

## Psalms 24

7 Lift up your heads, O you gates; and be lifted up,  
O you everlasting doors; that the King of glory  
may come in.

8 Who is this King of glory? The Lord strong and  
mighty, the Lord mighty in battle.

9 Lift up your heads, O you gates; lift them up, you  
everlasting doors; that the King of glory may come  
in.

10 Who is this King of glory? The Lord of hosts,  
He is the King of glory. Selah.

## الْمَزَامِيرُ 24

7 اِرْفَعْنَ أَيَّتُهَا الْأَرْتَاجُ رُؤُوسَكُنَّ،  
وَأَرْتَفِعْنَ أَيَّتُهَا الْأَبْوَابُ الدَّهْرِيَّاتُ،  
فَيَدْخُلَ مَلِكُ الْمَجْدِ. 8 مَنْ هُوَ هَذَا مَلِكُ  
الْمَجْدِ؟ الرَّبُّ الْقَدِيرُ الْجَبَّارُ، الرَّبُّ  
الْجَبَّارُ فِي الْقِتَالِ. 9 اِرْفَعْنَ أَيَّتُهَا الْأَرْتَاجُ  
رُؤُوسَكُنَّ، وَأَرْفَعْنَهَا أَيَّتُهَا الْأَبْوَابُ  
الدَّهْرِيَّاتُ، فَيَدْخُلَ مَلِكُ الْمَجْدِ. 10 مَنْ  
هُوَ هَذَا مَلِكُ الْمَجْدِ؟ رَبُّ الْجُنُودِ هُوَ  
مَلِكُ الْمَجْدِ. سِلَاحٌ.

## Introduction for 30 November 2025

Today marks the beginning of Advent. Advent means “arrival” in German. What this means is that through the birth of Jesus at Christmas, God arrives on this earth. During Advent, we do not yet celebrate the incarnation of the Son of God, but rather prepare ourselves for it and look forward to it. Today we will hear a reading from Luke chapter 1, with assigned roles. Nine months before Jesus’ birth at Christmas, an angel comes to Mary, a young woman from Nazareth. He announces to her the birth of a son. He will be a very special child and will be conceived in her in a mysterious way.

## مقدمة – 30.11.2025

اليوم تبدأ فترة المجيء (Advent) وكلمة Advent تعني في الألمانية: الوصول. والمقصود هو أن الله، من خلال ميلاد يسوع في عيد الميلاد، يصل إلى عالمنا.

وفي زمن المجيء لا نحتفل بعد بميلاد ابن الله، بل نتهيأ لهذا الحدث العظيم ونفرح بقدومه.

واليوم سنستمع معًا، بصوت موزّع بين عدة أشخاص، إلى قراءة من إنجيل لوقا الإصحاح الأول. قبل ميلاد يسوع بتسعة أشهر، ظهر ملاك لمريم، الشابة من الناصرة، ليبشّرها بأنها ستلد ابنًا. هذا الطفل سيكون مميزًا للغاية، وسيُعطي لها بطريقة إلهية وسريّة

## Luke 1

## لُوقَا 1

26 And in the sixth month of her pregnancy, the angel Gabriel was sent by God to a city of Galilee, named Nazareth,

27 To a virgin betrothed to a man whose name was Joseph, of the lineage of David; and the name of the virgin was Mary.

28 And after coming to her, the angel said, "Hail, you who are highly favored! The Lord is with you; blessed are you among women."

29 But when she saw him, she was greatly perplexed at his message, and was considering what kind of salutation this might be.

26 وَفِي الشَّهْرِ السَّادِسِ أُرْسِلَ  
جِبْرَائِيلُ الْمَلَاكُ مِنَ اللَّهِ إِلَى مَدِينَةٍ  
مِنَ الْجَلِيلِ اسْمُهَا نَاصِرَةُ، 27 إِلَى  
عَذْرَاءٍ مَخْطُوبَةٍ لِرَجُلٍ مِنْ بَيْتِ دَاوُدَ  
اسْمُهُ يُوسُفُ. وَاسْمُ الْعَذْرَاءِ مَرْيَمُ.  
28 فَدَخَلَ إِلَيْهَا الْمَلَاكُ وَقَالَ: «سَلَامٌ  
لَكَ أَيَّتُهَا الْمُنْعَمُ عَلَيْهَا! الرَّبُّ مَعَكَ.  
مُبَارَكَةٌ أَنْتِ فِي النِّسَاءِ». 29 فَلَمَّا  
رَأَتْهُ اضْطَرَبَتْ مِنْ كَلَامِهِ، وَفَكَّرَتْ:  
«مَا عَسَى أَنْ تَكُونَ هَذِهِ التَّحِيَّةُ!».

