

“Lighten Up”
January 22, 2023
3rd Sunday after the Epiphany

Isaiah 9:1-4
Matthew 4:12-23
Rev. Anne Schlesinger

It seems like every sermon in this series has begun with a caveat. *Spiritual Affective Disorder* refers to the feelings of exhaustion or let down after the holidays and the effect of fewer hours of sunlight in the days. Many of us get what Worship Design Studios calls “the blahs” sometimes. When I say lighten up, I am not suggesting for you to hide your true feelings and pretend life is perfect when you’re feeling miserable and alone. Adding more light in your life like sunlight, light-hearted music and movies, can lift a bad mood, but will not replace deep conversation with a trusted friend or professional counseling when needed.

That said, let’s talk about lightening up as an invitation. It is not about pretending to be happy when you aren’t; rather, it’s an invitation to try to lift your own spirits. “The people who walked in darkness have seen a great light.” The prophet gladdened the hearts of people more than seven centuries before the birth of Jesus of Nazareth. Although Christians associate Jesus of Nazareth as the light of the world, God was at work throughout time, giving light to “those who were in anguish” peace and hope through signs of deliverance. According to *The New Interpreter’s Bible*, this poetic prophesy was probable written to celebrate the birth of a new crown prince sometime around the year 732 BCE.¹ But the joy of a special birth is not limited to one period of time. It isn’t wrong to associate the joy of Isaiah’s prophesy with every healthy birth. The days of anguish are over. Joy has increased.

Of course, the birth of a crown prince has repercussions across a nation, and the birth of the Messiah has repercussions across the world. The birth of each beloved child has repercussions across families and communities. A couple of years ago we had a worship series based on the old movie *It’s a Wonderful Life*. In that movie the protagonist, an ordinary man named George Bailey was given what the angel called a “gift”—a glimpse of what the world would have been like had he never been born. That glimpse proved that his life—everyone’s life—has an effect on the world around.

Of course, life can be serious. Earlier in the service we were reminded that watching the evening news demonstrates the brokenness that remains in the world. To counter that, we are emotionally healthier if we balance that with news that delights us and brings us hope. And Isaiah’s prophesy is intended to do just that.

Jesus did that. He heard John had been arrested and knew Herod was dangerous. I am sure he felt this bad news. But he quoted Isaiah. “The people who sat in darkness have seen a great light, and for those who sat in the region and shadow of death light has dawned.” Then Jesus told the people to repent, just as John had, and then added the Good News that the kingdom of heaven has come near.

Ben Hensley wrote, “[Isaiah’s] passage of hope is an invitation to joy: ‘You have multiplied exultation; you have increased its joy; they rejoice before you as with joy at the harvest.’ And one of the most visceral and visible expressions of joy [is] laughter. Joy and laughter are synonymous! And yet, for all of the joy we preach about in church,

¹ see Gene M Tucker’s “Reflections” on Isaiah 9: 1-7. *The New Interpreters Bible, Vol. VI.* (Nashville: Abingdon Press, 2001) p. 123.

how often do we encourage and invite laughter in the liturgy and song?"² Laughter can be produced from a funny movie or a funny joke. If you are looking for someone to tell a good joke, you had better look elsewhere. My husband has said more than once that I am grim and humorless, but I think that's a bit harsh. I do agree, however, I would not make a good comedian. Most slapstick comedy makes me feel sorry for the person who has slipped on the banana peel. I rarely find humor that is at the expense of someone else's dignity. Even if I hear a joke that makes me laugh, I can't tell it to someone else. I usually either forget the punchline or get the lead up to that punchline so convoluted that the joke doesn't make sense. Luckily, a good joke is not the only way to stimulate laughter. The laughter in First Isaiah's was surely the laughter of relief. The war was finally over, and there was the promise of a new king to lead the people in the future.

There is still war in this world. We certainly should not find anything humorous in that, but we can find a modicum of comfort when it isn't in our own city. We can turn the horrifying news off. Even the folks who live in the war zone can take a little bit of comfort knowing they have lived another day. On the news there have been words of hope from Ukrainians who know they as a people will never give in to tyranny. That gives them pride and hope for a future. Once they—and any of us—have done all we can to relieve the suffering around us, we can share stories of love breaking through. And when we share those stories, we can oftentimes find laughter, or at least smiles of comfort.

This week we are encouraged to find ways to laugh. Don't take yourself too seriously. If you make a mistake, try to laugh about it rather than put yourself down. Mistakes are just proof that we are human. Finding ways to find humor in a situation can be healing, especially in relationships. Worship design studio says, "It is hard to find an enemy in someone with whom you are laughing,"³ which is another way to say that laughter can be healing to relationships.

Laughter relieves stress and thus can help us relax. Will that help relax us into a deeper sense of belonging to God and one another? Perhaps. It will please God when God can see us enjoying God's gifts, including the gift of laughter.

Thanks be to God.

² Ben Hensley. "Lighten Up." From Worship Design Studio. Used by permission of subscription.

³ Ibid.

“Relájate”
22 de enero de 2023
3er domingo después de la Epifanía

Isaías 9:1-4
Mateo 4:12-23
Rev. Anne Schlesinger

Parece que cada sermón de esta serie ha comenzado con una advertencia. El Trastorno Afectivo Espiritual se refiere a los sentimientos de agotamiento o decepción después de las vacaciones y el efecto de menos horas de luz solar en los días. A muchos de nosotros nos llega lo que Worship Design Studios llama "la blasfemia" a veces. Cuando digo relájate, no estoy sugiriendo que ocultes tus verdaderos sentimientos y finjas que la vida es perfecta cuando te sientes miserable y solo. Agregar más luz a su vida, como la luz del sol, música y películas alegres, puede aliviar el mal humor, pero no reemplazará una conversación profunda con un amigo de confianza o el asesoramiento profesional cuando sea necesario.

