

Walk This Way  
February 12, 2023  
Sixth Sunday after the Epiphany

Deuteronomy 30: 15-20  
Matthew 5: 21-37  
Anne Schlesinger

### Threshold Moment

Research shows that one of the most effective mood-boosters is moving our bodies. Stretching, walking, and dancing can send feel-good endorphins coursing through us and the change can feel like a light coming on. The Hebrew authors of our scriptures used the metaphor of “walking” in God’s ways to help us see the benefits to our spiritual lives of moving toward the goodness of God. During our worship series, we are looking at the ordinary activities of our lives with a new perspective, seeing the potential for deep spiritual connection and nourishment in our everyday rhythms. This week our spiritual practice will help us see our walking (or any kind of movement) as a blessed gift of God’s love in action in the world!<sup>1</sup>

---

As we celebrate the penultimate Sunday in the “Spiritual Affective Disorder” series, I am reminded that our focus has been on our individual spiritual wellness. It is a bit of introspection, an examination we often reserve for Lent—the next season in the Christian calendar. Introspection can lift our spirits or just the opposite. In this series we are looking to lift them. And lifting one’s spirits, unless due to clinical depression, is a choice. The Torah says, “If you obey the commandments of the Lord your God ... by loving the Lord your God, walking in God’s ways, and observing God’s commandments, decrees, and ordinances, then you shall live... God will bless you...” For a long time I felt sorry for Moses. He had wandered around the wilderness for forty years with a grouchy and petulant multitude. He prayed fervently and was loyal to God through those long years, and he stepped out of line once—and God punished him severely—or so I thought—by not letting him enter the Promised Land with that fractious crowd. God called Moses’ sin “failing to maintain [God’s] holiness” (see Numbers 20). But what actually was God angry about? In Meribah the people were quarreling with their leaders as usual, so Moses and Aaron went to God’s tent, fell on their faces and God told them to take the staff and *command* the rock to give water. Instead, Moses hit the rock twice and it gave water abundantly. Was the problem that he struck the rock instead of speaking to it? Or was it that he was angry with the people for complaining? Moses’ sin was both of those things, but I used to think the punishment did not fit the crime. He walked around following God’s instructions for four decades trying to manage unmanageable people, and couldn’t enter the land they all sought because of one sin on one day?

As I said, I used to think that was unfair, but I no longer do. Yes, the people he led were beyond unruly. I’m sure they got on Moses’ last nerve. Moses must have been so weary of wandering. And one day out of almost 15,000 sounds a bit trifling. I’m sure God remembered Moses’ imperfections. So why this huge punishment?

But then I remembered. Moses met God face-to-face and had numerous one-on-one discussions with God. Moses walked with God during those forty years of wandering in the desert. Moses was a leader exemplar and was immensely blessed for that. He lived

---

<sup>1</sup> I have been asked to include the “Threshold Moment” in the printed sermon. But please note, this is not my original work. It is often adapted from either Worship Design Studio or Discipleship Ministries. This one is from Worship Design Studio.

120 years with his vitality and sight intact, and he got to see, although not set foot in, the land he worked so hard to guide the people to. He was able to train up new leaders to carry on his legacy. Moses was on a life-long journey with God. He was truly blessed.

The Psalmist declared, “Happy are those whose way is blameless, who walk in the law of the Lord. Happy are those who keep God’s decrees, seek God and... walk in God’s ways.” Walking with God, obeying the commandments, being part of worshipping community and guiding community to live into the life God desires for us—these are truly the pursuit of happiness. God offered ancient Israel and continues to offer abundant life. This does not mean life without trials and suffering. Those are a part of every life, and Moses told us, “I have set before you today life and prosperity, death and adversity.” That doesn’t promise ease. But it does promise we have the ability to choose life.

Worship Design Studio said, “Obeying the commandments of God, loving God, walking in God’s ways, and living into the life God desires for us results in life, abundance, and blessing. And if our hearts turn away and our worship is distracted by other gods, then that results in a short life and even death.”<sup>2</sup> The good news here is that we have a choice between life and death and blessings and curses. We will encounter all these things in our journey. But we get to *live into* life and blessings if we so choose.

