

NCCP SPIRITUAL PRACTICE

Presbytery Assembly May 2025

Embodied Listening: A Guided Meditation on John 4:1-10

by MWS Rola Al Ashkar

- Water is one of God's clearest gifts, essential to life itself.
- "Give me to drink." God meets us in the body.
- Thirst = longing/ need. What are you thirsty for?
- What does your thirst tell you about what you prioritize in your life?
- Embodied listening to thirst:
 - How do you nourish your thirsty soul?
 - How do you nourish your thirsty body?
 - How do you nourish your thirsty mind?
 - How do you nourish your thirsty relationships?

Bring the glass of water to your sight, slow down and really notice it

- Take a moment just to look at the water. Notice the way the light moves through it. Notice its stillness, its clarity, or any small ripples.
- Now gently bring the glass a little closer to your nose. Can you smell anything? Even the absence of smell is something to notice.
- Imagine touching the surface, feel it with your eyes first. What do you imagine its temperature to be?
- Without drinking it yet, notice what happens inside you as you hold this glass, your body's natural longing for water. Your body's wisdom recognizes water as something it needs.
- Maybe you are starting to feel thirsty. Notice that. Where do you feel it? What does it feel like?
- As you sit with your glass, imagine this water as a symbol of the living water Jesus speaks of; not just for your mind, but for your body, your heart, your whole being.
- Where in your life, or your body, are you thirsty right now? Where do you long for refreshment?
- Recall the words of Jesus, the vulnerability of asking for something so crucial to life: "give me to drink"
- Picture that scene in your mind's eye, and then imagine you are present in it, and the woman just gave you this glass of water. You asked and God provided.

Now start drinking, first taking a sip, an act of receiving the gift. Then maybe your body is asking you to chug the whole glass. Notice how it feels to finally be filled.

Fill me, O God, with your living water, so I may never thirst again. Help me to listen to my thirst, and to your invitation. Amen.

PRAKTIK SPIRITUAL NCCP

Sidang Presbiteri Mei 2025

Mendengarkan dengan Penuh Perwujudan: Meditasi Terbimbing tentang

Yohanes 4:1-10

oleh MWS Rola Al Ashkar

- * Air adalah salah satu anugerah Tuhan yang paling murni, penting bagi kehidupan itu sendiri.
- * "Beri aku minum." Tuhan menemui kita dalam tubuh.
- * Haus = kerinduan/kebutuhan. Apa yang membuat Anda haus?
- * Apa yang rasa haus Anda katakan tentang apa yang Anda prioritaskan dalam hidup Anda?
- * Mewujudkan mendengarkan rasa haus:
 - o Bagaimana Anda menyegarkan jiwa Anda yang haus?
 - o Bagaimana Anda menyehatkan tubuh Anda yang haus?
 - o Bagaimana Anda menyegarkan pikiran Anda yang haus?
 - o Bagaimana Anda memelihara hubungan yang haus Anda?

Dekatkan gelas berisi air ke pandangan Anda, pelan-pelan, dan perhatikan dengan saksama

- * Luangkan waktu sejenak untuk melihat air. Perhatikan cara cahaya bergerak melewatinya. Perhatikan ketenangannya, kejernihannya, atau riak-riak kecil apa pun.
- * Sekarang, dekatkan gelas sedikit ke hidung Anda. Apakah Anda bisa mencium sesuatu? Bahkan tidak adanya bau pun merupakan sesuatu yang perlu diperhatikan.
- * Bayangkan menyentuh permukaannya, rasakan dengan mata Anda terlebih dahulu. Menurut Anda, berapa suhunya?
- * Tanpa harus meminumnya, perhatikan apa yang terjadi di dalam diri Anda saat memegang gelas ini, yaitu keinginan alami tubuh Anda akan air. Kebijakan tubuh Anda mengenali air sebagai sesuatu yang dibutuhkannya.
- * Mungkin Anda mulai merasa haus. Perhatikan itu. Di mana Anda merasakannya? Seperti apa rasanya?
- * Saat Anda duduk dengan gelas Anda, bayangkan air ini sebagai simbol air kehidupan yang dibicarakan Yesus; bukan hanya untuk pikiran Anda, tetapi untuk tubuh Anda, hati Anda, seluruh keberadaan Anda.
- * Di bagian mana dalam hidup Anda, atau di tubuh Anda, Anda merasa haus saat ini? Di bagian mana Anda mendambakan kesegaran?
- * Ingatlah perkataan Yesus, tentang kerentanan dalam meminta sesuatu yang sangat penting bagi kehidupan: "Berikanlah Aku minum"
- * Bayangkan pemandangan itu dalam benak Anda, lalu bayangkan Anda hadir di sana, dan wanita itu baru saja memberi Anda segelas air. Anda meminta dan Tuhan menyediakannya.

Sekarang mulailah minum, pertama-tama teguk sedikit, sebagai bentuk penerimaan hadiah. Lalu mungkin tubuh Anda meminta Anda untuk menghabiskan seluruh gelas. Perhatikan bagaimana rasanya akhirnya merasa puas.

