

To Soothe the Soul
January 15, 2023
Human Relations Day

Psalm 40:1-11
John 1: 29-42
Rev. Anne Schlesinger

This is one of those weeks I have so much to say, it is really hard to arrange it all to make sense. The lectionary lesson from Isaiah talks about justice and restoration—a good theme the day before Martin Luther King’s birthday. The Sunday before Martin Luther King’s birthday is known as Human Relations Day in the United Methodist Church. It’s one of six special giving Sundays to raise awareness and funds for ways to be in ministry in the world beyond our local community. Besides all that, I love the lesson from John’s gospel that invites us to “come and see.” But I can’t talk about all those things in one sermon!

I think Worship Design Studio must have had a lot of different ideas for this week, too. For those of you who follow the sermon texts and titles as listed in the Church’s by newsletter, *The Outlook*, you will note that today’s theme changed direction. Originally, the theme was “To soothe a Savage,” based on playwright William Congreve’s line, “Music hath the charms to soothe a savage breast.” This caused a small ruckus within the Worship Design Studio on-line community, (most of which I ignored) but this week they decided that if the theme was upsetting people, it was better to scrap it and change it to “To Soothe the Soul” and focus on the Maria Von Trapp quote you heard earlier, “Music acts like a magic key, to which the most tightly closed heart opens.” Either way, music has the power to soothe. Scripture tells us that God heard the Psalmist’s cry, rescued him from “the desolate pit” and gave the Psalmist a new song; a song of praise to God. That is a decidedly circular motion. The Psalmist’s cry of pain—emotional, psychological or physical—led to God inclining God’s head to better hear the cry. God rescued the Psalmist which led him (or her) to a new cry to God—a cry of praise.

God wants to hear from us. God wants to hear our cries for help, and God want to hear our songs of praise. That is a synopsis of the whole book of Psalms. Humankind can give expression to all our worries and pain and grief and anger and joy and praise and every emotion and feeling. God wants to hear from us.

According to Worship Design Studio, “The Psalms were the ‘playlist’ of our forebears in scripture. And just as we might have a playlist for working out vs. a playlist for being at work and focusing on something important, the Psalms were used for all kinds of occasions when prose was not enough.” The Psalms were used in liturgy as music, as songs of praise and songs of lament. Much music—the secular as well as hymnody—can be interpreted as cries of pain or cries of joy, and thus be cries to God, and I believe God, unlike me, likes all kinds of music.

I was talking to my spiritual director a few days ago about how music can be therapeutic to many people. Have you ever been in a situation where music changed the entire mood? Years ago several choir members were invited to the death bed of a long-time member of our congregation. Guy Shepherd was what we call a “cradle Methodist.” Guy was born and raised in the church long before it became known as The United Methodist Church. That night as he lay dying, we sang mostly old-time hymns like *Amazing Grace* and *The Old Rugged Cross*. Guy’s breathing relaxed, and I am convinced the music evoked a peace that passed our understanding. Years later I was called to my own father’s deathbed. My dad was not a cradle Methodist and didn’t often darken the door of any church. He was suffering dementia as well as a whole list of other medical conditions, and I wasn’t sure he recognized me. I did not sing hymns to him, but I did sing a bunch of the songs he sang to me when I was a child. Some of them we would never sing in church, like “What Should We do with the Drunken Sailor?” and “Ole Man River.” After I sang to him I thought he then recognized me, but even if he didn’t, hearing the songs made him smile and definitely “soothed his savage breast.” It eased his confused and frightened brain. Those of us who have gone Christmas caroling together, and I

sure all the members of the Threshold Choir can no doubt attest to at least one occasion when a person receiving a musical gift reacted by singing along and smiling and having a lifted mood.

Music is not merely a mood lifter. There are many scientific studies about the health benefits of music. In an article about music therapy, Barbra Weidlein wrote, "Music therapy is an effective intervention for working with traumatized children and adults. It helps reduce anxiety, offers emotional relief, and facilitates life-affirming social interactions, to name just a few of its benefits. The purpose of this article is to shed light on how music therapy addresses trauma for anyone interested in a music career that truly changes lives."¹ Making music together is therapy for traumatized children. Singing in community is one way to manage symptoms of Parkinson's disease, and according to another study, singing in community releases endorphins which create feelings of pleasure, and also oxytocin that can relieve anxiety and stress. Is this because it helps connect us to God and prayer and praise?