To choose life is to walk the path God has chosen for you. That sounds simple, but it isn’t always. It really means to follow God’s commandments. It means really listening for God’s call. I have already told you my story. I woke in the middle of the night while God was shaking my bed. But I did not hear what God had in mind for me. I did not hear a voice. Did I say “What do you want, God?” out loud, I wonder, or was it just in my head? When I woke the next morning, I heard on the news that there had been an earthquake, so I laughed. But the very next Sunday, my pastor’s sermon was on God’s call, and I realized I shouldn’t have laughed. When I talked to the pastor about it, he assured me, “When God calls, God always calls back.” It took a number of years for me to discern a call to seminary.

To choose life is to be open to whatever God’s call is in your life. Although it might not be simple, neither is it as difficult as taking on all the problems of the world, or ascending to heaven or even running a marathon. It is about discerning how God is calling us to walk along side and follow in his path. Some may ask, how do we discern that? We are all better at discerning that when we take care of ourselves, both physically and mentally. That means making healthy decisions about our daily habits. Simply walking outside can be part of that. As noted earlier in the service, research has confirmed a number of physical health benefits to walking, and walking in nature has the added bonus of anxiety reduction. If that isn’t possible for some reason, any movement is better than none. Think of movement as initial steps in walking in God’s path. Remember, the journey is not only about a destination, it is as much about the companionship. Who is on your journey with you? Who is leading you? Have you heard God’s call. The answer may be different for each of us, but the best choice is simple. Choose life.

Thanks be to God.

---

<sup>2</sup> Ben Hensley. “Walk This Way.” From Worship Design Studio. Used by permission of subscription.

Camina por este camino  
12 de febrero de 2023  
Sexto domingo después de la Epifanía

Deuteronomio 30: 15-20  
Mateo 5: 21-37  
Rev. Anne Schlesinger

### **Momento umbral**

Las investigaciones muestran que uno de los estimulantes del estado de ánimo más efectivos es mover el cuerpo. Estirarse, caminar y bailar pueden enviar endorfinas que nos hacen sentir bien y el cambio puede sentirse como una luz que se enciende. Los autores hebreos de nuestras escrituras usaron la metáfora de “andar” en los caminos de Dios para ayudarnos a ver los beneficios para nuestra vida espiritual de avanzar hacia la bondad de Dios. Durante nuestra serie de adoración, estamos mirando las actividades ordinarias de nuestras vidas con una nueva perspectiva, viendo el potencial para una profunda conexión espiritual y nutrición en nuestros ritmos cotidianos. ¡Esta semana nuestra práctica espiritual nos ayudará a ver nuestro caminar (o cualquier tipo de movimiento) como un regalo bendito del amor de Dios en acción en el mundo

---

Mientras celebramos el penúltimo domingo de la serie “Trastorno afectivo espiritual”, recuerdo que nuestro enfoque ha estado en nuestro bienestar espiritual individual. Es un poco de introspección, un examen que a menudo reservamos para la Cuaresma, la próxima estación del calendario cristiano. La introspección puede levantarnos el ánimo o todo lo contrario. En esta serie estamos buscando levantarlos. Y levantar el ánimo, a menos que se deba a una depresión clínica, es una elección. La Torá dice: “Si obedeces los mandamientos del Señor tu Dios... amando al Señor tu Dios, andando en los caminos de Dios y observando los mandamientos, decretos y ordenanzas de Dios, entonces vivirás... Dios te bendecirá...”. mucho tiempo sentí lástima por Moisés. Había vagado por el desierto durante cuarenta años con una multitud malhumorada y petulante. Oró fervientemente y fue leal a Dios durante esos largos años, y se pasó de la raya una vez, y Dios lo castigó severamente, o eso pensé, al no dejarlo entrar a la Tierra Prometida con esa multitud rebelde. Dios llamó al pecado de Moisés “no mantener la santidad [de Dios]” (ver Números 20). Pero, ¿por qué en realidad estaba enojado Dios? En Meriba, el pueblo estaba peleando con sus líderes como de costumbre, por lo que Moisés y Aarón fueron a la tienda de Dios, se postraron sobre sus rostros y Dios les dijo que tomaran la vara y ordenaran a la roca que diera agua. En cambio, Moisés golpeó la roca dos veces y esta dio agua en abundancia. ¿El problema fue que golpeó la roca en lugar de hablarle? ¿O era que estaba enojado con la gente por quejarse? El pecado de Moisés fue ambas cosas, pero yo solía pensar que el castigo no encajaba con el crimen. Caminó siguiendo las instrucciones de Dios durante cuatro décadas tratando de manejar a personas ingobernables, ¿y no pudo entrar a la tierra que todos buscaban debido a un pecado en un día?

