

1. The testimonies of faith and other reflections come from the Christian magazine “Aufatmen”, this time a special issue on the topic of “prayer.” “Prayer” is the topic of this service. We will shortly hear a testimony from Sonja Sorbara about “listening prayer”. This is about not only speaking to God in prayer, but also expecting God’s response to our prayer in words and images.

1. شهادات الإيمان وبعض الأفكار الأخرى مأخوذة من مجلة الإيمان المسيحية «Aufatmen»، وهذه المرة من عدد خاص حول موضوع «الصلاة». و«الصلاة» هي موضوع هذا القداس. وسنستمع بعد قليل إلى شهادة من سونيا سوربارا عن «الصلاة المُصغية»، حيث لا يقتصر الأمر على أن نتحدث إلى الله، بل أن نتظر أيضًا إجابته لنا بالكلمات والصور.

2. We will then also do an exercise on “listening prayer”. Later, we will hear a testimony from Frauke Bielefeldt about “unanswered prayer”. The author speaks about her experience that God did not answer her prayer for healing from her illness, but helped her in other ways. After that, we will do another exercise. This will focus on how we can pray using different movements, for example with our arms. But first, we turn to listening to God in prayer.

2. وسنقوم بعد ذلك بتمرين عملي على «الصلاة المصغية». ولاحقاً سنستمع إلى شهادة من فراوكة بيليفيلدت عن «الصلاة غير المستجابة»، حيث تتحدث عن تجربتها بأن الله لم يستجب لطلبها بالشفاء، لكنه ساعدها بطريقة أخرى. ثم سنقوم بتمرين آخر يتعلق بكيفية الصلاة من خلال حركات الجسد، مثل استخدام الذراعين. والآن نبدأ أولاً بالصلاة التي تُصغي إلى الله.

Sermon 22 March 2026 – Listening Prayer (Sonja Sorbara)

(Sela. The Prayer Magazine 2026, pp. 21–23)

عظة 22.3.26 – 1 الصلاة المُصغية (سونيا سوربارا)  
(سيلا. مجلة الصلاة 2026، ص 21–23)

1. Hearing God's voice - that sounds exciting! Do I actually hear an audible voice? And: can people even hear God? If so - how exactly? As a teenager, I was taught: God speaks - through the Bible. What that meant was: "hearing" God is not possible today, because the gifts of the Spirit ceased with the completion of the Bible.

١. سماع صوت الله – يبدو ذلك مثيرًا!  
هل أسمع فعلاً صوتًا مسموعًا بوضوح؟  
وهل يمكن للبشر أصلًا أن يسمعوا الله؟  
وإذا كان الأمر كذلك – فكيف تحديدًا؟  
عندما كنتُ مرَاهقة، تم توضيح الأمر  
لي: الله يتكلم – من خلال الكتاب  
المقدس. وكان المقصود بذلك: إن  
"سماع" الله اليوم غير ممكن، لأن  
مواهب الروح قد انتهت مع اكتمال  
الكتاب المقدس.

2. And it is not necessary anyway, since God has already said everything. All the more surprising and moving, then, was the moment when I clearly perceived God speaking myself. I was at a conference and heard something about “prophetic prayer”. I realized: God still speaks today. Yes, through the Bible, but not only. And yes, it is possible to perceive God’s voice.

٢ . كما أنه ليس ضروريًا أيضًا، لأن الله قد قال بالفعل كل شيء. لذلك كان الأمر مفاجئًا ومؤثرًا بالنسبة لي عندما اختبرتُ بنفسِي بوضوح كلام الله. كنتُ في مؤتمر، واستفدتُ من “الصلاة النبوية”. وأدركتُ: الله ما زال يتكلم حتى اليوم. نعم، من خلال الكتاب المقدس، ولكن ليس فقط. ونعم، من الممكن إدراك كلام الله.

