

## **Herzensruhe**

*Hochdeutsch*

Wir atmen ein, wir atmen aus.  
Der Atem kommt, der Atem geht.  
Was jetzt passiert, das darf geschehen,  
ein ruhiges Herz im Sturm besteht.

Die Woche neigt sich sanft dem Ende,  
die Erde dreht in stetem Lauf.  
Der siebte Tag blickt auf den ersten,  
auf alles Licht, den Schatten auch.

Wir atmen ein, wir atmen aus ...

Hör auf den Wind, der zu dir flüstert:  
„Nimm alles an, dann kann es gehen.“  
Es ist nicht leicht, denn vieles hält uns,  
so vieles, das wir nicht verstehn.

Wir atmen ein, wir atmen aus ...

Der Samen wächst von ganz alleine,  
das, was man braucht, nennt sich Geduld.  
Schenk mir die Kraft, dies zu erkennen.  
Das Herz wird leicht, der Atem ruht.

## **Hartenrüst - Herzensruhe**

*Plattdeutsch*

Wi amen in, wi amen ut.  
De Aam, de kummt, de Aam, de geiht.  
Wat nu passeert, dat dürt geböhren,  
en sinnig Hart besteiht in d' Stöorm

De Week, de geiht sachtens vörbi,  
de Eer, de dreiht, hett nienich ´noog.  
De sövent Dag kiekt up de Eerst,  
up all dat Lucht, un Scharr man ok.

Wi amen in, wi amen ut.

Höör up de Wind, de lüstert di to  
„Nimm allens hen, denn kann dat gahn.“  
Dat is nich licht, denn vööl hollt us fast,  
to vööl, wat wi nienich verstahn.

Wi amen in, wi amen ut.

De saad, de wasst heel van alleen un,  
dat, wat een bruukt, nöömt sük Gedüür.  
Geev mi de Kraft, gewahr to worden,  
dat Hart word licht, de Aam, de rüst.

## **Rauig hart - Herzensruhe**

*Friesisch*

Wi öösme iin, wi öösme ütj.  
A öösem komt, a öösem gungt.  
Wat nü uk komt, det mut pasiare,  
en rauig hart jin a sturem.

A loong weg gungt üüb a aanj tu an  
a wäält dreit sik stal widjer.  
A sööwent dai lukat üüb a iarst,  
üüb det laacht an übb a skaad.

Wi öösme iin, wi öösme ütj ...

Hiar üüb a winj, hi tuschelt di tu  
„Nem alet uun, do kön at gung.“  
At as ei lacht, auer föl häält üüs,  
jö so föl, det wi ei ferstun.

Wi öösme iin, wi öösme ütj ...

At Siad weekst gud fan gans alian,  
det, wat ham brükt as a gedult.  
Skeenk mi a kreeft, rocht an klaar tu sen,  
at hart wurd lacht, ik kem tu rau.

## **Fred i sindet**

*Dänisch*

Vi ånder ind, vi ånder ud.  
Vi trækker vejr, åndsrettet går.  
Hvad der sker nu, for lov at blive,  
et rolig hjerte i stormen står.

Nu ugen når helt blødt sin ende  
og jorden drejer stødt sin løb.  
Den syv'de dag ser på den først  
på lyset alt, og skyggen til.

Vi ånder ind, vi ånder ud ...

Til vinden lyt, der til dig hvisker  
„Accepter alt, så kan de gå.“  
Ikk' så I let, for meget bremser  
så mange ting vi ikk' forstår.

Vi ånder ind, vi ånder ud ...

Og frøet vokser af sig selv, det,  
du har brug for, tålmodighed.  
Giv styrken mig, den at genkende  
Hjertet blir let, åndsret i ro.

## **A Quiet Heart - Herzensruhe**

*Englisch*

We're breathing in, we're breathing out.  
The breathing comes, the breathing goes.  
What happens now is what it is  
A quiet heart will weather storms.

The week just draws its gentle ending.  
The earth just turns in steady course.  
The seventh day looks at the first one  
at all the light and shadows too

We're breathing in ...

The whisp'ring wind it whispers wisdom  
"Accept what comes, and let it go."  
It's hard to do, so much that keeps us.  
So many things we can not grasp.

We're breathing in ...

The seed will grow all by its own heart.  
All that I need is patience now.  
Give me the strength and I will see it.  
The heart gets light, the breath gets calm.