

## Psalms 77

## الْمَزَامِيرُ 77

2 In the day of my trouble I sought the Lord; my hand was lifted up, and my tears ceased not in the night; my soul refused to be comforted.

3 I remembered God and was troubled; I moaned, and my spirit fainted. Selah.

4 You keep my eyes awake; I am too troubled and I cannot speak.

2 فِي يَوْمِ ضَيْقِي اُتَمَسْتُ الرَّبَّ. يَدِي  
فِي اللَّيْلِ اُنْبَسَطَتْ وَلَمْ تَخْذَرْ. اَبَتْ  
نَفْسِي التَّعْزِيَةَ.

3 اَذْكُرُ اللهَ فَاِنُّ. اُنَاجِي نَفْسِي فَيُغْشَى  
عَلَى رُوحِي. سِلَاه.

4 اَمْسَكْتَ اَجْفَانَ عَيْنَيَّ. اَنْزَعَجْتُ فَلَمْ  
اَتَكَلَّم.

5I have pondered the days of old,  
the years of ages past.

6I remember my song in the night; I  
commune with my own heart, and  
my spirit made diligent search.

7Will the Lord cast off forever? And  
will He be favorable no more?

8Is His mercy gone forever? Has  
His promise failed for all  
generations?

9Has God forgotten to be gracious?  
Has He in anger shut up His tender  
mercies? Selah.

10And I said, "This is my grief, that  
the right hand of the Most High  
could change."

5تَفَكَّرْتُ فِي أَيَّامِ الْقَدَمِ، السِّنِينَ الدَّهْرِيَّةِ. 6أَذْكُرُ

تَرَنُّمِي فِي اللَّيْلِ. مَعَ قَلْبِي أَنَا جِي، وَرُوحِي تَبَحَثُ:

7«هَلْ إِلَى الدُّهُورِ يَرْفُضُ الرَّبُّ، وَلَا يَعُودُ لِلرِّضَا  
بَعْدُ؟

8هَلِ انْتَهَتْ إِلَى الْأَبَدِ رَحْمَتُهُ؟ انْقَطَعَتْ كَلِمَتُهُ إِلَى  
دَوْرٍ فَدَوْرٍ؟

9هَلْ نَسِيَ اللَّهُ رَأْفَةً؟ أَوْ قَفَصَ بِرَجْزِهِ مَرَاحِمَهُ؟  
سِلَاحٌ.

10فَقُلْتُ: «هَذَا مَا يُعَلِّنِي: تَغْيِيرُ يَمِينِ الْعَلِيِّ».

11 I will remember the works of the Lord; surely I will remember Your wonders of old.

12 I will also meditate on all Your work, and talk of Your doings.

13 Your way, O God, is in holiness; who is so great a God as our God?

14 You are the God Who does wonders; You have declared Your strength among the people.

15 You have with Your arm redeemed Your people, the sons of Jacob and Joseph. Selah.

16 The waters saw You, O God, the waters saw You; they were afraid; the depths also were troubled.

11 أَذْكُرُ أَعْمَالَ الرَّبِّ. إِذْ أَتَذَكَّرُ عَجَائِبِكَ مُنْذُ الْقَدَمِ،

12 وَاللَّهْجُ بِجَمِيعِ أَفْعَالِكَ، وَبِصَنَائِعِكَ أُنَاجِي.

13 اَللّٰهُمَّ، فِي الْقُدْسِ طَرِيقُكَ. أَيُّ إِلَهٍ عَظِيمٍ مِثْلُ اللَّهِ؟

14 أَنْتَ الْإِلَهُ الْصَّانِعُ الْعَجَائِبِ. عَرَفْتَ بَيْنَ الشُّعُوبِ قُوَّتَكَ.

15 فَكَنْتَ بِذِرَاعِكَ شَعْبَكَ، بَنِي يَعْقُوبَ وَيُوسُفَ. سِلَاحَ.

16 أَبْصَرَتْكَ الْمِيَاهُ يَا اللَّهُ، أَبْصَرَتْكَ الْمِيَاهُ فَفَزِعَتْ،  
إِرْتَعَدَتْ أَيْضًا اللَّجَجُ.