3. This awakened a deep desire to “hear” Him myself, and I began searching. There is a very simple sentence in the Gospel of John that assures us that we hear the voice of the shepherd, Jesus: “My sheep hear my voice; I know them, and they follow me.” (John 10:27) As if it were completely normal.

٣. وقد أثار ذلك فيّ رغبة كبيرة أن أسمع أنا أيضًا “بنفسي”، فانطلقت في رحلة بحث. هناك جملة بسيطة جدًا في إنجيل يوحنا تخبرنا أننا نسمع صوت الراعي، يسوع: “خرافي تسمع صوتي، وأنا أعرفها وهي تتبطني” (يوحنا 10:27). وكان الأمر طبيعي تمامًا.

4. And in fact, in the Acts of the Apostles we find numerous, almost matter-of-fact references to how God spoke. The intriguing question is: how exactly did the Holy Spirit do this - speaking, affirming, sending, forbidding? We are not given details. I suspect it looked much like it does today: a sudden thought that won't let go of you. An inner image.

٤. وفي الواقع نجد في سفر أعمال الرسل إشارات كثيرة وواضحة إلى أن الله كان يتكلم. والسؤال المثير هو: كيف بالضبط فعل الروح القدس ذلك - تكلم، وافق، أرسل، أو منع؟ لا نجد أي توضيحات لذلك. أظن أن الأمر كان في أعمال الرسل مشابهًا لما هو عليه اليوم: فكرة مفاجئة لا تتركك. صورة داخلية.

5. We are reminded of a Bible verse or a song. We dream. We walk in the forest, and the beauty of nature touches us. Or we read the Bible, and a verse suddenly “lights up”. The list of ways God can speak to us is endless. But I believe it is almost always a gentle, tender touch in our hearts.

٥. نتذكر آية من الكتاب المقدس أو ترنيمة. نحلم. نتمشى في الغابة، وجمال الطبيعة يلمسنا. أو نقرأ الكتاب المقدس، وفجأة “تضيء” آية معينة. إن قائمة الطرق التي يمكن أن يتكلم الله بها معنا لا نهاية لها. لكنني أعتقد أنه عمليًا يكون دائمًا لمسة لطيفة وخفيفة في قلوبنا.

6. How do I live with God's voice in everyday life? In the book of the prophet Amos we read the remarkable statement that God "does nothing without revealing his plan to his servants the prophets" (Amos 7:3). I understand this verse to mean that God delights in entrusting Himself to those close to Him.

٦ . كيف أعيش مع صوت الله في حياتي اليومية؟ نقرأ في سفر النبي عاموس تصریحًا مذهبًا يقول إن الله "لا يصنع شيئًا إلا ويعلنه لعبيده الأنبياء" (عاموس 7:3). وأنا أفهم هذه الآية في سفر عاموس على أن الله يحب أن يأتي من مقرّبيه على أمره.

7. I believe God is looking for friends, for trusted companions, for lovers who worship Him and His nature, who entrust their whole lives to Him, who - amid all the big and small difficulties, and also in all the beauty they experience - throw themselves first into God's arms. Because they know that he is the one who truly sustains. I want to be God's friend.

٧. أعتقد أن الله يبحث عن صديقات وأصدقاء، مقرّبين، محبين ومحبات، يعبدونه وشخصه، ويسلمون له حياتهم بالكامل، والذين، في كل الصعوبات الكبيرة والصغيرة - وكذلك في كل ما هو جميل يختبرونه - يلقون أنفسهم أولاً في أحضان الله. لأنهم يعلمون أنه هو الذي يحمل حقاً وصدق. أريد أن أكون صديقة لله.

8. The one to whom He entrusts His heart, His will, His thoughts. In practice, this means that whenever I think of it, I ask God for His perspective. My constant questions to Him are: “What do you desire from me? How do you want to change and shape me? What do you want to give me? What is my next step with you?”