Music changes lives. Does it change yours? I'm sure it has changed both Patrick and Josh's lives!

Your taste in music may be very different than mine. I have a friend who often sends me YouTube links to country music. This is probably dangerous to admit in Bakersfield, but I am not a big country music fan. Until this week I would have confessed to not liking jazz music, but when working in community this week, I heard some jazz music I completely enjoyed. I even started making my playlist this week with a version of George Gershwin's "Someone to Watch Over Me." I like classical music and classic rock. I listen to lots of Christian music in my car. I don't like hip-hop, but I think that's because once we pass the age of forty we learn to say, "That's not music, that's just noise." Many young people claim to dislike the music their parents like most. So this week you are encouraged to make your own playlist. There will be more details about that later, but your list will be music you enjoy and that uplifts your spirit; something that makes you smile and affects you physically by inviting you to dance or even just tap your feet. Think of your favorite, uplifting music as a spiritual discipline and spend some time every day listening to your own personal therapeutic music. And be sure to give thanks to God.

Amen.

¹ Barbra Weidlein. "Music Therapy Addresses Trauma – Careers That Change Lives." Source: <https://majoringinmusic.com/music-therapy-addresses-trauma/>.

Para Calmar el Alma
15 de enero de 2023
Día de las Relaciones Humanas

Salmo 40:1-11
Juan 1: 29-42
Rev. Anne Schlesinger

Esta es una de esas semanas en las que tengo mucho que decir, es realmente difícil organizarlo todo para que tenga sentido. La lección del leccionario de Isaías habla de justicia y restauración, un buen tema el día antes del cumpleaños de Martin Luther King. El domingo anterior al cumpleaños de Martin Luther King se conoce como el Día de las Relaciones Humanas en la Iglesia Metodista Unida. Es uno de los seis domingos de donaciones especiales para crear conciencia y recaudar fondos para encontrar formas de estar en el ministerio en el mundo más allá de nuestra comunidad local. Además de todo eso, me encanta la lección del evangelio de Juan que nos invita a “venir y ver”. ¡Pero no puedo hablar de todas esas cosas en un sermón!

Creo que Worship Design Studio también debe haber tenido muchas ideas diferentes para esta semana. Para aquellos de ustedes que siguen los textos y títulos de los sermones que figuran en el boletín informativo bv de la Iglesia, The Outlook, notarán que el tema de hoy cambió de dirección. Originalmente, el tema era "Para calmar a un salvaje", basado en la línea del dramaturgo William Congreve, "La música tiene los encantos para calmar un pecho salvaje". Esto causó un pequeño alboroto dentro de la comunidad en línea de Worship Design Studio (la mayoría de los cuales ignore), pero esta semana decidieron que si el tema molestaba a las personas, era mejor desecharlo y cambiarlo a "Para calmar el alma". y concéntrese en la cita de Maria Von Trapp que escuchó anteriormente: “La música actúa como una llave mágica, a la que se abre el corazón más cerrado”. De cualquier manera, la música tiene el poder de calmar. La Escritura nos dice que Dios escuchó el clamor del salmista, lo rescató del “pozo desolado” y le dio al salmista un cántico nuevo; un canto de alabanza a Dios. Ese es un movimiento decididamente circular. El grito de dolor del salmista, emocional, psicológico o físico, llevó a Dios a inclinar la cabeza de Dios para escuchar mejor el grito. Dios rescató al salmista, lo que lo llevó a un nuevo clamor a Dios: un grito de alabanza.

Dios quiere saber de nosotros. Dios quiere escuchar nuestros gritos de ayuda, y Dios quiere escuchar nuestros cantos de alabanza. Esa es una sinopsis de todo el libro de los Salmos. La humanidad puede dar expresión a todas nuestras preocupaciones, dolores, penas, enojos, alegrías, alabanzas y todas las emociones y sentimientos. Dios quiere saber de nosotros.

Según Worship Design Studio, “Los Salmos eran la 'lista de reproducción' de nuestros antepasados en las Escrituras. Y así como podríamos tener una lista de reproducción para hacer ejercicio frente a una lista de reproducción para estar en el trabajo y concentrarnos en algo importante, los Salmos se usaron para todo tipo de ocasiones cuando la prosa no era suficiente”. Los Salmos se usaban en la liturgia como música, como cantos de alabanza y cantos de lamento. Mucha música, tanto la profana como la himnodia, pueden interpretarse como gritos de dolor o gritos de alegría y, por lo tanto, claman a Dios, y creo que a Dios, a diferencia de mí, le gusta todo tipo de música.

