

**Heidense Krachtliederen**

**Heidnische Kraftlieder**

**Heathen Powersongs**



**Frigga Asraaf**

[www.skald.nl](http://www.skald.nl)  
[www.hetrad.nl](http://www.hetrad.nl)

Alle liederen in dit liedboek zijn het eigendom van de componisten volgens het auteursrecht. Het is verboden de liederen te gebruiken voor commerciële doeleinden zonder schriftelijke toestemming vooraf van de schrijvers/componisten.

Jeder Beitrag in diesem Liedbuch steht unter dem Copyright des jeweiligen Verfassers/Komponisten und darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung nicht verwendet werden.

All songs in this songbook are the sole property of the composers according to copyright. It is not allowed to use any the songs for comercial puroposes without permission of the writers/composers.

Opmaak: Frigga Asraaf 2015

## **Inhoud / Inhalt / Index**

Hoor mij voorouders / Hear me ancestors /	
Hört mich Vorfahrer / Hør meg aner. . . . .	2
Seidhmoeders / Seidhmothers / Seidhmüter. . . . .	2
Toervadergezag / Zaubervatergesang. . . . .	3
Spin und Schmiede. . . . .	3
Spinlied / Spinning song. . . . .	3
Heathen Web. . . . .	4
Hail ye day. . . . .	4
Welcome wights. . . . .	5
Willkommen Wesen. . . . .	5
Nehelennia. . . . .	5
Frau Holle. . . . .	6
Drie weefsters / Drei Norne / Three Nornir. . . . .	6
Vrouwen der Lage Landen. . . . .	7
Frigga-Asynjur gezang. . . . .	7
Aarde, water, lucht en vuur. . . . .	7
Frey en Freya. . . . .	8
Runenritser. . . . .	9
<b>24 Runen. . . . .</b>	<b>9</b>
Time and tide / Tij en tijd / Gezeiten und Zeit. . . . .	10
Voorjaar / Frühling. . . . .	11
Moeder Aarde. . . . .	11
Donar. . . . .	12

## **Hoor mij voorouders / Hear me ancestors**

### **Hört mich Voreltern / Hør meg aner**

Music and lyrics: Frigga Asraaf

Hoor mij voormoeders,	Hört mich Vormütter,
Hoor mij voorvaders,	Hört mich Vorväter,
Hoor mij voorouders,	Hört mich Vorfahrer,
hoor mij!	Hört mich!

Hear me foremothers,	Hør meg formødre,
Hear me forefathers,	Hør meg forfedre,
Hear me ancestors,	Hør meg aner,
Hear me!	hør meg!

## **Seidhmoeders / Seidhmoters / Seidhmütter**

Music and lyrics: Frigga Asraaf

Seidhmoeders spin, seidhmoeders spin,  
weef draden en wikkel mij erin.

Seidhmoters spin, seidhmoters spin,  
weave threads and wind me in and in.

Seidhmütter spinnt, Seidhmütter spinnt,  
webt Fäden und wickelt mich darinn'.

## **Tovervadergezang / Zaubervatergesang**

Text und Melodie: Frigga Asraaf

Seidhvader, seidhvader  
smeed je tover.  
Heilsmid, heelsmid  
Toversmid.

Seidhvater, Seidhvater  
schmiede Zauber.  
Heilshmied, Heiler,  
Zauberschmied.

## **Spinn und Schmiede**

Text und Melodie: Frigga Asraaf

Seidhmutter spinn,  
Zaubervater schmiede

## **Spinlied**

Tekst en muziek: Frigga Asraaf

Sterk en soepel spin ik draden, spin mijn draden van vrede.  
Sterk en soepel spin ik draden, spin mijn draden van vreugd.

Strong and subtle spinning yarn, spinning yarn for friendship.  
Strong and subtle spinning yarn, spinning yarn for frith.

## **Heathen Web**

Lyrics: Amanda Henriques

Music: Frigga Asraaf

The thread we are spinning grows longer and longer.  
The web we are weaving gets stronger and stronger.



## **Hail ye day**

Music and lyrics: Frigga Asraaf

Hail ye dawn, hail ye day.  
Hail ye spirits, hail ye sun  
Hail ye water, hail ye waves  
Hail ye breath, hail ye breeze  
Hail ye fire, hail ye flames  
Hail ye land, hail ye earth  
Hail ye life, hail ye light.  
Hail ye friendship, hail ye frith!

## **Welcome wights**

Music and lyrics: Frigga Asraaf

Come you wight's from all nine worlds.  
Be welcome and bring blessing!

## **Wilkommen Wesen**

Text und Melodie: Frigga Asraaf und Tabby

Komt ihr Wesen aus allen neun Welten.  
Weilt mit uns und bringt uns Segen!

## **Nehelennia**

Tekst en muziek: Frigga Asraaf

Land van aarde en water,  
land dat ik zo goed ken.

Land van aarde en water,  
waar ik verbonden mee ben.

