

Dans ce nouveau chapitre des Proverbes, nous allons découvrir comment la sagesse transforme notre relation avec Dieu.

Proverbes 3 :1 à 12, ***mon fils, n'oublie pas mon enseignement, et que ton cœur garde mes commandements, 2 car ils augmenteront la durée de tes jours, les années de ta vie et ta paix. 3 Que la loyauté et la vérité ne t'abandonnent pas, lie-les à ton cou, écris-les sur la table de ton cœur. 4 Tu acquerras ainsi grâce et bon sens, aux yeux de Dieu et des humains. 5 Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur, et ne t'appuie pas sur ton intelligence, 6 reconnais-Le dans toutes tes voies, et c'est Lui qui aplanira tes sentiers.***

***7 Ne sois pas sage à tes propres yeux, crains l'Éternel, écarte-toi du mal, 8 ce sera la santé pour ton corps et un rafraîchissement pour tes os. 9 Honore l'Éternel avec tes biens et avec les prémices de tout ton revenu, 10 alors tes greniers seront abondamment remplis, et tes cuves regorgeront de vin nouveau. 11 Ne méprise pas, mon fils, la correction de l'Éternel et ne t'effraie pas de sa réprimande, 12 car l'Éternel réprimande celui qu'Il aime, comme un père l'enfant qu'il chérit.***

Si nous devions rappeler pourquoi le livre des Proverbes a été écrit, je dirais que c'est pour nous instruire, comme tous les autres livres de la Parole, mais le livre des Proverbes va au-delà de ça, Dieu nous l'a donné pour nous guider dans la vie quotidienne. Le chapitre 3, met l'accent sur l'importance de se souvenir des enseignements de Dieu, de vivre avec intégrité et de placer sa confiance en Lui.

Proverbes 3 nous dit concrètement qu'il nous faut :

- Ecouter l'Éternel
- Accepter ses corrections
- Lui rendre ce qui lui est dû : confiance, amour, crainte et honneur, parce que c'est là qu'est la source du seul et vrai bonheur.

Si nous voulons bien comprendre le chapitre 3, et même tout le livre des Proverbes, alors nous devons nous souvenir que la sagesse divine se trouve en Jésus-Christ seul. 1 Corinthiens 1 :24, ***mais pour ceux qui sont appelés, tant Juifs que Grecs, Christ, (est la) puissance de Dieu et (la) sagesse de Dieu.*** Colossiens 2 :3, ***en Christ sont cachés tous les trésors de la sagesse et de la connaissance.***

C'est seulement en gardant cette vérité en nous, que nous pourrons comprendre pleinement ce que Dieu nous dit ici.

Versets 1 à 4, ***mon fils, n'oublie pas mon enseignement,*** cela implique qu'il y a eu un enseignement, ***et que ton cœur garde mes commandements,*** ***2 car ils augmenteront la durée de tes jours, les années de ta vie et ta paix.*** ***3 Que la loyauté et la vérité ne t'abandonnent pas, lie-les à ton cou, écris-les sur la table de ton cœur.*** ***4 Tu acquerras ainsi grâce et bon sens, aux yeux de Dieu et des humains.***

Nous avons tous autour de nous, dans notre société, au travail, dans notre propre famille, tellement de personnes qui aimeraient vivre paisiblement, avoir une vie harmonieuse, vivre dans la paix sans crainte du lendemain, peut-être vous-même vous aimerez vivre cette vie harmonieuse et vivre dans la paix sans crainte du lendemain.

Et bien tout se trouve dans la Parole de Dieu, dans ce chapitre 3 des Proverbes. ***Mon fils, n'oublie pas mon enseignement, et que ton cœur garde mes commandements, 2 car ils augmenteront la durée de tes jours, les années de ta vie et ta paix. 4 Tu acquerras ainsi grâce et bon sens, aux yeux de Dieu et des humains.***

Cet enseignement que nous avons dans notre passage est exactement le même que celui que Jésus nous a laissé.