٨. الصديقة التي يَأْتَمِنُهَا عَلَى قَلْبِهِ، وَعَلَى إِرَادَتِهِ، وَعَلَى أَفْكَارِهِ. عَمَلِيًّا يَبْدُو ذَلِكَ هَكَذَا: أَطْلُبُ مِنَ اللَّهِ، كُلَّمَا تَذَكَّرْتُ، أَنْ يَعْطِينِي مَنْظُورَهُ. وَأَسْئَلُكَ الْمُسْتَمْرَةَ لَهُ هِيَ: “مَاذَا تُرِيدُ مِنِّي؟ كَيْفَ تُرِيدُ أَنْ تُغَيِّرَنِي وَتُشَكِّلَنِي؟ وَبِمَاذَا تُرِيدُ أَنْ تُبَارِكَنِي؟ مَا هِيَ خَطْوَتِي التَّالِيَةُ مَعَكَ؟”

9. We hear many voices: those of important people in our lives, but very often also our own heart. Learning to distinguish this from the voice of the Holy Spirit is a process. For those taking their first steps in hearing God's voice, I would recommend not immediately asking for a solution to world peace.

٩ . نحن نسمع أصواتًا كثيرة: صوت الأشخاص المهمين في حياتنا، ولكن في كثير من الأحيان أيضًا صوت قلوبنا نحن. والتمييز بين هذا الصوت وصوت مخاطبة الروح القدس هو عملية تعلم. ومن يبدأ خطواته الأولى في سماع صوت الله، أنصح به ألا يطلب مباشرة حلولاً لسلام العالم.

10. My experience is: the more specific my questions, the easier it is to hear God. So I like to ask very practical questions such as: “Which Bible verse are you placing on my heart today? Is there someone in my environment who needs encouragement right now? Which of my children needs my hug or my affirmation today?”

١٠ . تجربتي هي : كلما كانت أسئلتني أكثر تحديداً، كان من الأسهل أن أسمع الله . لذلك أحب أن أطرح على الله أسئلة عملية جداً مثل : “أي كلمة من الكتاب المقدس تضعها اليوم في قلبي؟ هل هناك شخص في محيطي يحتاج الآن إلى تشجيع؟ أي من أطفالي يحتاج اليوم إلى عناق أو إلى كلمة دعم مني؟”

11. For discerning the voices, I follow two principles: first - God answers when we ask (Matthew 7:9). So I assume that God speaks when I ask Him to. And second - God is good. So if a word brings peace or “tastes like life”, I trust that it is God who is speaking.

١١ . ولتمييز الأصوات أتمسك  
بمبدأين: أولاً - الله يجيبنا عندما  
نطلب (متى 7:9). لذلك أفترض أن  
الله يتكلم عندما أطلب منه أن يتكلم.  
وثانياً - الله صالح. فإذا كانت كلمة  
ما تجلب سلاماً أو “طعم حياة”، فأنا  
أثق أنها من الله.

12. This “taste of life” is also present when God tells me something unpleasant - for example, that I should apologize to my husband. My heart may not like it - it would rather be right - but deep inside I feel that it is alive and right.

١٢ . وهذا “الطعم بالحياة” يظهر  
أيضًا عندما يقول لي الله شيئًا غير  
مريح، مثل أن عليّ أن أعتذر  
لزوجي. قد لا يعجب قلبي هذا - فهو  
يفضّل أن يكون على حق - لكن في  
أعماقي أشعر أنه أمر حيّ وصحيح.

13. Ultimately, getting to know God's voice is very similar to a friendship. The longer we walk with God, the more natural and familiar His voice becomes. In the end, hearing God's voice and being led by Him are aspects of a friendship that grows deeper over time.

١٣ . وأخيرًا، فإن التعرّف على صوت الله يشبه جدًا الصداقة. فكلما سرنا مع الله مدة أطول، أصبح صوته أكثر طبيعية وألفة لنا. وفي النهاية، فإن سماع صوت الله والانقياد به هما جانبان من صداقة تزداد عمقًا مع مرور الوقت.