30 Then the angel said to her,  
“Do not be afraid, Mary, because  
you have found grace with God;

31 And behold, you shall  
conceive in your womb and give  
birth to a Son; and you shall call  
His name Jesus.

32 He shall be great, and shall  
be called the Son of the Highest;  
and the Lord God shall give  
Him the throne of David, His  
forefather;

33 And He shall reign over the  
house of Jacob into the ages,  
and of His kingdom there shall  
be no end.”

30 فَقَالَ لَهَا الْمَلَكُ: «لَا تَخَافِي يَا مَرْيَمُ،

لِأَنَّكَ قَدْ وَجَدْتِ نِعْمَةً عِنْدَ اللَّهِ. 31 وَهَا

أَنْتِ سَتَحْبِلِينَ وَتَلِدِينَ ابْنًا وَتُسَمِّيْنَهُ يَسُوعَ.

32 هَذَا يَكُونُ عَظِيمًا، وَابْنُ الْعَلِيِّ يُدْعَى،

وَيُعْطِيهِ الرَّبُّ الْإِلَهَ كُرْسِيَّ دَاوُدَ أَبِيهِ،

33 وَيَمْلِكُ عَلَى بَيْتِ يَعْقُوبَ إِلَى الْأَبَدِ،

وَلَا يَكُونُ لِمُلْكِهِ نِهَآيَةٌ».

34 But Mary said to the angel,  
“How shall this be, since I  
have not had sexual relations  
with a man?”

35 And the angel answered  
and said to her, “The Holy  
Spirit shall come upon you,  
and the power of the Highest  
shall overshadow you; and for  
this reason, the Holy One  
being begotten in you shall be  
called the Son of God.

34 فَقَالَتْ مَرْيَمُ لِلْمَلَاكِ: «كَيْفَ يَكُونُ هَذَا  
وَأَنَا لَسْتُ أَعْرِفُ رَجُلًا؟». 35 فَأَجَابَ  
الْمَلَاكُ وَقَالَ لَهَا: «الرُّوحُ الْقُدُسُ يَحِلُّ  
عَلَيْكَ، وَقُوَّةُ الْعَلِيِّ تُظِلُّكَ، فَلِذَلِكَ أَيْضًا  
الْقُدُّوسُ الْمَوْلُودُ مِنْكَ يُدْعَى ابْنَ اللَّهِ.

36 Now behold, Elizabeth your kinswoman has also conceived a son in her old age; and this is the sixth month for her who was called barren.

37 For with God nothing shall be impossible.”

38 And Mary said, “Behold the handmaid of the Lord; may it be done to me according to your word.” And the angel departed from her.

36 وَهُوَذَا أَلِیْصَابَاتُ نَسِیْتُكِ هِیَ

أَیْضًا حُبْلَى بِأَبْنٍ فِی شَیْخُوخَتِهَا،

وَهَذَا هُوَ الشَّهْرُ السَّادِسُ لِتِلْكَ

الْمَدْعُورَةِ عَاقِرًا، 37 لِأَنَّهُ لَیْسَ شَیْءٌ

غَیْرَ مُمَكِّنٍ لَدَى اللَّهِ». 38 فَقَالَتْ

مَرْیَمُ: «هُوَذَا أَنَا أَمَةٌ الرَّبِّ. لَیْکُنْ لِی

كَقَوْلِكَ». فَمَضَى مِنْ عِنْدِهَا الْمَلَائِكَةُ.

**Sermon, 30 November 2025, on the First Sunday of  
Advent**

**الخطبة – 30.11.2025 – الأحد الأول من Advent**

**Dear congregation,**

1. I keep hearing from you in the congregation that you are under stress. You experience stress when you don't have a secure residence status in Germany and live in fear of deportation.

Those who have been in Germany longer, are doing vocational training, or are working in a job also experience stress. Working hours are often unfavorable, it is difficult to do everything well in a foreign language, and financial worries are common.