Como dije, solía pensar que era injusto, pero ya no lo creo. Sí, la gente que dirigía era más que rebelde. Estoy seguro de que pusieron de los nervios a Moisés. Moisés debe haber estado tan cansado de vagar. Y un día de casi 15.000 suena un poco insignificante. Estoy seguro de que Dios recordó las imperfecciones de Moisés. Entonces, ¿por qué este gran castigo?

Pero luego recordé. Moisés se encontró con Dios cara a cara y tuvo numerosas conversaciones personales con Dios. Moisés caminó con Dios durante esos cuarenta años de vagar por el desierto. Moisés fue un líder ejemplar y fue inmensamente bendecido por eso. Vivió 120 años con la vitalidad y la vista intactas, y llegó a ver, aunque no pisó, la tierra por la que tanto trabajó para guiar a la gente. Pudo entrenar a nuevos líderes para continuar con su legado. Moisés estaba en un viaje de toda la vida con Dios. Fue verdaderamente bendecido.

El salmista declaró: “Felices los de camino perfecto, los que andan en la ley de Jehová. Felices los que guardan los decretos de Dios, buscan a Dios y... caminan en los caminos

de Dios". Caminar con Dios, obedecer los mandamientos, ser parte de la comunidad de adoración y guiar a la comunidad para vivir la vida que Dios desea para nosotros: estas son verdaderamente la búsqueda de la felicidad. Dios ofreció al antiguo Israel y continúa ofreciendo vida abundante. Esto no significa una vida sin pruebas y sufrimiento. Esos son parte de cada vida, y Moisés nos dijo: "Hoy he puesto delante de ti la vida y la prosperidad, la muerte y la adversidad". Eso no promete facilidad. Pero sí promete que tenemos la capacidad de elegir la vida.

Worship Design Studio dijo: "Obedecer los mandamientos de Dios, amar a Dios, caminar en los caminos de Dios y vivir la vida que Dios desea para nosotros resulta en vida, abundancia y bendición. Y si nuestros corazones se desvían y nuestra adoración se distrae con otros dioses, entonces eso resulta en una vida corta e incluso en la muerte". La buena noticia aquí es que tenemos una opción entre la vida y la muerte y las bendiciones y las maldiciones. Encontraremos todas estas cosas en nuestro viaje. Pero podemos vivir en la vida y las bendiciones si así lo elegimos.

Elegir la vida es caminar por el camino que Dios ha elegido para ti. Eso suena simple, pero no siempre lo es. Realmente significa seguir los mandamientos de Dios. Significa realmente escuchar el llamado de Dios. Ya te he contado mi historia. Me desperté en medio de la noche mientras Dios sacudía mi cama. Pero no escuché lo que Dios tenía en mente para mí. No escuché una voz. ¿Dije "¿Qué quieres, Dios?" en voz alta, me pregunto, ¿o solo estaba en mi cabeza? Cuando me desperté a la mañana siguiente, escuché en las noticias que había habido un terremoto, así que me reí. Pero el próximo domingo, el sermón de mi pastor fue sobre el llamado de Dios, y me di cuenta de que no debería haberme reído. Cuando hablé con el pastor al respecto, me aseguró: "Cuando Dios llama, Dios siempre llama". Me tomó varios años discernir un llamado al seminario.

Elegir la vida es estar abierto a cualquier llamada de Dios en tu vida. Aunque no sea sencillo, tampoco es tan difícil como enfrentarse a todos los problemas del mundo, ascender al cielo o incluso correr una maratón. Se trata de discernir cómo Dios nos llama a caminar a su lado y seguir su camino. Algunos pueden preguntar, ¿cómo discernimos eso? Todos somos mejores para discernir eso cuando nos cuidamos, tanto física como mentalmente. Eso significa tomar decisiones saludables sobre nuestros hábitos diarios. Simplemente caminar afuera puede ser parte de eso. Como se señaló anteriormente en el servicio, la investigación ha confirmado una serie de beneficios para la salud física al caminar, y caminar en la naturaleza tiene la ventaja adicional de reducir la ansiedad. Si eso no es posible por alguna razón, cualquier movimiento es mejor que ninguno. Piense en el movimiento como pasos iniciales para caminar en el camino de Dios. Recuerde, el viaje no se trata solo de un destino, sino también de la compañía. ¿Quién está en tu viaje contigo? ¿Quién te está guiando? Has escuchado el llamado de Dios. La respuesta puede ser diferente para cada uno de nosotros, pero la mejor elección es simple. Elige la vida.

Gracias a Dios.