## EXERCISE: LISTENING PRAYER – 22 MARCH 2026

1. Write with a pen on the paper, or type into your phone. Write down a question that is on your mind and that you would like to bring before God. Feel free to find a bit of space away from your neighbor, because this exercise is something very personal between you and God. Then wait and expect that God will respond to your question in some way.

## تمرين الصلاة المُصغية 22.03.2026

1. اكتبوا بالقلم على الورقة أو دوّنوا في الهاتف. اكتبوا سؤالاً يشغلكم وتريدون أن تطرحوه أمام الله. يُفضّل أن تبتعدوا قليلاً عن الجالسين بجانبكم، لأن هذا التمرين شخصي جدًا بينكم وبين الله. ثم انتظروا وتوقعوا أن يجيبكم الله بطريقة ما على هذا السؤال.

2. Simply write down whatever comes to mind as an answer. God's response may be hidden within your thoughts. After a few days, look again at what you have written. Consider whether you can recognize something like an answer from God in it. Perhaps you will not hear an answer - that is also okay. God speaks to each person in a different way. During this exercise, the organ will play softly.

2. اكتبوا ببساطة ما يخطر في بالكم كإجابة، فقد تكون أفكاركم هي طريقة الله في الرد عليكم. وبعد عدة أيام، عودوا لما كتبتموه وتأملوا فيه، وحاولوا أن تروا إن كنتم تستطيعون سماع جواب من الله فيه. وربما لا تسمعون جوابًا، وهذا أيضًا طبيعي، لأن الله يتحدث مع كل إنسان بطريقة مختلفة. وخلال هذا التمرين تُعزف موسيقى الأورغن بهدوء.

Sermon 22 March 2026 – Unanswered Prayer (Frauke Bielefeldt)

(Sela. The Prayer Magazine 2026, pp. 69–70)

عظة 22.3.26 – 2 الصلاة غير المستجابة (فراوكة بيليفيلدت) (سلا. مجلة الصلاة 2026، ص 69–70)

1. “Miracles take a little longer” - this saying decorates not only some office doors, but often describes our lives as well. Being in covenant with God by no means always implies that He bursts into our circumstances with His supernatural power and frees us from all adversity.

١. "المعجزات تستغرق وقتًا أطول قليلاً" – هذه العبارة لا تزيّن فقط بعض أبواب المكاتب، بل تصف غالبًا حياتنا أيضًا. أن نكون في عهد مع الله لا يعني بأي حال من الأحوال أنه يفتح ظروف حياتنا بقدراته الخارقة ويحررنا من كل الصعوبات.

2. This can drive a person to despair, especially when circumstances drag on and life becomes truly difficult. At some point, one may fall silent before God: why keep talking to Him about it if He has so often not intervened? For me, it was a serious illness that entered my life at the age of 17.

٢. هذا قد يدفع الإنسان إلى اليأس، خاصة عندما تطول الظروف وتجعل الحياة صعبة حقًا. وفي مرحلة ما قد يأتي وقت يصمت فيه الإنسان أمام الله: ما الفائدة من الحديث معه بعد الآن، إذا كان لم يتدخل في كثير من الأحيان؟ بالنسبة لي، كان ذلك مرضًا خطيرًا دخل حياتي منذ سن السابعة عشرة.

3. I was quite new in my faith and would pray in bed in the mornings that my unexpectedly found Savior might heal me. My confident trust lasted until I got up and, after the first steps, had to admit that my body was still struggling with serious problems.

٣ . كنت حديثة العهد بالإيمان إلى حد ما، وكنت أصلي صباحًا في السرير أن مخلصي الذي وجدته بشكل مفاجئ يشفيّني. استمرّ ثقتي المليئة بالرجاء إلى أن نهضت واضطرت بعد الخطوات الأولى أن أعترف بأن جسدي ما زال يعاني من مشاكل كبيرة كما هو.