Penuhilah aku, ya Tuhan, dengan air hidup-Mu, agar aku tidak haus lagi.
Bantulah aku agar dapat mendengarkan dahagaku, dan undangan-Mu. Amin.

NCCP 영적 수행

2025년 5월 노회 총회

체화된 경청: 요한복음 4장 1-10절에 대한 안내 명상

MWS Rola Al Ashkar 작성

- * 물은 신이 주신 가장 분명한 선물 중 하나이며, 생명 자체에 필수적입니다.
- * "나에게 마실 것을 주세요." 신은 우리의 몸을 통해 우리를 만난다.
- * 갈증 = 갈망/필요. 당신은 무엇에 목마르십니까?
- * 당신의 갈증은 당신의 삶에서 무엇을 우선순위로 두는지에 대해 무엇을 말해줍니까?
- * 갈증을 듣는 구체화:
 - o 당신은 어떻게 목마른 영혼에 영양을 공급하시나요?
 - o 목마른 몸에 어떻게 영양을 공급하시나요?
 - o 목마른 마음을 어떻게 달래시나요?
 - o 당신은 어떻게 갈증에 시달리는 관계를 키우나요?

물잔을 눈앞에 두고 속도를 늦추고 실제로 그것을 느껴보세요.

- * 잠시 시간을 내어 물을 바라보세요. 빛이 물 속을 움직이는 방식을 느껴보세요. 물의 고요함, 투명함, 그리고 작은 잔물결까지 느껴보세요.
- * 이제 잔을 코에 살짝 가까이 가져가 보세요. 냄새가 나나요? 냄새가 나지 않는 것만으로도 뭔가를 느낄 수 있습니다.
- * 표면을 만져보고, 먼저 눈으로 느껴보세요. 온도가 어떨지 상상해 보세요.
- * 아직 마시지 않더라도, 이 잔을 들고 있는 동안 당신 안에서 어떤 일이 일어나는지, 즉 물을 갈구하는 우리 몸의 자연스러운 갈망을 느껴보세요. 우리 몸의 지혜는 물을 필요한 것으로 인식합니다.
- * 혹시 목이 마르기 시작했나요? 그 느낌을 느껴보세요. 어디에서 느껴지나요? 어떤 느낌인가요?
- * 잔을 앞에 두고 이 물을 예수께서 말씀하신 살아있는 물의 상징으로 상상해 보세요. 그것은 단지 여러분의 정신을 위한 물이 아니라, 여러분의 몸, 여러분의 마음, 여러분의 존재 전체를 위한 물입니다.
- * 지금 당신의 삶, 혹은 몸에서 목마른 곳은 어디인가요? 어디에서 새 힘을 갈구하시나요?
- * 삶에 매우 중요한 것을 요청하는 예수님의 말씀을 기억하십시오. "나에게 마실 것을 주십시오"
- * 그 장면을 마음속으로 그려보세요. 그리고 당신이 그 장면 속에 있다고 상상해 보세요. 그 여자가 방금 당신에게 물 한 잔을 건넸다고 상상해 보세요. 당신이 요청했고, 하나님께서 채워주셨습니다.

이제 마시기 시작하세요. 먼저 한 모금, 선물을 받는 행위로 시작하세요. 그러면 몸이 잔을 다 비우라고 할지도 몰라요. 마침내 가득 차는 느낌이 어떤지 느껴보세요.

오 하나님, 당신의 살아있는 물로 나를 채워 주셔서 다시는 목마르지 않게 해주십시오.
제 갈증과 당신의 초대에 귀 기울이도록 도와주세요. 아멘.

PRÁCTICA ESPIRITUAL DEL NCCP

Asamblea del Presbiterio Mayo 2025

Escucha corporal: una meditación guiada sobre Juan 4:1-10

Por MWS Rola Al Ashkar

- * El agua es uno de los regalos más claros de Dios, esencial para la vida misma.
- * "Dame de beber." Dios nos encuentra en el cuerpo.
- * Sed = anhelo/necesidad. ¿De qué tienes sed?
- * ¿Qué te dice tu sed acerca de lo que priorizas en tu vida?
- * Escucha encarnada de la sed:
 - o ¿Cómo nutres tu alma sedienta?
 - o ¿Cómo nutres tu cuerpo sediento?
 - o ¿Cómo nutres tu mente sedienta?
 - o ¿Cómo nutres tus relaciones sedientas?

Lleva el vaso de agua a tu vista, reduce la velocidad y obsérvalo realmente.

