

Waves of Grief:  
Thursday Morning Email Devotion for December 21, 2023

Aloha MPC 'Ohana,

It's December 21, the longest, darkest night of the year. Over the past decade or two, it's become something of a "holiday tradition" on December 21 for churches and other houses of worship to hold "Blue Christmas" services on this particular night.

The impetus for doing so comes from the recognition that, for more than a few people, this time of year can be especially hard. Because instead of being focused on (or distracted by?) all the "tinsel and lights," some folks find themselves experiencing profound grief as a big holiday like Christmas approaches.

And so, acknowledging that reality, "Blue Christmas" services offer people who are experiencing grief a safe place to come, to just feel whatever they're really feeling (sorrow, sadness, anger, gratitude, etc. because all kinds of emotions attend grief), and also to be reassured of the promise of Emmanuel – the promise that God is indeed with us, even and especially when our hearts do not feel "merry and bright."

Under Pastor Jayne's able leadership a few years ago, MPC started hosting a "Blue Christmas" service, and we'll do so again tonight. Tonight's service will also be extra special because, just as she's done the past couple of years, Eunice Chang will grace us tonight with some of her beautiful music. So, if a service of the sort I've been describing seems like something you might find meaningful, I hope you'll come tonight.

I'm mindful of several dear friends of mine who are walking through their own valleys of personal grief this year. And one of them recently shared something with me that I thought was very true about our human experience of grief. It was apparently originally an anonymous post online, and it says this:

"As for grief, you'll find it comes in waves. When the ship is first wrecked, you're drowning, with wreckage all around you. Everything floating around you reminds you of the beauty and the magnificence of the ship that was, and is no more. And all you can do is float. You find some piece of the wreckage and you hang on for a while. Maybe it's some physical thing. Maybe it's a happy memory or a photograph. Maybe it's a person who is also floating. For a while, all you can do is float. Stay alive.

"In the beginning, the waves are 100 feet tall and crash over you without mercy. They come 10 seconds apart and don't even give you time to catch your breath. All you can do is hang on and float. After a while, maybe weeks, maybe months, you'll find the waves are still 100 feet tall, but they come further apart.

When they come, they still crash all over you and wipe you out. But in between, you can breathe, you can function. You never know what's going to trigger the grief. It might be a song, a picture, a street intersection, the smell of a cup of coffee. It can be just about anything...and the wave comes crashing. But in between waves, there is life.

“Somewhere down the line, and it's different for everybody, you find that the waves are only 80 feet tall. Or 50 feet tall. And while they still come, they come further apart. You can see them coming. An anniversary, a birthday, or Christmas, or landing at O'Hare. You can see it coming, for the most part, and prepare yourself. And when it washes over you, you know that somehow you will, again, come out the other side. Soaking wet, sputtering, still hanging on to some tiny piece of the wreckage, but you'll come out.

“Take it from an old guy. The waves never stop coming, and somehow you don't really want them to. But you learn that you'll survive them. And other waves will come. And you'll survive them too. If you're lucky, you'll have lots of scars from lots of loves. And lots of shipwrecks.”

Me ke aloha,  
Pastor Ron

#### 슬픔의 파도:

2023년 12월 21일 목요일 아침 이메일 묵상

알로하 MPC '오하나,

12월 21일은 일년 중 가장 길고 어두운 밤입니다.

지난 10~20년 동안 12월 21일에 교회와 기타 예배당에서 “블루 크리스마스” 예배를 드리는 것이 일종의 “휴일 전통”이 되었습니다.

그렇게 하는 원동력은 많은 사람들에게 올해 이 시기가 특히 어려울 수 있다는 인식에서 비롯됩니다.

왜냐하면 어떤 사람들은 모든 “장식과 빛”에 집중하는(또는 주의를 산만해 지는) 대신 크리스마스와 같은 큰 명절이 다가옴에 따라 깊은 슬픔을 경험하기 때문입니다.

따라서 이러한 현실을 인정하면서 “블루 크리스마스” 서비스는 슬픔을 겪고 있는 사람들에게 그들이 실제로 느끼는 모든 감정(슬픔, 슬픔, 분노, 감사 등)을 느낄 수 있는 안전한 장소를 제공합니다. 모든 종류의 감정이 수반되기 때문입니다. 슬픔), 그리고 임마누엘의 약속, 즉 하나님이 실제로 우리와 함께 계시다는 약속을 확신하기 위해, 특히 우리 마음이 “기쁘고 밝지” 않을 때에도 말입니다.