4. In the years that followed, there were not only endless doctor visits but also spiritual journeys through various methods and attitudes of prayer. There had to be something wrong somewhere - that's what I was told again and again - because "God wants to heal". And He certainly has the power to do so.

٤ . في السنوات التالية لم تكن هناك فقط زيارات لا تنتهي للأطباء، بل أيضاً رحلات روحية عبر طرق وأساليب مختلفة للصلاة. لا بد أن هناك خطأ ما، هكذا كان يُقال لي مراراً، لأن "الله يريد أن يشفي". ولديه القدرة على ذلك بكل تأكيد.

5. We are dealing with a sovereign God. He is mighty, and we should not turn Him into a wish-fulfillment machine. Prayer is not magic that makes the divine compliant to our will. How often has He brought me to my knees simply by not giving in. Then all I can do is cry out, weep, despair - and then bow before the Most High.

٥. نحن نتعامل مع إله ذو سيادة مطلقة. هو عظيم، ولا ينبغي أن نحوله إلى آلة لتحقيق الأمنيات. الصلاة ليست سحرًا يجعل الإلهي خاضعًا لنا. كم مرة أجبرني على الركوع لأنه ببساطة لم يغير موقفه. حينها لا أستطيع إلا أن أصرخ، أبكي، أياس - ثم أخضع للعليّ.

6. No one else would be allowed to expect that of me, but He is God. And I know Him - at least enough to know that He has not overlooked me, does not want to punish me, and does not love me any less. When I find my way back into this trust in Him, instead of clinging to my requests, I become free again.

٦. لا يحق لأي شخص آخر أن يتوقع ذلك مني، لكنه هو الله. وأنا أعرفه - على الأقل إلى الحد الذي أعلم فيه أنه لم يتجاهلني، ولا يريد معاقبتي، ولا يحبني أقل. وعندما أجد نفسي من جديد في هذا الثقة به، بدلاً من التمسك بطلباتي، أتحرك من جديد.

7. And then often a great many things happen, especially in response to prayer. I have experienced the most unusual things in how God has helped me: suddenly I knew with complete clarity which books I could safely set aside unread for my exams (instead of being given new strength to study).

٧. وبعد ذلك غالبًا ما تحدث أشياء كثيرة، خصوصًا استجابة للصلاة. لقد اختبرت أمورًا غريبة جدًا في كيفية مساعدة الله لي: فجأة كنت أعرف بوضوح تام أي الكتب يمكنني أن أتركها دون قراءة من أجل الامتحان (بدلاً من أن أحصل على قوة جديدة للدراسة).

8. A woman from church came by in the afternoon to vacuum (which relieved me instead of giving me new strength to clean), sometimes the next medical steps become clear again. And very often my heart becomes light again, because everything is with God and my shoulders are free once more.

٨. جاءت امرأة مصليّة من الكنيسة في فترة بعد الظهر لتنظيف المنزل بالمكنسة الكهربائية (مما خفف عني، بدلاً من أن يمنحني طاقة جديدة للتنظيف)، وأحياناً تصبح الخطوات الطبية التالية واضحة جداً من جديد. وغالباً جداً يصبح قلبي خفيفاً مرة أخرى، لأن كل شيء عند الله وكتفائي تصبحان حريتين من جديد.

9. Once I received an image of myself hiking in the high mountains: the terrain is rocky, and I don't know how I will reach the summit - but I will, step by step. That is often how I feel after prayer: I am not better, but I can go on again. It bothers me that it has to be so laborious. But isn't that true for so many people? Isn't this life often painfully hard?