## Introduction 1 – Aufatmen, August 31, 2025

Aufatmen is a German Christian magazine that focuses on people's personal experiences of faith and their encounters with God. It doesn't just cover the sunny seasons of life. Our first testimony comes from Jan. At the age of 43, Jan became a widower and single father to two children, aged 9 and 12. In the interview, he shares how he and his children coped with the loss of their wife and mother -and how his faith in God carried him through this difficult time.

## المقدمة 1 – (مجلة “Aufatmen” 31.8.2025)

“Aufatmen” هي مجلة مسيحية ألمانية، تهتم بتجارب الناس مع الله في حياتهم وإيمانهم. ولا تقتصر مواضيعها على الأوقات المشرقة فقط، بل أيضاً على لحظات الصعوبات والتحديات.

نستمع أولاً إلى شهادة يان. فقد أصبح يان، وهو أب لطفلين في التاسعة والثانية عشرة من عمرهما، أرملاً في سن الثالثة والأربعين. وفي هذه المقابلة يروي كيف مرّ هو وأطفاله بتجربة فقدان الزوجة والأم. كما يتحدث عن إيمانه بالله في وسط تلك الفترة العصيبة.

## Testimony of Jan the Widower – August 31, 2025

الشهادة – يان (الأرملة) 31.8.2025

1. What was especially important to you in the beginning after your wife's death?

Two things. First: we live one day at a time. With Jesus, who walks with us through each day. But always just one day. And then again tomorrow. Second: I told the kids and myself - all feelings are allowed. Everything you carry inside is okay. Grief. Anger. Maybe even joy.

1. س: ما الذي كان مهمًا لك في البداية بعد وفاة زوجتك؟

ج: أمران. الأول: أن نعيش يومًا بيوم، مع يسوع الذي يسير معنا في كل يوم. لا أكثر، فقط يوم واحد في كل مرة، ثم يأتي الغد. والثاني: قلتُ لأطفالي ولي أيضًا: جميع المشاعر مسموح بها. كل ما في داخلك مقبول: الحزن، الغضب، وربما حتى الفرح.

2. What gave you a spark of hope during that time?

We had a picture of a lion in our bedroom. Until then, I hadn't connected it to the Bible. But during that time, I had the thought for the first time of Jesus as the "Lion of Judah" who fights for us. We then bought four small lion figurines, one for each of us. And at some point, I saw a calendar picture of a lion at my doctor's office. The lion kept reminding me: there is someone who fights for us in our loss - Jesus.

2. س: ما الذي أعطاك بصيص أمل في تلك الفترة؟

ج: في غرفة نومنا كان هناك صورة لأسد. لم أكن قد ربطت ذلك الكتاب المقدس من قبل. لكن في تلك الفترة خطرت ببالي فكرة يسوع كـ "أسد يهوذا" الذي يقاتل عنا. فاشترينا لكل واحد منا أربعة تماثيل صغيرة للأسود. وبعد فترة رأيت في عيادة الطبيب صورة تقويم فيها أسد. كان الأسد يذكرني دائمًا: هناك من يقاتل من أجلنا في خسارتنا، يسوع.

3. What impact did it have on your faith?

My faith was always there, but I really struggled with God. I remember saying to Him: “You can’t let Pami, my wife, die - that would be really bad publicity for You.” I had a big WhatsApp group with over 200 people who were hoping with us. Many from our church, but also many who weren’t Christians - and they saw how we prayed and hoped.

3. س: ماذا فعل ذلك لإيمانك؟

ج: الإيمان كان حاضرًا دائمًا، لكنني عاتبت الله كثيرًا. أذكر أنني قلت له: “لا يمكنك أن تدع بامي، زوجتي، تموت. سيكون هذا إعلانًا سيئًا جدًا عنك.” كنت أدير مجموعة كبيرة على “واتساب” فيها أكثر من 200 شخص، كثير منهم من الكنيسة، لكن أيضًا كثيرون ليسوا مسيحيين. جميعهم رأوا كيف صلينا ورجونا الله.