**اخوتى الاحباء !**

1. كثيرًا ما أسمع منكم أنكم تعانيون من الضغط. فمن ليس لديه إقامة آمنة في ألمانيا يعيش في خوف دائم من الترحيل، وهذا يسبب توترًا كبيرًا. وحتى الذين يعيشون هنا منذ فترة طويلة، أو يتعلمون مهنة، أو يعملون، يعانون أيضًا من الضغط. ساعات العمل صعبة، واللغة ليست سهلة، والمسؤوليات كثيرة، والهموم المالية لا تنتهي.

2. I also experienced stress in my work this month. It was - and still is - about the future of the Kreuzkirche. As a pastor, I feel responsible for the future of our intercultural church as a congregation. My goal is that, despite changes, we as a congregation can remain in our familiar spaces.

2. وأنا هذا الشهر شعرت أيضًا بالضغط في عملي. فهناك قلق كبير يتعلق بمستقبل كنيسة كرويتسكيرشه. وكراع للكنيسة أشعر بالمسؤولية عن مستقبل كنيستنا الدولية، وهدفني أن نتمكن من البقاء معًا في المكان الذي اعتدنا عليه رغم كل التغييرات.



3. The problem is that as the Kreuzkirche we cannot decide these matters on our own; in our regulated church structure, higher levels of the church co-decide. Many people - especially the older they get - also experience stress because of their health. Even when only a small part of our body causes pain, it affects us as whole persons, and at the same time we worry about how things can continue.

3. لكن المشكلة أن مستقبل الكنيسة ليس قرارنا وحدنا. في كنيستنا التي تعمل بنظام واضح، هناك مستويات أعلى تشارك في اتخاذ القرارات. وكثير من الناس، وخاصة كلما تقدموا في العمر، يعانون من ضغط بسبب الصحة. فحتى ألم بسيط في جزء من الجسد يؤثر على الإنسان كله، ويجعل الشخص يقلق كيف سيكون حاله في المستقبل.

4. I asked myself what helps me when I am stressed. I hope that my experiences may be helpful for your own way of dealing with stress. I begin with human, everyday things. It does me good to exercise every morning. Physical activity reduces mental stress quite a bit. I also try to eat healthily.

4. وسألت نفسي: ما الذي يساعدي عندما أكون تحت الضغط؟ وأتمنى أن تساعدكم خبرتي في التعامل مع الضغط. سأبدأ بالأمر الإنساني البسيطة. الرياضة كل صباح تفيدني كثيرًا. الحركة تقلل من الضغط النفسي بشكل واضح. وأحاول أن أتناول طعامًا صحيًا.

5. Stress already causes enough problems for the body, so I want to do it good whenever possible and not burden it further through an unhealthy lifestyle. I am very fortunate that I do not have to face difficult challenges alone, but can go through ups and downs together with Anette, supporting each other along the way.

5. فالضغط يرهق الجسد بما يكفي، لذلك أحاول أن أقدم له ما هو جيد، لا أن أحملَه مشاكل إضافية بعادات غير صحية. ولدي نعمة كبيرة أنني لا أواجه التحديات وحدي، بل أسير مع «أنيتة» في السراء والضراء، ونتماسك معًا.

6. The preacher Solomon says:  
“Two are better off than one ...  
If one of them falls, the other  
can help him up ... If two lie  
close together, they keep  
warm ... One alone can be  
overpowered, but two together  
can withstand the attack.”  
(Ecclesiastes 4:9a, 10a, 11a,  
12ab)

6. يقول الحكيم سليمان:

“الاثنان خيرٌ من واحد... إن سقط  
أحدهما، يساعده الآخر ليقف... وإن ناما  
قريبين يشعرا بالدفء... والواحد يمكن  
التغلب عليه، أما الاثنان فيستطيعان  
الصمود.”

(سفر الجامعة 4: 9-12)

7. What is said here also applies to good friends and to a family that gives you support. Beyond that, in a stressful situation I need support that goes beyond close personal relationships: people who advise me, help me move forward, and stand up for the things that matter to me. I experience stress especially when I am not the one who decides my path, but when other people and powers determine it together with me.

7. وهذا الكلام ينطبق أيضًا على الأصدقاء الجيدين والعائلة التي تمنح الإنسان قوة ودعمًا. لكن في الأوقات الصعبة أحتاج أيضًا إلى دعم آخر خارج العلاقات القريبة: أشخاص يقدمون لي المشورة، يساعدونني، ويدافعون عن الأمور التي تهمني. فالضغط يظهر غالبًا عندما لا نتحكم نحن وحدنا في طريقنا، بل يكون للآخرين سلطة علينا.