Dicho esto, hablemos de aligerar como una invitación. No se trata de fingir ser feliz cuando no lo eres; más bien, es una invitación para tratar de levantar el ánimo. “El pueblo que andaba en tinieblas ha visto una gran luz”. El profeta alegró el corazón de la gente más de siete siglos antes del nacimiento de Jesús de Nazaret. Aunque los cristianos asocian a Jesús de Nazaret como la luz del mundo, Dios estuvo obrando a lo largo de los tiempos, dando luz a “los que estaban en angustia” paz y esperanza a través de signos de liberación. Según The New Interpreter's Bible, esta profecía poética probablemente se escribió para celebrar el nacimiento de un nuevo príncipe heredero en algún momento alrededor del año 732 a. Pero la alegría de un nacimiento especial no se limita a un período de tiempo. No está mal asociar el gozo de la profecía de Isaías con cada nacimiento saludable. Los días de angustia han terminado. La alegría ha aumentado.

Por supuesto, el nacimiento de un príncipe heredero tiene repercusiones en toda la nación, y el nacimiento del Mesías tiene repercusiones en todo el mundo. El nacimiento de cada hijo amado tiene repercusiones en las familias y comunidades. Hace un par de años tuvimos una serie de adoración basada en la vieja película *It's a Wonderful Life*. En esa película, el protagonista, un hombre común llamado George Bailey, recibió lo que el ángel llamó un "regalo": un vistazo de cómo habría sido el mundo si él nunca hubiera nacido. Ese vistazo demostró que su vida, la vida de todos, tiene un efecto en el mundo que lo rodea.

Por supuesto, la vida puede ser seria. Anteriormente en el servicio se nos recordó que mirar las noticias de la noche demuestra el quebrantamiento que permanece en el mundo. Para contrarrestar eso, somos emocionalmente más saludables si lo equilibramos con noticias que nos deleitan y nos dan esperanza. Y la profecía de Isaías tiene la intención de hacer precisamente eso.

Jesús hizo eso. Escuchó que Juan había sido arrestado y sabía que Herodes era peligroso. Estoy seguro de que sintió esta mala noticia. Pero citó a Isaías. “El pueblo asentado en tinieblas vio una gran luz, y a los asentados en región de sombra de muerte, luz les resplandeció”. Entonces Jesús les dijo a las personas que se arrepintieran, tal como lo había hecho Juan, y luego agregó las Buenas Nuevas de que el reino de los cielos se ha acercado.

Ben Hensley escribió: “El pasaje de esperanza [de Isaías] es una invitación al gozo: ‘Habéis multiplicado el júbilo; has aumentado su alegría; se regocijan delante de ti

como con alegría en la cosecha'. Y una de las expresiones de alegría más viscerales y visibles [es] la risa. ¡Alegría y risa son sinónimos! Y, sin embargo, a pesar de toda la alegría que predicamos en la iglesia, ¿con qué frecuencia animamos e invitamos a la risa en la liturgia y el canto? La risa se puede producir a partir de una película divertida o una broma divertida. Si estás buscando a alguien para contar un buen chiste, es mejor que busques en otra parte. Mi esposo ha dicho más de una vez que soy sombría y sin sentido del humor, pero creo que eso es un poco duro. Estoy de acuerdo, sin embargo, no sería un buen comediante. La mayoría de las comedias bufonescas me hacen sentir lástima por la persona que se ha resbalado en la cáscara de plátano. Rara vez encuentro humor que sea a expensas de la dignidad de otra persona. Incluso si escucho un chiste que me hace reír, no puedo contárselo a otra persona. Por lo general, olvido el remate o hago que el comienzo de ese remate sea tan complicado que la broma no tiene sentido. Por suerte, un buen chiste no es la única forma de estimular la risa. La risa en Primera de Isaías fue seguramente la risa de alivio. La guerra finalmente había terminado y existía la promesa de un nuevo rey para guiar a la gente en el futuro.

Todavía hay guerra en este mundo. Ciertamente no deberíamos encontrar nada gracioso en eso, pero podemos encontrar un mínimo de consuelo cuando no es en nuestra propia ciudad. Podemos apagar las horribles noticias. Incluso las personas que viven en la zona de guerra pueden consolarse un poco.

sabiendo que han vivido un día más. En las noticias ha habido palabras de esperanza de los ucranianos que saben que como pueblo nunca cederán ante la tiranía. Eso les da orgullo y esperanza para un futuro. Una vez que ellos, y cualquiera de nosotros, hayamos hecho todo lo posible para aliviar el sufrimiento que nos rodea, podemos compartir historias de amor que se abre paso. Y cuando compartimos esas historias, a menudo podemos encontrar risas, o al menos sonrisas de consuelo.

Esta semana nos animamos a encontrar maneras de reír. No te tomes demasiado en serio. Si comete un error, trate de reírse de ello en lugar de menospreciarse. Los errores son solo una prueba de que somos humanos. Encontrar formas de encontrar humor en una situación puede ser curativo, especialmente en las relaciones. El estudio de diseño de adoración dice: "Es difícil encontrar un enemigo en alguien con quien te ríes", que es otra forma de decir que la risa puede curar las relaciones.

La risa alivia el estrés y, por lo tanto, puede ayudarnos a relajarnos. ¿Ayudará eso a relajarnos hacia un sentido más profundo de pertenencia a Dios ya los demás? Tal vez. Agradará a Dios cuando Dios pueda vernos disfrutar de los dones de Dios, incluido el don de la risa.

Gracias a Dios.