- * Tómate un momento para contemplar el agua. Observa cómo la luz se mueve a través de ella. Observa su quietud, su claridad o cualquier pequeña ondulación.
- * Ahora, acerca suavemente el vaso a tu nariz. ¿Hueles algo? Incluso la ausencia de olor es algo que hay que notar.
- * Imagina tocar la superficie, primero tócala con los ojos. ¿Cuál crees que será su temperatura?
- * Sin beberlo aún, observa lo que sucede en tu interior al sostener este vaso: el anhelo natural de tu cuerpo por el agua. La sabiduría de tu cuerpo reconoce el agua como algo que necesita.
- * Quizás empieces a sentir sed. Fíjate en ello. ¿Dónde la sientes? ¿Cómo se siente?
- * Mientras te sientas con tu vaso, imagina esta agua como un símbolo del agua viva de la que habla Jesús; no sólo para tu mente, sino para tu cuerpo, tu corazón, todo tu ser.
- * ¿En qué parte de tu vida, o de tu cuerpo, tienes sed ahora mismo? ¿Dónde anhelas refrescarte?
- * Recordemos las palabras de Jesús, la vulnerabilidad de pedir algo tan crucial para la vida: "dame de beber".
- * Imagina esa escena y luego imagínate que estás presente en ella, y que la mujer te acaba de dar este vaso de agua. Tú lo pediste y Dios te lo dio.

Ahora empieza a beber, primero un sorbo, un acto de recibir el regalo. Entonces, quizá tu cuerpo te pida que bebas el vaso entero. Observa cómo se siente al finalmente llenarse.

Lléname, oh Dios, con tu agua viva, para que nunca más tenga sed.
Ayúdame a escuchar mi sed y tu invitación. Amén.

THỰC HÀNH TÂM LINH NCCP

Đại hội Giáo khu tháng 5 năm 2025

Lắng nghe bằng thể xác: Thiên định có hướng dẫn về Giăng 4:1-10
bởi MWS Rola Al Ashkar

- * Nước là một trong những món quà tuyệt vời nhất của Chúa, rất cần thiết cho sự sống.
- * “Cho tôi uống.” Thiên Chúa gặp chúng ta trong thân xác.
- * Khát = khao khát/ nhu cầu. Bạn đang khát gì?
- * Cơn khát cho bạn biết điều gì về ưu tiên của bạn trong cuộc sống?
- * Thể hiện lắng nghe cơn khát:
 - o Bạn nuôi dưỡng tâm hồn khát khao của mình như thế nào?
 - o Bạn nuôi dưỡng cơ thể khát nước của mình như thế nào?
 - o Bạn nuôi dưỡng tâm trí khát khao của mình như thế nào?
 - o Bạn nuôi dưỡng những mối quan hệ sâu sắc của mình như thế nào?

Đưa cốc nước đến gần tầm mắt của bạn, chậm lại và thực sự chú ý đến nó

- * Hãy dành một chút thời gian chỉ để nhìn vào mặt nước. Lưu ý cách ánh sáng di chuyển qua nó. Lưu ý sự tĩnh lặng, độ trong của nó hoặc bất kỳ gợn sóng nhỏ nào.
- * Bây giờ nhẹ nhàng đưa ly lại gần mũi bạn hơn một chút. Bạn có ngửi thấy mùi gì không? Ngay cả việc không có mùi cũng là điều đáng chú ý.
- * Hãy tưởng tượng bạn chạm vào bề mặt, trước tiên hãy cảm nhận bằng mắt. Bạn tưởng tượng nhiệt độ của nó là bao nhiêu?
- * Chưa uống, hãy chú ý đến những gì xảy ra bên trong bạn khi bạn cầm chiếc cốc này, cơn khát nước tự nhiên của cơ thể bạn. Trí tuệ của cơ thể bạn nhận ra nước là thứ nó cần.
- * Có thể bạn đang bắt đầu cảm thấy khát. Hãy chú ý điều đó. Bạn cảm thấy khát ở đâu? Cảm giác như thế nào?
- * Khi bạn ngồi với chiếc ly, hãy tưởng tượng nước này là biểu tượng của nước hằng sống mà Chúa Jesus nói đến; không chỉ cho tâm trí bạn, mà còn cho cơ thể, trái tim, toàn bộ con người bạn.
- * Bạn đang khát ở đâu trong cuộc sống hoặc cơ thể mình ngay lúc này? Bạn khao khát sự tươi mát ở đâu?
- * Hãy nhớ lại lời Chúa Giêsu, sự yếu đuối khi cầu xin điều gì đó quan trọng đối với cuộc sống: “hãy cho tôi uống”
- * Hãy hình dung cảnh đó trong tâm trí bạn, rồi tưởng tượng bạn đang ở đó, và người phụ nữ vừa đưa cho bạn cốc nước này. Bạn đã cầu xin và Chúa đã cung cấp.

Bây giờ hãy bắt đầu uống, trước tiên hãy nhấp một ngụm, một hành động nhận quà. Sau đó, có thể cơ thể bạn đang yêu cầu bạn uống hết cả ly. Hãy để ý cảm giác khi cuối cùng đã được lấp đầy.

Lạy Chúa, xin đổ đầy con nước hằng sống của Chúa, để con không bao giờ khát nữa. Xin giúp con lắng nghe cơn khát của con và lời mời gọi của Chúa. Amen.