4. For their sake alone, I would have loved to see God intervene and answer our prayers.

On the other hand, I remembered that I once prayed: “God, You can do whatever You want with my life.” But I hadn’t imagined it like this - I really didn’t want something this tough. But in the end, it’s in His hands.

4. من أجلهم كنت أتمنى أن يتدخل الله  
ويستجيب صلواتنا. لكنني تذكرت أنني  
صليت ذات مرة قائلاً: “يا رب، افعل  
بحياتي ما تشاء.” لم أكن أقصد أن يكون  
الأمر بهذا القسوة. لكن في النهاية، حياتنا  
بين يديه.



5. How has the loss changed you?

I'm not a completely different person. I still have the same strengths and weaknesses. But I live much more consciously now and - this might sound strange - somehow more at peace when it comes to our future. Because I know that with Jesus I can face and survive all the highs and lows.

5. س: كيف غيّرَكَ هذا الفقدان؟

ج: لم أصبح إنسانًا آخر بالكامل. ما زلت أملك نفس نقاط القوة والضعف. لكنني أصبحت أعيش بوعي أكبر، وبطريقة ما - قد يبدو غريبًا - أكثر راحة تجاه المستقبل. لأنني أعلم أنني مع يسوع أستطيع أن أعيش وأتجاوز كل المرتفعات والوديان.

6. And there's one thing I've learned that was really crucial. My wife and I both had some tough years during our teenage time. And deep down, I had this thought: "Those were the difficult years, we've learned our lessons, and now nothing bad will happen anymore." But of course, that's a naive idea that has nothing to do with reality.

6. وتعلمت أمرًا مهمًا: زوجتي وأنا  
عشنا سنوات صعبة في شبابتنا. وكنت  
في داخلي أظن: "لقد اجتزنا الأوقات  
الصعبة، وتعلمنا دروسنا، والآن لن  
يحدث شيء كبير بعد ذلك." لكن هذا  
كان وهمًا، فالحياة لا تسير هكذا.

7. Were there any special moments for you personally?  
Oh, it was just really nice when someone picked us up once to go eat a currywurst. And my boss, who lives far away in Hamburg, recorded a short video of himself sitting in silence for five minutes - because he had no words. There are so many different ways people can share in your grief.

7. س: هل كان هناك لحظات خاصة بالنسبة لك؟

ج: نعم. كان جميلًا حين جاء أحدهم ليأخذنا لنأكل "كاري وورست". وكان مديري، الذي يسكن بعيدًا في هامبورغ، قد أرسل لي مقطع فيديو وهو يصمت خمس دقائق معي لأنه لم يجد كلمات يقولها. هناك طرق كثيرة لمشاركة الحزن مع الآخرين.

8. One particularly moving - but also particularly difficult - moment was in spring, when the sun was shining and the kids were playing in the garden, and at the same time, I was sitting on our terrace picking out my wife's coffin on the funeral home's tablet. It just didn't fit together. You're just operating on autopilot at that point. It meant so much that during that time, friends were simply there - and never left my side.

8. لكن أصعب اللحظات كانت حين أشرقت الشمس في الربيع وكان الأطفال يلعبون في الحديقة، بينما كنت أجلس على شرفتنا أختار على جهاز التابلت تابوتًا لزوجتي من موقع مكتب الدفن. كان الأمر غير منطقي. فقط كنت أتصرف بشكل آلي. في تلك الفترة كان دعم الأصدقاء الذين لم يتركوني لحظة أمرًا لا يُقدَّر بثمن.

9. I'm grateful that I've always been a very joyful person. And even after all of these intense experiences, I can still look into the future with positivity and deep trust in our great God. I'm deeply thankful that God is giving us a new beginning as a family. This year, I'll get to marry my fiancée Marei, and together we're starting the adventure of being a blended family. God is with us - in all the highs and lows of life. God has everything under control. All losses and all gains in life.