8. It does me good when, despite a certain sense of powerlessness, I can still do something to move things in the desired direction. Three things are important to me in this regard. First, having creative ideas. Physical movement early in the morning and prayer - the help of the Holy Spirit - bring me good ideas.

8. ومن الأمور التي تساعدني أنه حتى لو كنت في موقف ضعيف، يمكنني أن أفعل شيئاً يدفع الأمور نحو الاتجاه الصحيح. وهناك ثلاثة أمور مهمة بالنسبة لي: - أن أكون مبدعاً في التفكير.

فالرياضة صباحاً، والصلاة، ومعونة الروح القدس تفتح لي باب الأفكار الجيدة.

9. In stressful weeks it helps me to place the important things at the center, to focus on my goals, and to proceed with patience, persistence, and discipline. Paul says: “Every competitor exercises self-control in all things. They do it to receive a perishable crown, but we do it for an imperishable one.” (1 Corinthians 9:25)

9. وفي الأسابيع المليئة بالضغط يساعدني أن أركّز على ما هو مهم، وأن أتذكر أهدافي، وأتقدّم بالصبر والثبات. ويقول بولس الرسول: “كل المتسابقين يضبطون أنفسهم... يفعلون ذلك ليأخذوا إكليلًا يفنى، أما نحن فلا إكليل لا يفنى.” (1 كورنثوس 9:25)

10. What helps me from God's side when I am stressed? First, I want to mention prayer. Sharing with God, with Jesus, what weighs on me, what causes me stress, what occupies my mind, is very important to me. I lay before Him everything that burdens me, but I also pay attention to where God has helped me today and thank Him for it. In the First Letter to Timothy it is said about the ministry of Christians: "Through their faith in Jesus they gain great freedom." (1 Timothy 3:13b)

10. ماذا يساعدي من جهة الله عندما أكون تحت الضغط؟ أول ما أذكره هو الصلاة. أن أشارك الله ويسوع كل ما يشغلني ويضغط عليّ أمر أساسي بالنسبة لي. أضع أمامه كل ما يثقل قلبي، وألاحظ أيضًا أين ساعدني الله في ذلك اليوم، وأشكره. وفي رسالة تيموثاوس الأولى يُقال عن خدمة المؤمنين:

"من إيمانهم بالمسيح ينالون حرية عظيمة." (1 تيموثاوس 3:13)



11. In other translations, “freedom” is translated as “courage” or “confidence”. This expresses the attitude toward life that is important to me. Through the faith that Jesus stands by my side, I receive strength and energy. Through Jesus I gain the confidence that my life and my path are in good hands, and I gain the courage to fight and to pray for a good future.

11. وفي ترجمات أخرى تُفهم كلمة “حرية” بمعنى “شجاعة” أو “ثقة”. وهذا يصف طريقة العيش التي يمنحها الإيمان، والتي أحتاجها أنا أيضًا. فإيماني بأن يسوع واقف إلى جانبي يعطيني قوة وطاقة. ومن خلال يسوع أجد الثقة بأن حياتي وطريقي في يدين أمينتين، وأن لدي الشجاعة لأصلي وأعمل من أجل مستقبل جيد.

12. What strengthens me personally in such a confident, positive attitude toward life is singing Christian hymns. Early in the morning, together with my prayer, I sing a hymn, and when I shower or shave, I often find myself humming its melody. The text of the hymn often strengthens me on a deeper level of faith than the faith topics I think about. In this way, singing counteracts stress both physically and mentally.

12. وما يقوّيني شخصيًا في هذه الروح الإيجابية هو ترنيم الأغاني المسيحية. فكل صباح بعد الصلاة أبدأ يومي بترنيمه، وحتى عندما أستحم أو أحلق لحيتي أبقى أردد لحنها دون قصد. وكلمات الترنيمه كثيرًا ما تعمّق إيماني بشكل أعمق حتى من المواضيع التي أفكر فيها. فالغناء يساعد جسديًا ونفسيًا على مواجهة الضغط.

13. What helps me most in stressful situations is not only that I am in constant conversation with God, with Jesus, and that His presence gives me courage, strength, and hope. He also answers my prayers, intervenes, helps me in concrete ways, and changes situations in the direction I have asked Him to.

13. وما يساعدي أكثر من كل شيء في أوقات الضغط ليس فقط أنني في علاقة دائمة مع الله ومع يسوع وأن حضوره يعطيني شجاعة وقوة ورجاء، بل أيضًا أنه يجيب صلواتي، ويتدخل، ويساعدي عمليًا، ويغيّر المواقف في الاتجاه الذي صليت لأجله.

