

Selig ist der Mann

Blessed is the Man

Cantata BWV 57 by Johann Sebastian Bach

1. Arie: Jesus

Selig ist der Mann,
der die Anfechtung erduldet,
denn, nachdem er bewähret ist,
wird er die Krone des Lebens empfangen.

2. Rezitativ: Seele

Ach! dieser süsse Trost
erquickt auch mir mein Herz,
das sonst in Ach und Schmerz
sein ewig Leiden findet,
und sich als wie ein Wurm
in seinem Blute windet.
Ich muss als wie ein Schaf
bei tausend rauhen Wölfen leben;
ich bin ein recht verlass'nes Lamm,
und muss mich ihrer Wut
und Grausamkeit ergeben.
Was Abeln dort betraf,
erpresset mir auch diese Tränenflut.
Ach! Jesu, wüsst' ich hier
nicht Trost von dir,
so müsste Mut und Herze brechen
und voller Trauer sprechen:

3. Arie: Seele

Ich wünschte mir den Tod, den Tod
wenn du, mein Jesu, mich nicht liebtest.
Ja, wenn du mich annoch betrübtest,
so hätt' ich mehr als Höllennot.

4. Rezitativ: Jesus

Ich reiche dir die Hand,
und auch damit das Herze.

Seele

Ach! süsses, liebes Pfand,
du kannst die Feinde stürzen,
und ihren Grimm verkürzen.

5. Arie: Jesus

Ja, ja, ich kann die Feinde schlagen,
die dich nur stets bei mir verklagen,
drum fasse dich, bedrängter Geist.
Bedrängter Geist, hör' auf zu weinen,
die Sonne wird noch helle scheinen,
die dir jetzt Kummerwolken weist.

1. Aria: Jesus

Blessed is the man
that endureth temptation:
for when he is tried,
he shall receive the crown of life.

2. Recitative: Soul

Ah! this sweet comfort
quickens my heart as well,
which otherwise finds endless suffering
in pain and lamentation,
and writhes like a worm
in its blood.
I must live like a sheep
among a thousand savage wolves;
I am a truly forsaken lamb,
and must submit to their rage
and cruelty.
What happened once to Abel,
draws from me, too, this flood of tears.
Ah! Jesus, if I did not know
that Thou wilt comfort me,
my courage and my heart would fail
and say with deepest sorrow:

3. Aria: Soul

I would desire to die, to die,
if Thou, my Jesus, didst not love me.
Yea, if Thou wert still to sadden me,
I would suffer more than the pain of hell.

4. Recitative: Jesus

I give you my hand,
and with it my heart as well.

Soul

Ah! sweetest pledge of love,
thou canst lay low my enemies
and diminish their fury.

5. Aria: Jesus

Yes, yes, I can strike your enemies,
who always accuse you before me,
so have no fear, troubled soul.
Troubled soul, cease your weeping;
the sun will soon be shining
that sends you clouds of sorrow now.

6. Rezitativ

In meinem Schoss liegt Ruh' und Leben,
dies will ich dir einst ewig geben.

Seele

Ach! Jesu, wär' ich schon bei dir,
ach! striche mir
der Wind schon über Gruft und Grab,
so könnt ich alle Not besiegen.
Wohl denen, die im Sarge liegen,
und auf den Schall der Engel hoffen.
Ach! Jesu, mache mir doch nur,
wie Steffano, den Himmel offen.
Mein Herz ist schon bereit
zu dir hinauf zu steigen.
Komm, komm, vergnügte Zeit!
Du magst mir Gruft und Grab,
und meinem Jesum zeigen.

7. Arie: Seele

Ich ende behende
mein irdische Leben,
mit Freuden zu verscheiden
verlang' ich jetzt eben.
Mein Heiland,
ich sterbe mit höchster Begier,
hier hast du die Seele,
was schenkest du mir?

8. Choral

Richte dich, Liebste,
nach meinem Gefallen und gläube
dass ich dein Seelenfreund
immer und ewig verbleibe,
der dich ergötzt
und in den Himmel versetzt
aus dem gemarterten Leibe.

6. Recitative: Jesus

In my bosom lie peace and life,
which one day I shall give you forever.

Soul

Ah, Jesus, were I already with Thee!
Ah, were the wind
already wafting over my tomb and grave,
I could conquer every affliction.
How blest are they who lie in their coffins
and hope to hear the sound of angels!
Ah, Jesus, open for me too,
as for Stephen once, the gates of heaven!
My heart is already prepared
to soar aloft to Thee.
Come, come, blessèd hour!
And show me tomb and grave
and my own Jesus!

7. Aria: Soul

I swiftly end
my earthly life,
I long at this time
to depart with joy.
My Saviour,
I die with the greatest longing;
here is my soul,
what dost Thou give me?

8. Chorale

Comply, my beloved,
with my wishes, and believe
that I shall be your close friend
forever,
who shall delight you?
and bring you to heaven
from out of your tortured body.