(Excerpts from the interview of Martin Gundlach with Jan Wendel, in "Aufatmen" 2/2025, pp. 46–49)

9. أنا ممتن لأنني كنت دائماً شخصاً محباً للحياة. ورغم هذه التجارب القاسية ما زلت أنظر إلى المستقبل بتفاؤل وبتقة كبيرة في إلهنا العظيم. وأنا أشكر الله لأنه أعطانا كعائلة بداية جديدة. هذا العام سأتزوج خطيبتي "ماري"، ونبدأ معاً مغامرة عائلة مختلطة. الله معنا. في كل مرتفعات وانخفاضات الحياة. الله يسيطر على كل شيء: الخسائر والمكاسب.

(مقتطف من مقابلة مارتن غوندلاخ مع يان وندل،  
، العدد 2/2025، ص. 46-49 Aufatmenمجلة

1. Simone, mother of three children, has faced many hardships—including four cancer diagnoses. And despite all of it, and even in the midst of it, she senses God's blessing. She shares her story in an interview with the Christian magazine Aufatmen.

1. سيمونه، أم لثلاثة أطفال، عاشت الكثير من المصاعب، منها أربع إصابات بالسرطان. ومع كل ذلك، بل ومن خلال كل ذلك، اختبرت بركة الله. عن هذه الخبرة تتحدث في مقابلة نُشرت في المجلة المسيحية “Aufatmen”.

2. Were there moments when you felt God was speaking directly to you?

I've been privileged to hear God's voice several times in my life. The first time was in 2002. It was early morning, and I was still lying in bed. My children were still little. At that time, I was struggling with chronic sinus infections. Due to the chemotherapy treatments after my cancer, my immune system was already quite weakened.

2. س: في أي لحظات شعرت أن الله يكلمك شخصيًا؟

ج: في حياتي سمعت صوت الله أكثر من مرة. المرة الأولى كانت سنة 2002. كان ذلك في الصباح الباكر بينما كنت ما زلت في السرير. كان أطفالي صغارًا حينها. كنت أعاني من التهاب مزمن في الجيوب الأنفية، ومناعتي كانت ضعيفة بسبب العلاجات الكيميائية بعد إصابتي بالسرطان.

3. For months, I kept seeing an ENT specialist, but nothing improved. I was becoming more and more exhausted. I couldn't even get out of bed in the mornings. That day was no different. I didn't know how I was going to get up. One of the kids was already crying in bed, and I was completely drained. I remember clearly lying there and praying: "Dear God, please just let me die. I can't go on. I don't know how I'm supposed to survive today with three little children. I'm so endlessly tired." My husband at the time was self-employed, and my parents lived far away.

3. لشهور طويلة زرت طبيب  
الأنف والأذن والحنجرة، لكن لم  
يتحسن شيء. أصبحت متعبة جدًا،  
ولم أعد أستطيع النهوض من  
الفراش صباحًا. وفي أحد الأيام،  
بينما كنت مرهقة والطفل الأول  
يبكي، صليت في قلبي: "يا رب،  
دعني أموت، لم أعد أستطيع. لا  
أعرف كيف سأعيش هذا اليوم مع  
ثلاثة أطفال صغار. أنا متعبة بلا  
حدود." كان زوجي يعمل لحسابه  
الخاص وأهلي بعيدين عني.



4. I was in deep despair. And then suddenly, there was a soft, warm, and unmistakably clear voice: “My child, I will protect you.” At first, I was confused and thought I might have imagined it. But then a deep warmth and peace spread through me, and I knew - it was God speaking. Suddenly, I was able to get out of bed. Even though I was still sick, and nothing had changed physically.

4. شعرت بـيأس عميق، وفجأة سمعت صوتًا دافئًا وحنونًا يقول لي بوضوح: “يا ابنتي، أنا أحملك!” في البداية ارتبكت وظننت أنني توهمت. لكن سرعان ما ملأني سلام عميق ودفء داخلي، وعرفت أن الله هو من تكلم. استطعت أن أنهض في ذلك اليوم، رغم أن مرضي لم يختفِ بعد.