Jésus nous dit en Matthieu 7 :24, ***ainsi, quiconque entend de moi ces paroles et les met en pratique sera semblable à un homme prudent qui a bâti sa maison sur le roc.***

Dans un autre passage de l'Evangile, Jésus dira encore en Luc 6 :46 à 49. ***Pourquoi mappelez-vous : Seigneur, Seigneur ! Et ne faites-vous pas ce que je dis ? 47 Tout homme qui vient à moi, entend mes paroles et les met en pratique, je vous montrerai à qui il est semblable : 48 Il est semblable à un homme qui bâtit une maison. Il a creusé profondément et posé le fondement sur le roc. Une inondation est venue, et le torrent s'est rué contre cette maison, sans être capable de l'ébranler, parce qu'elle était bien bâtie. 49 Mais celui qui entend et ne met pas en pratique est semblable à un homme qui a bâti une maison sur la terre, sans fondement. Le torrent s'est rué contre elle : aussitôt elle s'est écroulée, et la ruine de cette maison a été grande.***

Ce qui est formidable avec le Seigneur, c'est le fait que Jésus n'est pas seulement un enseignant, Il est plus que cela, Il est la Parole même de Dieu. Et écouter ses enseignements, c'est écouter Dieu Lui-même. En fait Jésus nous dit que l'obéissance à ses Paroles est la base d'une vie inébranlable !

***Tout homme qui vient à moi, entend mes paroles et les met en pratique, je vous montrerai à qui il est semblable : 48 Il est semblable à un homme qui bâtit une maison. Il a creusé profondément et posé le fondement sur le roc. Une inondation est venue, et le torrent s'est rué contre cette maison, sans être capable de l'ébranler, parce qu'elle était bien bâtie.*** (Luc 6)

Et puis je ne veux pas oublier ces deux formidables promesses que nous trouvons dans les versets 2 et 4 de notre passage, ***mon fils, n'oublie pas mon enseignement, et que ton cœur garde mes commandements, 2 car ils augmenteront la durée de tes jours, les années de ta vie et ta paix. 4 Tu acquerras ainsi grâce et bon sens, aux yeux de Dieu et des humains.***

Si nous prenons pleinement conscience que la sagesse de Dieu n'est pas seulement théorique, alors elle aura de réelles conséquences pratiques sur la durée et la qualité de notre vie et ce jusqu'au retour de Christ.

Versets 5 et 6. ***Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur, et ne t'appuie pas sur ton intelligence, 6 reconnais-Le dans toutes tes voies, et c'est Lui qui aplanira tes sentiers.***

Comment mettre en pratique ces deux versets dans notre vie ?  
Et d'ailleurs, que faut-il comprendre concrètement avec ces mots, ***confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur*** ?

Certainement ne pas compter sur sa propre compréhension ou intelligence. Se confier en Dieu signifie, reconnaître que ma propre sagesse est tellement limitée. C'est pouvoir dire, *Seigneur je ne comprehends pas tout, mais je veux m'appuyer sur Toi, je veux me confier en Toi et en Toi seul.*

Un peu à l'exemple d'Abraham qui a quitté son pays sans savoir où il allait, simplement parce que Dieu le lui avait demandé. Abraham avait une confiance sans réserve, sans arrière-pensée. Ce n'était pas une confiance partielle ou conditionnelle, mais une remise totale de sa vie, de ses projets et de ses inquiétudes à Dieu.

Et je veux me souvenir de ce passage en Genèse 22 :1 à 8, dans lequel Abraham a été mis à l'épreuve par Dieu en devant sacrifier son fils bien-aimé, Isaac.

*Après ces événements, Dieu mit Abraham à l'épreuve et lui dit : Abraham ! Il répondit : Me voici ! 2 Dieu dit : Prends donc ton fils, ton unique, celui que tu aimes, Isaac, va-t'en dans le pays de Moriya et là, offre-le en holocauste sur l'une des montagnes que je t'indiquerai.*

*3 Abraham se leva de bon matin, sella son âne et prit avec lui ses deux jeunes serviteurs et son fils Isaac. Il fendit du bois pour l'holocauste et partit pour se rendre à l'endroit que Dieu lui avait indiqué.* Nous avons ici une obéissance parfaite et immédiate. Abraham ne discute pas. Il agit par confiance, même si son cœur de père devait être déchiré.

Et puis nous voyons qu'il prépare tout pour le sacrifice, le bois, le voyage de trois jours, montrant qu'il prend la demande de Dieu au sérieux.