٩ . لقد حصلت مرة على صورة ذهنية أنني في رحلة سير في جبال عالية: المنطقة صخرية، ولا أعرف كيف سأصل إلى القمة، لكن الأمر ممكن، خطوة بخطوة. هكذا أشعر غالبًا بعد الصلاة: لا أشعر بتحسن، لكن يمكنني الاستمرار من جديد. يزعجني أن يكون الأمر شاقًا إلى هذا الحد. لكن أليس هذا حال الكثير من الناس؟ أليست هذه الحياة غالبًا مرهقة لدرجة البكاء؟

10. We live in an immense tension between what is and what could be. When we know God in His love and omnipotence, we ask all the more why so much must be so difficult. But we are not alone in this tension - He stands right in the middle of it! I cannot imagine what it must be like to experience this tension in which God constantly stands: between what He created and what it has become, causing so much suffering.

١٠ . نحن نعيش في توتر هائل بين ما هو كائن، وما يمكن أن يكون. وعندما نعرف الله في محبته وقدرته المطلقة، نزداد تساؤلاً لماذا يجب أن يكون الكثير صعباً إلى هذا الحد. لكننا لسنا وحدنا في هذا التوتر - فهو يقف في وسطه! لا أستطيع أن أتخيل كيف يكون الأمر أن يعيش الله هذا التوتر باستمرار: بين ما خلقه، وما هو عليه الآن ويسبب الكثير من الألم.

11. And in Jesus, God has forced Himself into our human condition and now stands “with us in the mud and works Himself to the bone” (Martin Luther). On the cross, He bore everything that sin has broken in this world: “Behold, the Lamb of God, who takes away the sin of the world” (John 1:29). He bears - not only our faults, but also what we suffer.

١١ . وقد دخل الله في يسوع إلى ظروف حياتنا، وهو الآن "يقف معنا في الوحل ويعمل حتى يتسبب عرقاً" (مارتن لوثر). على الصليب حمل كل ما أفسدته الخطية في هذا العالم: "هوذا حمل الله الذي يرفع خطية العالم" (يوحنا 1:29). هو يحمل - ليس فقط أخطاءنا، بل أيضاً ما نعانيه.

12. At the cross, this tension is concentrated and intensified to the point of the unbearable - so that it becomes bearable for me again. That is something I truly experience. I am allowed to bring the burden of my life before the Creator and Redeemer of the universe - what a privilege! And then I can wait in expectation to see how God will respond, what He will give me out of His vast treasury of wonders.

١٢ . في الصليب يتركز هذا التوتر ويصل إلى درجة لا تُحتمل. لكي يصبح محتملاً بالنسبة لي من جديد. وهذا ما أختبره فعلاً. يمكنني أن أضع عبء حياتي أمام خالق وفادي الكون - يا له من امتياز! وبعد ذلك يمكنني أن أترقب كيف سيجيب الله. ماذا سيمنحني من حقيقته المليئة بالعجائب.

13. God wants to lead me to maturity  
- where it is no longer so much about  
me. I marvel at God's wonderful  
kingdom into which I have been placed.  
In prayer, I train this change of  
perspective. For it connects me with  
something far greater - and thus frees  
me from my fixation on my small life,  
with all its question marks. Amen!

١٣ . الله يريد أن يقودني إلى النضج .  
حيث لا يعود الأمر يدور كثيرًا  
حولي . أندعش من ملكوت الله الرائع  
الذي وُضعت فيه . في الصلاة أتدرب  
على هذا التغيير في النظرة . لأن هذا  
يربطني بشيء أعظم بكثير -  
ويحررني من تركيزي على حياتي  
الصغيرة ، بكل ما فيها من علامات  
استفهام . آمين .

## Prayer Gestures – 22 March 2026

1.Standing

2.Raising hands

3.Bowing

4.Kneeling

5.Holding hands in a cupped position

6.Folding hands

7.Making the sign of the cross

## 22.03.2026 حركات الصلاة

1. الوقوف

2. رفع اليدين

3. الانحناء

4. الركوع

5. وضع اليدين بشكل كأس

6. تشبيك اليدين

7. رسم إشارة الصليب