

“Flip the Switch”
January 8, 2023
Epiphany

Isaiah 60: 1-6
Matthew 2: 1-12
Rev. Anne Schlesinger

This worship series from Worship Design Studio (WDS) called “Spiritual Affective Disorder” uses a lot of dark and light imagery, so before I get started today, I must comment on the tendency for people to associate light with goodness and dark with something bad. This dichotomy can be challenging and more than regrettable, it can also be dangerous if it is reflected in the sin of white supremacy. I doubt that anyone in this room nor anyone associated with WDS subscribes to such notions, so please be reassured. We are comparing our lack of sunlight in mid-winter to a case of “the blues” we might feel when unable to get out and do things because of weather conditions. Here in Bakersfield those weather conditions may be less acute than in places where the sun doesn’t come up until mid-morning and sets in early afternoon, or in places where snow or ice storms force people indoors due to safety concerns. But anyone can feel a post-holiday let-down, and this series suggests that there are spiritual practices that can alleviate such a feeling. One more caveat—none of the practices are meant to replace medical resources in cases of clinical depression or deep anxiety. However, many people of faith understand that discussion of depression, anxiety, and other subjects of mental health should not be avoided as “shameful.”

That said, I am going to tell you a personal story. Many of you know I lived in a suburb of New York City until I was in my late thirties when I moved to a small town in the Santa Cruz Mountains. To say the move was a bit of a culture shock is putting it mildly. We moved in August, and I left hot and humid summer weather to coastal morning fog. I didn’t know how to dress. Santa Cruz was recovering from the Loma Prieta earthquake, and many shops were in tents rather than buildings. Our house in Ben Lomond was built on a steep hill accessed by a one-lane road in the midst of huge redwood trees. It was beautiful, but not at all what I was used to. My older daughter was a high school senior, and my younger daughter was two years old. Other than my small family, I didn’t know a soul. Once I learned how to dress in layers and could go out and explore, I began to really enjoy California, but I missed my extended family terribly. When fall arrived, I missed the glorious colors of the changing trees. But then when winter arrived and it started raining—it was an el niño year—I was a mess. We had five inches of rain a day for a month! I thought I was suffering from home sickness. I cried for no apparent reason, and some days I could barely drag myself out of bed. I was a mess, but I had an active two year old to care for and a teenager to supervise. I needed to “pull myself together.” By the time spring rolled around, I had made some friends and wasn’t so completely lonely. I had joined the church choir and a prayer group and had even been made Boulder Creek UMC’s lay member to annual conference, so I had plenty to keep me busy. But when winter arrived the following year, the depression I had felt the first year began returning. It wasn’t caused by a lack of friends or deep loneliness. It was several years later that I discovered my problem was caused by lack of sunlight. My house was on the north side of a mountain in the midst of huge trees. When I discovered that a drive to Santa Cruz once or twice a week just to walk in the sunlight on the beach eased my symptoms, I started researching Seasonal Affective Disorder and self-diagnosed myself. It is real.

The prophet Isaiah knew that and prophesied, *“Arise, shine; for your light has come, and the glory of the Lord has risen upon you. For darkness shall cover the earth, and thick darkness the peoples; but the Lord will arise upon you, and his glory will appear over you. . . . Then you shall see and be radiant; your heart shall thrill and rejoice...”* — Isaiah 60: selected verses.

The prophet was speaking to a people returning from exile to a destroyed city many of them had never lived in. They were no doubt facing all of the uprootedness I had felt and more. God spoke to them through the prophet to bring hope through promises of light, life, and prosperity. Centuries later, the light of a star led magi—Gentiles from a place unknown—to find the anointed child who would change the world. God’s light shines on God’s beloved creation to guide earth’s creatures toward the divine.

A member of this church’s prayer group reminded me of a book we studied a year or so ago called *Gifts of the Dark Wood* that pointed out the blessings that can come from times of uncertainty, emptiness or displacement. Suffering, grief and other feelings that are for the most part painful and things we hope to avoid are all part of life. These struggles can become paths to deeper connection to God and community if we allow them to be. Of course, we have to begin the struggle by getting out of bed, which is this week’s spiritual practice. Worship Design Studio asks, “How can we make something as mundane as getting up out of bed a spiritual practice? . . . A spiritual practice is any act habitually entered into with your whole heart that awakens, deepens, and sustains within you a contemplative experience of the inherent holiness of the present moment.”¹ Even just getting out of bed can become an act of contemplation if done with awareness of God’s presence, and an acceptance of the hope the Holy One offers. So, do as God encourages through the prophet. “Arise, shine; [accepting that] your light has come, and the glory of the Lord has risen upon you.”

Thanks be to God.

¹ Worship Design Studio. “Flip the Switch.” Source: <https://worship-design-studio.mn.co/spaces/9211047/feed>. Used by permission of subscription.

“Activar el interruptor”
8 de enero de 2023
Epifanía

Isaías 60: 1-6
Mateo 2: 1-12
Rev. Anne Schlesinger

Esta serie de adoración de Worship Design Studio (WDS) llamada "Trastorno afectivo espiritual" utiliza muchas imágenes claras y oscuras, así que antes de comenzar hoy, debo comentar sobre la tendencia de las personas a asociar la luz con la bondad y la oscuridad con algo malo. Esta dicotomía puede ser desafiante y más que lamentable, también puede ser peligrosa si se refleja en el pecado de la supremacía blanca. Dudo que nadie en esta sala ni nadie asociado con WDS se suscriba a tales nociones, así que esté tranquilo. Estamos comparando nuestra falta de luz solar en pleno invierno con un caso de "tristeza" que podemos sentir cuando no podemos salir y hacer cosas debido a las condiciones climáticas. Aquí en Bakersfield, esas condiciones climáticas pueden ser menos agudas que en lugares donde el sol no sale hasta media mañana y se pone temprano en la tarde, o en lugares donde las tormentas de nieve o hielo obligan a las personas a permanecer en el interior debido a problemas de seguridad. Pero cualquiera puede sentir una decepción después de las vacaciones, y esta serie sugiere que existen prácticas espirituales que pueden aliviar ese sentimiento. Una advertencia más: ninguna de las prácticas está destinada a reemplazar los recursos médicos en casos de depresión clínica o ansiedad profunda. Sin embargo, muchas personas de fe entienden que la discusión sobre la depresión, la ansiedad y otros temas de salud mental no deben evitarse como algo "vergonzoso".