*4 Le troisième jour, Abraham, levant les yeux, vit l'endroit de loin. 5 Alors il dit à ses jeunes serviteurs : Vous, restez ici avec l'âne, le jeune homme et moi nous irons là-haut pour adorer, puis nous reviendrons auprès de vous.* Voyez-vous l'assurance d'Abraham ici ? *Puis nous reviendrons auprès de vous.*

*6 Abraham prit le bois pour l'holocauste, le chargea sur son fils Isaac et prit dans sa main le feu et le couteau. Ils marchèrent tous deux ensemble. 7 Alors Isaac adressa la parole à son père Abraham et dit : Mon père ! Il lui répondit : Me voici, mon fils ! Isaac reprit : Voici le feu et le bois, mais où est l'agneau pour l'holocauste ? 8 Abraham répondit : Mon fils, Dieu va se pourvoir Lui-même de l'agneau pour l'holocauste. Et ils marchèrent tous deux ensemble.*

Voilà la foi et la confiance qu'Abraham avait envers Dieu. Quand Isaac lui demande où est l'agneau, Abraham répond, **mon fils, Dieu va se pourvoir Lui-même de l'agneau pour l'holocauste**. Cette réponse révèle sa confiance absolue.

***Reconnais-Le dans toutes tes voies, et c'est Lui qui aplanira tes sentiers.***

Ce verset 6 nous dit que Dieu rendra nos chemins droits, même si nous ne voyons pas toujours comment. Cela implique de notre part, le lâcher prise sur nos propres plans et de Lui faire confiance pour la suite.

Joseph a fait confiance à Dieu malgré les épreuves, il a été trahi, et emprisonné, et Dieu a *aplanis ses sentiers* en le plaçant comme gouverneur d'Égypte.

La promesse de Dieu est qu'Il aplanira nos sentiers.

Cela ne signifie pas que la vie sera sans difficulté, mais que Dieu nous donnera la sagesse pour avancer.

***Si quelqu'un d'entre vous manque de sagesse, qu'il la demande à Dieu qui donne à tous libéralement et sans faire de reproche, et elle lui sera donnée.***

Jacques 1 :5

Dieu transformera les obstacles en opportunités de croissance, ***nous savons, du reste, que toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu, de ceux qui sont appelés selon son dessein.*** Romains 8 :28

Il nous conduira vers Son but pour nous, même si le chemin n'est pas toujours clair, ***Je t'instruirai et te montrerai la voie que tu dois suivre, Je te conseillerai, j'aurai le regard sur toi.*** Psaume 32 :8

Esaïe 26 :3 et 4, ***à celui qui est ferme dans ses dispositions, Tu assures la paix, la paix parce qu'il se confie en Toi. 4 Confiez-vous en l'Éternel pour toujours, car l'Éternel, l'Éternel est le rocher des siècles.***

Versets 7 et 8. ***Ne sois pas sage à tes propres yeux, crains l'Éternel, écarte-toi du mal, 8 ce sera la santé pour ton corps et un rafraîchissement pour tes os.***

Nous avons ici encore une grande promesse, ***écarte-toi du mal, 8 ce sera la santé pour ton corps et un rafraîchissement pour tes os.***

Le mal, pour ne pas dire, le péché, nous prive des bénédictions de Dieu !

Dieu promet la santé et le rafraîchissement à ceux qui Le craignent et fuient le mal. Mais si nous persistons dans le péché, nous nous privons de ses bénédictions.

Notre verset nous dit, ***écarte-toi du mal, 8 ce sera la santé pour ton corps et un rafraîchissement pour tes os.***

Quand nous fuyons le mal, nous évitons la culpabilité, l'anxiété et le stress qui accompagnent le péché.

De plus, des études scientifiques démontrent que les personnes qui vivent dans la paix et la gratitude ont souvent une meilleure santé physique.

Proverbes 4 :20 à 22 nous dit très clairement, ***mon fils, sois attentif à mes paroles, tends l'oreille à mes discours. 21 Qu'ils ne s'éloignent pas de tes yeux, Garde-les dans le fond de ton cœur, 22 car ils sont la vie pour ceux qui les trouvent, et pour tout leur corps c'est la santé.***

S'éloigner du mal permet à l'Esprit de Dieu de nous renouveler et de nous restaurer spirituellement. ***Il restaure mon âme, Il me conduit dans les sentiers de la justice, à cause de son Nom.*** Psaume 23 :3.