Estuve hablando con mi director espiritual hace unos días sobre cómo la música puede ser terapéutica para muchas personas. ¿Alguna vez has estado en una situación en la que la música cambió todo el estado de ánimo? Hace años, varios miembros del coro fueron invitados al lecho de muerte de un antiguo miembro de nuestra congregación. Guy Shepherd era lo que llamamos un "metodista de cuna". Guy nació y se crió en la iglesia mucho antes de que se conociera como la Iglesia Metodista Unida. Esa noche, mientras agonizaba, cantamos principalmente himnos antiguos como Amazing Grace y The Old Rugged Cross. La respiración de Guy se relajó y estoy convencido de que la música evocó una paz que superó nuestro

entendimiento. Años más tarde fui llamado al lecho de muerte de mi propio padre. Mi papá no era un metodista de cuna y no solía oscurecer la puerta de ninguna iglesia. Sufría de demencia, así como de una lista completa de otras condiciones médicas, y no estaba seguro de que me reconociera. No le cantaba himnos, pero sí cantaba un montón de las canciones que él me cantaba a mí cuando era niño. Algunas de ellas nunca las cantaríamos en la iglesia, como "¿Qué deberíamos hacer con el marinero borracho?" y "Ole Man River". Después de que le canté, pensé que me reconoció, pero incluso si no lo hizo, escuchar las canciones lo hizo sonreír y definitivamente "calmó su pecho salvaje". Aliviaba su cerebro confundido y asustado. Aquellos de nosotros que hemos ido juntos a cantar villancicos navideños, y estoy seguro de que todos los miembros del Threshold Choir sin duda podemos dar fe de al menos una ocasión en que una persona que recibió un regalo musical reaccionó cantando, sonriendo y con un estado de ánimo elevado.

La música no es simplemente un levantador de ánimo. Hay muchos estudios científicos sobre los beneficios de la música para la salud. En un artículo sobre musicoterapia, Barbara Weidlein escribió: "La musicoterapia es una intervención eficaz para trabajar con niños y adultos traumatizados. Ayuda a reducir la ansiedad, ofrece alivio emocional y facilita las interacciones sociales que afirman la vida, por nombrar solo algunos de sus beneficios. El propósito de este artículo es arrojar luz sobre cómo la musicoterapia aborda el trauma para cualquier persona interesada en una carrera musical que realmente cambie vidas".² Hacer música juntos es una terapia para niños traumatizados. Cantar en comunidad es una forma de manejar los síntomas de la enfermedad de Parkinson, y según otro estudio, cantar en comunidad libera endorfinas que crean sensaciones de placer, y también oxitocina que puede aliviar la ansiedad y el estrés. ¿Es esto porque nos ayuda a conectarnos con Dios, la oración y la alabanza?

La música cambia vidas. ¿Cambia el tuyo? ¡Estoy seguro de que ha cambiado la vida de Patrick y Josh!

Tu gusto musical puede ser muy diferente al mío. Tengo un amigo que a menudo me envía enlaces de YouTube de música country. Probablemente sea peligroso admitir esto en Bakersfield, pero no soy un gran fanático de la música country. Hasta esta semana habría confesado que no me gustaba la música jazz, pero cuando trabajé en comunidad esta semana, escuché algo de música jazz que disfruté por completo. Incluso comencé a hacer mi lista de reproducción esta semana con una versión de "Someone to Watch Over Me" de George Gershwin. Me gusta la música clásica y el rock clásico. Escucho mucha música cristiana en mi auto. No me gusta el hip-hop, pero creo que es porque una vez que pasamos los cuarenta años aprendemos a decir: "Eso no es música, eso es solo ruido". Muchos jóvenes afirman que no les gusta la música que más les gusta a sus padres. Así que esta semana te animas a hacer tu propia lista de reproducción. Habrá más detalles al respecto más adelante, pero su lista será música que disfrute y que eleve su espíritu; algo que te haga sonreír y te afecte físicamente invitándote a bailar o incluso a mover los pies. Piense en su música favorita y edificante como una disciplina espiritual y dedique algún tiempo todos los días a escuchar su propia música terapéutica personal. Y asegúrese de dar gracias a Dios.

Amén.

² Barbra Weidlein. "Music Therapy Addresses Trauma – Careers That Change Lives." Source: <https://majoringinmusic.com/music-therapy-addresses-trauma/>.