몇 년 전 Jayne 목사님의 유능한 리더십 하에 MPC는 “블루 크리스마스” 예배를 주최하기 시작했으며 오늘 밤에도 그렇게 할 것입니다.

오늘 밤 예배는 더욱 특별할 것입니다. 지난 몇 년간 그랬던 것처럼 유니스 장(Eunice Chang)이 오늘 밤 그녀의 아름다운 음악으로 우리를 은혜롭게 해줄 것이기 때문입니다.

그러므로 제가 설명한 종류의 예배가 여러분에게 의미 있는 것이라고 생각된다면 오늘 밤에 오시기 바랍니다.

저는 올해 개인적인 슬픔의 계곡을 걷고 있는 몇몇 소중한 친구들을 기억합니다.

그리고 그들 중 한 사람은 최근 인간의 슬픔 경험에 대해 매우 사실이라고 생각되는 내용을 저에게 공유했습니다. 원래는 익명의 온라인 게시물이었던 것으로 보이며 내용은 다음과 같습니다.

“슬픔은 파도처럼 밀려온다는 것을 알게 될 것입니다.

배가 처음 난파되면 당신은 익사하고 주변에는 잔해가 가득합니다.

당신 주위에 떠다니는 모든 것은 과거에는 존재했지만 더 이상 존재하지 않는 배의 아름다움과 장엄함을 당신에게 상기시켜 줍니다.

그리고 당신이 할 수 있는 일은 떠다니는 것 뿐입니다.

당신은 잔해의 일부를 발견하고 잠시 버티게 됩니다.

어쩌면 그것은 육체적인 것일 수도 있습니다.

아마도 그것은 행복한 추억일 수도 있고 사진일 수도 있다.

어쩌면 떠다니는 사람일 수도 있다.

**\*\*잠시 동안 당신이 할 수 있는 일은 떠다니는 것뿐입니다.\*\***

**\*\*살아있어라.\*\***

**\\*\^\*\^\*\^\*처음에는 \*\*파도가 100피트 높이로 가차 없이 당신을 덮칩니다.\*\***

**\*\*.\*\* 10초 간격으로 다가오고 숨을 쉴 틈도 주지 않습니다.**

당신이 할 수 있는 일은 매달리고 떠다니는 것 뿐이다.

잠시 후, 어쩌면 몇 주, 어쩌면 몇 달이 지나도 파도의 높이는 여전히 100피트이지만 서로 더 멀리 떨어져 있다는 것을 알게 될 것입니다.

그들이 올 때에도 여전히 온통 당신을 덮쳐 당신을 쓸어버릴 것입니다.

하지만 그 사이에도 숨을 쉴 수 있고 기능할 수 있습니다.

무엇이 슬픔을 유발할지 결코 알 수 없습니다.

그것은 노래일 수도 있고, 그림일 수도 있고, 교차로일 수도 있고, 커피 한 잔의 냄새일 수도 있습니다.

그것은 무엇이든 될 수 있습니다. 그리고 파도가 부서집니다.

하지만 파도 사이에는 생명이 있습니다.

**“어느 시점에서 \*\*보면 사람마다 다르겠지만 파도의 높이는 80피트에 불과합니다.\*\***

**\*\*.\*\* 또는 키가 50피트입니다.**

그리고 그들은 여전히 오지만 더 멀어집니다.

그들이 오는 것을 볼 수 있습니다.

기념일, 생일, 크리스마스, 오헤어 착륙.

당신은 그것이 오는 것을 대부분 볼 수 있고, 스스로 준비합니다.

그리고 그것이 당신을 덮칠 때, 어떻게든 당신은 다시 반대편으로 나올 것이라는 것을 압니다.

흠뻑 젖고, 스퍼터링을 하고, 여전히 잔해의 작은 조각에 매달려 있지만, 당신은 나올 것입니다.

“늪은이에게서 가져오세요.

**\*\*파도는 멈추지 않고 다가온다\*\***

**\*\*,\*\* 그리고 어쨌든 당신은 그들이 그렇게 하기를 정말로 원하지 않습니다.**

하지만 당신은 그들로부터 살아남을 것이라는 것을 알게 됩니다.

그리고 다른 파도가 올 것입니다.

그리고 당신도 그들에게서 살아남을 것입니다.

운이 좋으면 많은 사랑으로 인한 상처가 많이 남을 것입니다.

**\*\*그리고 많은 난파선\*\***

**\*\*.”\*\***

나 알로하,

## 론 목차