Nehelennia, Nehelennia,  
land van Nehelennia  
Nehelennia, Nehelennia,  
land van Nehelennia

## **Frau Holle**

Text und Melodie: Frigga Asraaf

Frau Holle höre mich/uns  
Spinne deinen Segen

## **Drie weefster / Drei Norne / Three Nornir**

Tekst en muziek: Frigga Asraaf

Drie weefster weven  
onder de wereldboom,  
bij één der wortels:  
Oerd, Werdande en Skuld  
Oerd, Werdande en Skuld

Drei Norne weben  
unter den Weltbaum  
bei einer Wurzel:  
Urd, Verdandi und Skuld  
Urd, Verdandi und Skuld

Three nornir weaving  
under the worldtree,  
a web from the well:  
Urd, Verdande and Skuld  
Urd, Verdande and Skuld



## **Vrouwen der Lage Landen**

Tekst en muziek: Frigga Asraaf

Hæva, Tamfana, Baduhenna, Isenbucæga,  
Hurstgra, Hludana, Burorina, Nehalennia  
Rura, Vihansa, Sandraudiga, Veradecdis.

## **Frigga-Asynjur song**

Music and lyrics: Frigga Asraaf

Frigga, Eir, Fulla, Gefjon, Gna en Hlin  
Lofn, Saga, Sjöfn, Snotra, Syn, Var en Vor

Music and lyrics: Frigga Asraaf

Aarde, water, lucht en vuur  
Water, fire, earth and wind  
Erde, Wasser, Feuer und Luft  
Vand, ild, jord og vind

## **Frey en Freya**

Tekst en muziek: Frigga Asraaf

Fehu, Wunjo, Jera



Freya, Vanadis

Fehu, Wunjo, Inguz



Freyr, Fro-Ing

## Runenritser

Tekst en muziek: Frigga Asraaf

Wodan wek je tover.

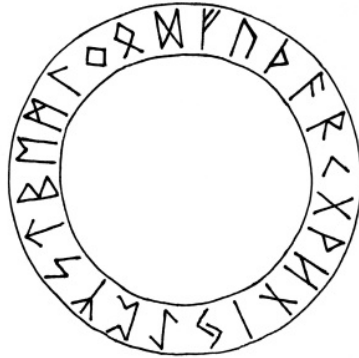
Wodan wek je tover.

Wodan wek je tover.

Rits runen in mijn ziel.

Rits runen in mijn handen.

Rits runen in mijn hart.



## 24 Runen

Music: Frigga Asraaf

Fehu, Uruz, Thurisaz, Ansuz

Raido, Kenaz, Gebo, Wunjo

Hagalaz, Nauthiz, Isa, Jera

Eihwaz, Perthro, Algiz, Sowulo

Tiwaz, Berkana, Mannaz, Ehwaz

Laguz, Inguz, Othila, Dagaz

## **Time and tide**

Music: Frigga Asraaf

Lyrics: Diana Paxson

Through time and tide  
through waters wide  
By blood and bone  
by stock and stone  
By breath and breeze  
by fire that frees

## **Tij en tijd**

Tekst: Diana Paxson,

muziek en vertaling: Frigga Asraaf

Door tij en tijd  
door wateren wijd  
Door bloed en been  
door stam en steen  
Door weer en wind  
door vuur dat bevrijd

## **Gezeiten und Zeit**

Text: Diana Paxson, Melodie: Frigga Asraaf

Übersetzung: Frigga und Tabby

Durch Gezeiten und Zeit  
Durch die Wasser so weit  
Bei Blut und bei Bein  
Bei Stock und bei Stein  
Bei Atem und Hauch  
und bei Feuer auch.

## **Voorjaar**

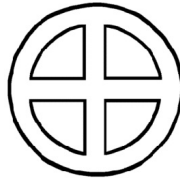
Tekst en muziek: Frigga Asraaf

Voorjaar, voorjaar,  
roepen wij het voorjaar:  
breng ons warmte,  
breng ons vreugde.  
Voorjaar, voorjaar,  
roepen wij het voorjaar:  
breng ontluikend groen.  
Vieren wij Ostara!  
Vieren wij Ostara!

## **Frühling**

Text und Melodie: Frigga Asraaf

Frühling, Frühling,  
rufen wir den Frühling:  
bringe Wärme,  
bringe Freude.  
Frühling, Frühling,  
rufen wir den Frühling:  
bringe aufblühendes Grün.  
Feiern wir Ostara!  
Feiern wir Ostara!



## **Moeder Aarde**

Tekst en muziek: Frigga Asraaf

Aarde, aarde, moeder aarde,  
voor jou zing ik mijn zang.

## **Donar**

Tekst: Frigga Asraaf en Pauline Tuymelaar

Muziek: Frigga Asraaf

Donar, Donar, Midgaards hoeder, Mensenmaat.

Thonger, Thonger, Almans makker, Aardetelg.

Thunar, Thunar, Mjøl'nirs Meester, Metgezel.

Thunor, Thunor, Bokkenrijder, Donderaar.

Thor! Thor! Thor!

Donar, Donar, Midgards Holder, Hallower.

Thonger, Thonger, Freedom Fighter, Friend of Man.

Thunar, Thunar, Mjøl'nirs Master, God of Might.

Thunor, Thunor, Lord of Lighting, Thunderer.

Thor! Thor! Thor!