Alors nous pourrions nous poser la question de savoir comment s'éloigner du mal au quotidien ?

## **Identifier le mal dans notre vie**

Prenons le temps pour réfléchir tout en se posant les bonnes questions : Quels comportements, habitudes ou même influences dans ma vie m'éloignent de Dieu ?

Si nous devons lutter contre la colère, alors prions pour que Dieu nous aide à répondre avec douceur. Proverbes 15 :1 nous dit, ***une réponse douce calme la fureur, mais une parole blessante excite la colère.***

Remplaçons le mal par le bien. ***Ne sois pas vaincu par le mal, mais vainqueur du mal par le bien.*** Romains 12 :21

Si nous avons tendance à critiquer, alors pratiquons plutôt l'encouragement.

***Qu'il ne sorte de votre bouche aucune parole malsaine, mais s'il y a lieu, quelque bonne parole qui serve à l'édification nécessaire et communique une grâce à ceux qui l'entendent.*** Éphésiens 4 :29

Et pour pouvoir réellement nous éloigner du mal, alors nous devons passer du temps dans la prière, beaucoup de temps, énormément de temps, et vous savez pourquoi ?

Des études scientifiques montrent que la prière peut avoir plusieurs bienfaits pour l'esprit et la santé mentale. Voici ce que les recherches récentes indiquent :

### **1. Réduction du stress et de l'anxiété**

La prière, favorise un état de pleine conscience, ce qui aide à réduire le stress, l'anxiété et les pensées négatives. Elle permet de calmer l'esprit et d'améliorer la concentration, offrant ainsi un moment de paix.

### **2. Amélioration de la santé mentale et émotionnelle**

Les personnes qui prient régulièrement ont souvent une meilleure santé mentale, sont moins sujettes à la dépression et développent une plus grande résilience émotionnelle. La prière encourage aussi l'auto-compassion et une attitude bienveillante envers soi-même.

### **3. Activation du circuit de la récompense cérébrale**

Des études en neurosciences ont montré que la prière active le circuit de la récompense dans le cerveau (noyau accumbens), ce qui procure une sensation de bien-être et de plaisir, similaire à celle ressentie lors d'expériences positives comme la joie ou la gratitude.

#### **4. Effets positifs sur le cerveau et le corps**

La prière régulière réduit la pression sanguine, ralenti le rythme cardiaque et respiratoire, et favoriser la sécrétion d'endorphines (molécules du bonheur). Elle agit comme une forme de relaxation profonde, bénéfique pour le corps et l'esprit.

#### **5. Renforcement de la résilience et de la gratitude**

Pratiquer la prière aide à cultiver la gratitude, ce qui est associé à une meilleure santé mentale, une augmentation du bonheur et une réduction du stress. Elle offre un sentiment de connexion à quelque chose de plus grand que soi, ce qui peut apaiser le mental.

On comprend beaucoup mieux le verset 8, ... **écarte-toi du mal, 8 ce sera la santé pour ton corps et un rafraîchissement pour tes os.**

Alors si nous voulons nous éloigner du mal pour avoir une meilleure santé, comme nous le dit le verset, nous devons passer du temps dans la prière, temps qui nous fera beaucoup de bien.

Versets 9 et 10. ***Honore l'Éternel avec tes biens et avec les prémices de tout ton revenu, 10 alors tes greniers seront abondamment remplis, et tes cuves regorgeront de vin nouveau.***

Ce passage nous encourage à reconnaître la souveraineté de Dieu sur tout ce que nous possédons. ***Honore l'Éternel avec tes biens,*** signifie Lui offrir le meilleur de ce que nous avons, en signe de gratitude et de confiance.

En agissant ainsi, Dieu promet de bénir le reste de nos ressources, symbolisé par des greniers pleins et des cuves qui débordent.

***Alors tes greniers seront abondamment remplis, et tes cuves regorgeront de vin nouveau.***

Versets 11 et 12. ***Ne méprise pas, mon fils, la correction de l'Éternel et ne t'effraie pas de sa réprimande, 12 car l'Éternel réprimande celui qu'Il aime, comme un père l'enfant qu'il chérit.***

Personne n'aime la correction, pourtant elle est parfois nécessaire, pourquoi ? Parce que la correction de Dieu envers ses enfants n'est pas un acte de colère ou de rejet, mais une preuve de son amour et de son engagement envers nous. Elle est comparée à l'éducation d'un père pour son enfant.

