generated**

Scan or go to <http://www.bachcantatatexts.org/BWV21> for an annotated translation