14. I experience this often in both small and large situations of my life, here in the congregation and also with regard to the future of the Kreuzkirche. Perhaps this is the most important aspect of my everyday faith: Jesus helps me and does not let me down. Prayer, confidence, and courage - and the fact that He actively answers my prayers - help me when decisions arise that cause me stress.

14. وقد اختبرت ذلك مرارًا في مواقف صغيرة وكبيرة في حياتي، هنا في الجماعة، وحتى فيما يخص مستقبل كنيسة كرويتسكيرشه. وربما يكون هذا هو أهم ما في إيماني اليومي: أن يسوع يساعدني ولا يتركني وحدي. الصلاة، والثقة، والشجاعة، واستجابة الله العملية لصلواتي هي ما يقوّيني عندما أواجه قرارات تسبب لي الضغط.

15. Something else becomes especially important now in Advent. I call it unwavering hope. Hope is an attitude toward a future that is not yet here. From a human perspective, there are many reasons to worry about the future. Unwavering hope comes from Jesus, with whom we are not only connected now, but who also goes ahead of us as our future and the future of all people.

15. وهناك أمر آخر يزداد أهمية ، وهو ما Advent خاصة في زمن أسميه "الرجاء الذي لا يتزعزع". الرجاء هو نظرة إلى مستقبل لم يصل بعد. ومن جهة البشر هناك أسباب كثيرة للقلق بشأن المستقبل. أمّا الرجاء الذي لا يتزعزع فيأتي من يسوع، الذي لا نتصل به فقط في حاضرنّا، بل هو أيضًا مستقبلنا ومستقبل كل البشر.

16. Even when the present is dark, and even when hopes are not fulfilled here and now, the future with Jesus is filled with hope. Hope is the trust that my future and the future of others will turn out well, even if we do not yet see anything of it.

Recently, we watched a film in the congregation about Dietrich Bonhoeffer, a German pastor who participated in the resistance against Hitler.

16. وحتى إذا كانت الحاضر مظلمة، وحتى إذا لم تتحقق بعض الآمال هنا على الأرض، تبقى المستقبل مع يسوع مليئة بالرجاء. الرجاء هو الثقة بأن مستقبلي ومصير الآخرين سيكون بخير، حتى لو لم نر ذلك الآن. ومؤخرًا شاهدنا في جماعتنا فيلمًا عن ديتريش بونهوفر، القس الألماني الذي شارك في المقاومة ضد هتلر.

17. The attempt to overthrow Hitler failed, and Hitler's opponents were executed. When Bonhoeffer was led to the gallows, his Nazi oppressor mockingly said to him, "This is the end." "No", Bonhoeffer replied defiantly, shortly before he died, "this is a new beginning." With Jesus there are always new beginnings, and even the end of our earthly life is a new beginning with Jesus. Those who believe as Bonhoeffer did are superior to those who do them harm or cause them stress.

17. فشلت محاولة إسقاط هتلر، وأعدم جميع الذين شاركوا في المقاومة. وعندما اقتيد بونهوفر إلى المشنقة قال له أحد النازيين بسخرية: "هذا هو النهاية." لكن بونهوفر، الذي مات بعد لحظات، أجاب بثقة: "لا... هذا بداية جديدة." مع يسوع هناك دائمًا بدايات جديدة، وحتى نهاية حياتنا الأرضية هي بداية جديدة معه. ومن يؤمن مثل بونهوفر يتفوق روحياً على كل من يؤذيه أو يسبب له الضغط.

18. And so, despite all the stress, we may have unwavering hope. My life will turn out well. And Jesus helps me even now. Prayer and faith make me strong. Pursuing my goals with perseverance, clarity, and creativity is helpful. Loving people at my side and a healthy lifestyle counteract stress. Life - Jesus - is stronger than stress. Amen!

18. لذلك نستطيع رغم كل الضغط أن نعيش برجااء ثابت لا يهتز. حياتي ستنتهي بخير، ويسوع يساعطني حتى الآن. الصلاة والإيمان يمنحاني القوة. والمثابرة على متابعة أهدافي بوضوح وابتكار أمر مهم. ووجود أشخاص محبين إلى جانبي وحياة صحية يخففان من الضغط. الحياة مع يسوع أقوى من أي ضغط.

آمين.