Hébreux 12 :5 et 6 nous dit, ... ***mon fils, ne méprise pas le châtiment du Seigneur, et ne perds pas courage lorsqu'Il te reprend, 6 car le Seigneur***

Le livre des Proverbes 4  
La sagesse et la relation avec Dieu

---

***châtie celui qu'Il aime, et Il frappe de la verge tous ceux qu'Il reconnaît pour ses fils.***

Voilà quels sont tous les bienfaits de la sagesse dans notre vie, et comment elle transforme notre relation avec Dieu.

En este nuevo capítulo de Proverbios, descubriremos cómo la sabiduría transforma nuestra relación con Dios.

Proverbios 3:1-12, ***Hijo mío, no te olvides de mi ley, y tu corazón guarde mis mandamientos, 2 porque largura de días y años de vida y paz te aumentarán. 3 Nunca se aparten de ti la misericordia y la verdad, átalas a tu cuello, escríbelas en la tabla de tu corazón, 4 y hallarás gracia y buena opinión ante los ojos de Dios y de los hombres. 5 Fíate de Jehová de todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia. 6 Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus veredas.***

***7 No seas sabio en tu propia opinión, teme a Jehová, y apártate del mal, 8 porque será medicina a tu cuerpo, y refrigerio para tus huesos. 9 Honra a Jehová con tus bienes, y con las primicias de todos tus frutos, 10 y serán llenos tus graneros con abundancia, y tus lagares rebosarán de mosto. 11 No menospieces, hijo mío, el castigo de Jehová, ni te fatigues de su corrección, 12 porque Jehová al que ama castiga, como el padre al hijo a quien quiere.***

Si tuviéramos que recordar por qué se escribió el libro de Proverbios, diría que es para instruirnos, como todos los demás libros de la Palabra, pero el libro de Proverbios va más allá: Dios nos lo ha dado para guiarnos en la vida cotidiana. El capítulo 3 enfatiza la importancia de recordar las enseñanzas de Dios, vivir con integridad y poner nuestra confianza en Él.

Proverbios 3 nos dice concretamente que debemos:

- Escuchar a Jehová.
- Aceptar sus correcciones.
- Darle lo que le corresponde: confianza, amor, temor y honor, porque ahí está la fuente de la verdadera felicidad.

Si queremos entender bien el capítulo 3, e incluso todo el libro de Proverbios, debemos recordar que la sabiduría divina se encuentra solo en Jesucristo.

1 Corintios 1:24, ***mas para los llamados, así judíos como griegos, Cristo poder de Dios, y sabiduría de Dios.***

Colosenses 2:3, ...y de Cristo, 3 en quien están escondidos todos los tesoros de la sabiduría y del conocimiento.

Solo al mantener esta verdad en nosotros podremos entender plenamente lo que Dios nos dice aquí.

Versículos 1 a 4. ***Hijo mío, no te olvides de mi ley, y tu corazón guarde mis mandamientos, 2 porque largura de días y años de vida y paz te aumentarán. 3 Nunca se aparten de ti la misericordia y la verdad, átalas a tu cuello, escríbelas en la tabla de tu corazón, 4 y hallarás gracia y buena opinión ante los ojos de Dios y de los hombres.***

Todos tenemos a nuestro alrededor, en la sociedad, en el trabajo, incluso en nuestra propia familia, personas que desearían vivir en paz, tener una vida armoniosa, sin temor al mañana. Quizás tú mismo anheles vivir esa vida armoniosa y en paz. Todo esto se encuentra en la Palabra de Dios, en este capítulo 3 de Proverbios.

***Hijo mío, no te olvides de mi ley, y tu corazón guarde mis mandamientos, 2 porque largura de días y años de vida y paz te aumentarán. 4 y hallarás gracia y buena opinión ante los ojos de Dios y de los hombres.***

Esta enseñanza que tenemos en nuestro pasaje es exactamente la misma que Jesús nos dejó. Él nos dice en Mateo 7:24, ***cualquiera, pues, que me oye estas palabras, y las hace, le compararé a un hombre prudente, que edificó su casa sobre la roca.***

En otro pasaje del Evangelio, Jesús dice en Lucas 6:46-49.