Dicho esto, les voy a contar una historia personal. Muchos de ustedes saben que viví en un suburbio de la ciudad de Nueva York hasta que cumplí los 30 años cuando me mudé a un pequeño pueblo en las montañas de Santa Cruz. Decir que la mudanza fue un poco un choque cultural es decirlo suavemente. Nos mudamos en agosto, y dejé el clima cálido y húmedo del verano a la niebla de la mañana costera. Yo no sabía cómo vestirme. Santa Cruz se estaba recuperando del terremoto de Loma Prieta y muchas tiendas estaban en tiendas de campaña en lugar de edificios. Nuestra casa en Ben Lomond fue construida en una colina empinada a la que se accede por un camino de un solo carril en medio de enormes secuoyas. Era hermoso, pero no era para nada lo que estaba acostumbrado. Mi hija mayor estaba en el último año de secundaria y mi hija menor tenía dos años. Aparte de mi pequeña familia, no conocía a nadie. Una vez que aprendí a vestirme en capas y pude salir y explorar, comencé a disfrutar realmente de California, pero extrañaba terriblemente a mi familia extendida. Cuando llegó el otoño, extrañé los gloriosos colores de los árboles cambiantes. Pero luego, cuando llegó el invierno y comenzó a llover, era el año del niño, yo estaba hecho un desastre. ¡Tuvimos cinco pulgadas de lluvia al día durante un mes! Pensé que estaba sufriendo de enfermedad del hogar. Lloré sin razón aparente, y algunos días apenas podía levantarme de la cama. Era un desastre, pero tenía que cuidar a un niño activo de dos años y supervisar a un adolescente. Necesitaba "recomponerme". Para cuando llegó la primavera, había hecho algunos amigos y no estaba tan solo. Me uní al coro de la iglesia y a un grupo de oración e incluso me nombraron miembro laico de la UMC de Boulder Creek en la conferencia anual, así que tenía mucho para mantenerme ocupado. Pero cuando llegó el invierno del año siguiente, la depresión que había sentido el primer año comenzó a regresar. No fue causado por la falta de amigos o una

profunda soledad. Varios años después descubrí que mi problema se debía a la falta de luz solar. Mi casa estaba en el lado norte de una montaña en medio de árboles enormes. Cuando descubrí que conducir a Santa Cruz una o dos veces por semana solo para caminar bajo la luz del sol en la playa aliviaba mis síntomas, comencé a investigar sobre el trastorno afectivo estacional y me autodiagnosticé. Es real.

El profeta Isaías sabía eso y profetizó: “Levántate, resplandece; porque ha llegado tu luz, y la gloria del Señor ha amanecido sobre ti. Porque tinieblas cubrirán la tierra, y oscuridad los pueblos; pero sobre ti amanecerá el Señor, y sobre ti aparecerá su gloria. . . . Entonces verás y serás radiante; se estremecerá y se regocijará vuestro corazón...” — Isaías 60: versículos seleccionados.

El profeta le estaba hablando a un pueblo que regresaba del exilio a una ciudad destruida en la que muchos de ellos nunca habían vivido. Sin duda, estaban enfrentando todo el desarraigo que yo había sentido y más. Dios les habló por medio del profeta para traer esperanza a través de promesas de luz, vida y prosperidad. Siglos después, la luz de una estrella llevó a unos magos —gentiles de un lugar desconocido— a encontrar al niño ungido que cambiaría el mundo. La luz de Dios brilla sobre la amada creación de Dios para guiar a las criaturas de la tierra hacia lo divino.

Un miembro del grupo de oración de esta iglesia me recordó un libro que estudiamos hace más o menos un año llamado Los regalos del bosque oscuro que señalaba las bendiciones que pueden surgir en tiempos de incertidumbre, vacío o desplazamiento. El sufrimiento, la pena y otros sentimientos que son en su mayor parte dolorosos y cosas que esperamos evitar son parte de la vida. Estas luchas pueden convertirse en caminos hacia una conexión más profunda con Dios y la comunidad si se lo permitimos. Por supuesto, tenemos que empezar la lucha levantándonos de la cama, que es la práctica espiritual de esta semana. Worship Design Studio pregunta: “¿Cómo podemos hacer que algo tan mundano como levantarse de la cama sea una práctica espiritual? ... Una práctica espiritual es cualquier acto realizado habitualmente con todo tu corazón que despierta, profundiza y sostiene dentro de ti una experiencia contemplativa de la santidad inherente del momento presente”. Incluso levantarse de la cama puede convertirse en un acto de contemplación si se hace con la conciencia de la presencia de Dios y la aceptación de la esperanza que ofrece el Santo. Entonces, haz lo que Dios anima a través del profeta. “Levántate, resplandece; [aceptando que] ha venido tu luz, y la gloria del Señor ha amanecido sobre ti.”

Gracias a Dios.