5. I wrestled with God - what was that message supposed to mean? I was still feeling so terrible. Two days later, I had yet another appointment with my general practitioner. And something amazing happened. He simply looked at me and said: “Enough is enough! You’re going to a different ENT specialist. I’ll call him for you - he’s a good friend of mine, and you can go see him right away.” This doctor gave a different diagnosis, and a quick surgery followed.

5. تساءلت أمام الله: ما معنى هذه الكلمات؟ كنت ما زلت مريضة جدًا. وبعد يومين زرت طبيبي العام، وهناك حدث أمر عجيب. نظر إليّ وقال: “يكفي! يجب أن تذهبي إلى طبيب آخر، صديقي المقرّب، سأرتب لك موعدًا الآن.” وبالفعل، قدّم الطبيب الجديد تشخيصًا مختلفًا، وأجريت لي عملية جراحية سريعة.

6. I still had a tendency toward sinus infections, but it was nothing like before. I felt so much better. And only then did I begin to understand what God meant with His promise: “My child, I will protect you.” He didn’t spare me from suffering - but His protection was with me the whole time. And that has been true over the past 50 years.

6. بقي عندي ميل للالتهابات، لكن الوضع لم يعد كما كان. تحسنت كثيرًا. عندها فهمت معنى كلمات الله: “يا ابنتي، أنا أحميك.” لم يُعفني الله من كل الصعوبات، لكنه كان يحفظني في وسطها. وهكذا كان طوال الخمسين سنة الماضية من حياتي.

7. What do you see differently today compared to ten years ago?

I'm much more aware of the finiteness of life. I'm deeply thankful for everything I've been able to experience. Looking back, the lows have always eventually led to new highs. Still, I never want to go through some of those lows again. But I now know that amazing high points always come again. And the greatest one awaits me in heaven.

7. س: ماذا ترين اليوم بشكل مختلف عما قبل عشر سنوات؟  
ج: أصبحت أكثر وعيًا بفناء الحياة. أنا ممتنة لكل ما عشته. عندما أنظر إلى الماضي، أرى أن فترات الانكسار كثيرًا ما قادتني إلى قمم جديدة. ومع ذلك لا أريد أن أعيش مثل تلك الانكسارات مرة أخرى. لكنني أعلم الآن أن هناك دائمًا قمم رائعة بانتظارنا. وأعظمها ينتظرني في السماء.

8. And fear - how do you see fear today?

For decades, I struggled with intense panic attacks. My fear of illness and death has lessened because I've been able to experience more and more of God's love and peace. The journey God and I have walked together has only drawn us closer. God has protected me countless times - so fear can't scare me anymore.

8. أما الخوف فأراه اليوم بشكل مختلف. لعقود طويلة عانيت من نوبات هلع شديدة. لكن خوفي من المرض والموت أصبح أقل، لأنني اختبرت محبة الله وسلامه مرارًا. الطريق الذي سرتّه مع الله جعلني أكثر التصاقًا به. لقد حماني الله مرات لا تُحصى، لذلك لم يعد الخوف يرعبني.

9. Your core feeling today is ...

Life is a gift and a blessing from God.

Embrace it, even if not everything is perfect! Especially when problems and worries make you feel completely alone. A loud “Stop!” can work wonders. And a prayer. And then I feel God's peace and His nearness flowing into me.

(Excerpt from: "From the Ocean Floor to the Zugspitze" by Simone Heintze, in: Aufatmen 1/2025, pp. 17–18)

9. س: ما هو شعورك الأساسي اليوم؟  
ج: أرى أن الحياة عطية وبركة من الله.  
علينا أن نقبلها حتى وإن لم تكن مثالية.  
خصوصًا عندما تواجهنا المشاكل  
والهموم وتوهمنا أننا وحدنا. عندها  
كلمة “توقف!” وصلاة صادقة تصنعان  
فرقًا عظيمًا. ثم أشعر بسلام الله وقربه  
يملآن قلبي.

Vom (مقتبس من: سيمونه هاينتسه،  
Meeresboden bis zur  
Zugspitze” مجلة ،Aufatmen ،  
العدد 1/2025 ، ص. 17-18)