***¿Por qué me llamáis, Señor, Señor, y no hacéis lo que yo digo? 47 Todo aquel que viene a mí, y oye mis palabras y las hace, os indicaré a quién es semejante. 48 Semejante es al hombre que al edificar una casa, cavó y ahondó y puso el fundamento sobre la roca; y cuando vino una inundación, el río dio con ímpetu contra aquella casa, pero no la pudo mover, porque estaba fundada sobre la roca. 49 Mas el que oyó y no hizo, semejante es al hombre que edificó su casa sobre tierra, sin fundamento; contra la cual el río dio con ímpetu, y luego cayó, y fue grande la ruina de aquella casa.***

Lo maravilloso del Señor es que Jesús no es solo un maestro, es mucho más: Él es la Palabra misma de Dios. Escuchar sus enseñanzas es escuchar a Dios mismo. Jesús nos dice que la obediencia a sus palabras es la base de una vida inquebrantable.

***Todo aquel que viene a mí, y oye mis palabras y las hace, os indicaré a quién es semejante. 48 Semejante es al hombre que al edificar una casa, cavó y ahondó y puso el fundamento sobre la roca; y cuando vino una inundación, el río dio con ímpetu contra aquella casa, pero no la pudo mover, porque estaba fundada sobre la roca.***

Y no quiero olvidar estas dos maravillosas promesas que encontramos en los versículos 2 y 4 de nuestro pasaje, ***hijo mío, no te olvides de mi ley, y tu corazón guarde mis mandamientos, 2 porque largura de días y años de vida y paz te aumentarán. 4 y hallarás gracia y buena opinión ante los ojos de Dios y de los hombres.***

Si tomamos plena conciencia de que la sabiduría de Dios no es solo teórica, entonces tendrá consecuencias prácticas reales en la duración y la calidad de nuestra vida, y esto hasta el retorno de Cristo.

Versículos 5 y 6. ***5 Fíate de Jehová de todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia. 6 Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus veredas.***

¿Cómo podemos aplicar estos versículos en nuestra vida?

Confiar en Jehová de todo corazón significa reconocer que nuestra propia sabiduría es limitada. Es decir, *Señor, no entiendo todo, pero quiero apoyarme en Ti, confiar en Ti y solo en Ti.*

Un ejemplo es Abraham, quien dejó su tierra sin saber adónde iba, simplemente porque Dios se lo pidió. Su confianza fue total, sin reservas ni condiciones. No era una confianza parcial ni condicional, sino una entrega total de su vida, de sus proyectos y de sus inquietudes a Dios.

Recordemos Génesis 22:1-8, donde Abraham fue probado al tener que sacrificar a su hijo Isaac.

***Aconteció después de estas cosas, que probó Dios a Abraham, y le dijo: Abraham. Y él respondió: Heme aquí. 2 Y dijo: Toma ahora tu hijo, tu único, Isaac, a quien amas, y vete a tierra de Moriah, y ofrécelo allí en holocausto sobre uno de los montes que yo te diré.***

***3 Y Abraham se levantó muy de mañana, y enalbardó su asno, y tomó consigo dos siervos suyos, y a Isaac su hijo; y cortó leña para el holocausto, y se levantó, y fue al lugar que Dios le dijo.*** Aquí vemos **una obediencia perfecta e inmediata**. Abraham no discute. Actúa por confianza, aunque su corazón de padre estuviera destrozado. Luego observamos que prepara todo para el sacrificio: la leña, el viaje de tres días, mostrando que toma en serio la demanda de Dios.

***4 Al tercer día alzó Abraham sus ojos, y vio el lugar de lejos. 5 Entonces dijo Abraham a sus siervos: Esperad aquí con el asno, y yo y el muchacho iremos hasta allí y adoraremos, y volveremos a vosotros.*** ¿Ven que aquí está la seguridad (o confianza) de Abraham? **y volveremos a vosotros.**

**6 Y tomó Abraham la leña del holocausto, y la puso sobre Isaac su hijo, y él tomó en su mano el fuego y el cuchillo; y fueron ambos juntos. 7 Entonces habló Isaac a Abraham su padre, y dijo: Padre mío. Y él respondió: Heme aquí, mi hijo. Y él dijo: He aquí el fuego y la leña; mas ¿dónde está el cordero para el holocausto? 8 Y respondió Abraham: Dios se proveerá de cordero para el holocausto, hijo mío. E iban juntos.**

He aquí la fe y la confianza que Abraham tenía en Dios. Cuando Isaac le pregunta dónde está el cordero, Abraham responde, **Dios se proveerá de cordero para el holocausto.** Esta respuesta revela su confianza absoluta.

**Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus veredas.**

Este versículo 6 nos dice que Dios enderezará nuestros caminos, incluso si no vemos siempre cómo. Esto implica, de nuestra parte, soltar el control de nuestros propios planes y confiar en Él para el futuro.

José confió en Dios a pesar de las pruebas: fue traicionado y encarcelado, pero Dios allanó sus sendas al colocarlo como gobernador de Egipto.

La promesa de Dios es que Él allanará nuestros caminos. Esto no significa que la vida estará exenta de dificultades, sino que Dios nos dará sabiduría para avanzar.

**Y si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídalas a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada.**

Santiago 1:5.

Dios transformará los obstáculos en oportunidades de crecimiento.

**Sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados.** Romanos 8:28.

Él nos guiará hacia Su propósito para nosotros, incluso si el camino no siempre es claro, **te haré entender, y te enseñaré el camino en que debes andar;**

**Sobre ti fijaré mis ojos.** Salmo 32:8.

Isaías 26:3-4, **tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en tí persevera; porque en ti ha confiado. 4 Confiad en Jehová perpetuamente, porque en Jehová el Señor está la fortaleza de los siglos.**

Versículos 7 y 8. **No seas sabio en tu propia opinión, teme a Jehová, y apártate del mal, 8 porque será medicina a tu cuerpo, y refrigerio para tus huesos.**

Aquí tenemos una gran promesa, **y apártate del mal, 8 porque será medicina a tu cuerpo, y refrigerio para tus huesos.**

El mal, o el pecado, nos priva de las bendiciones de Dios. Él promete salud y renovación a quienes lo temen y huyen del mal. Pero si persistimos en el pecado, nos privamos de Sus bendiciones.

Nuestro versículo nos dice, ***apártate del mal, 8 porque será medicina a tu cuerpo, y refrigerio para tus huesos.***

Cuando huimos del mal, evitamos la culpa, la ansiedad y el estrés que lo acompañan.

Además, estudios científicos demuestran que las personas que viven en paz y gratitud suelen tener mejor salud física.

Proverbios 4:20-22 nos dice claramente, ***hijo mío, está atento a mis palabras, inclina tu oído a mis razones. 21 No se aparten de tus ojos, guárdalas en medio de tu corazón, 22 porque son vida a los que las hallan, y medicina a todo su cuerpo.***

Alejarnos del mal permite que el Espíritu de Dios nos renueve y restaure espiritualmente. ***Confortará mi alma, me guiará por sendas de justicia por amor de su nombre.*** Salmo 23:3.

¿Cómo alejarnos del mal en la vida cotidiana?

#### **Identificar el mal en nuestra vida.**

Tomémonos tiempo para reflexionar y hacernos las preguntas correctas: ¿Qué comportamientos, hábitos o influencias en mi vida me alejan de Dios? Si luchamos contra la ira, oremos para que Dios nos ayude a responder con dulzura, ***la blanda respuesta quita la ira, mas la palabra áspera hace subir el furor.*** Proverbios 15:1.

Reemplazemos el mal con el bien. ***No seas vencido de lo malo, sino vence con el bien el mal.*** Romanos 12:21.

Si tendemos a criticar, practiquemos más bien el ánimo, ***ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes.*** Efesios 4:29.

Para alejarnos realmente del mal, debemos pasar tiempo en oración, y mucho. ¿Por qué? Porque la ciencia demuestra que la oración tiene múltiples beneficios para la mente y la salud mental.

### **Reduce el estrés y la ansiedad.**

La oración fomenta un estado de atención plena, lo que ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y los pensamientos negativos. Calma la mente y mejora la concentración, ofreciendo un momento de paz.

### **Mejora la salud mental y emocional.**

Las personas que oran regularmente suelen tener mejor salud mental, son menos propensas a la depresión y desarrollan mayor resiliencia emocional. La oración también fomenta la autocompasión y una actitud benevolente hacia uno mismo.

### **Activa el circuito de recompensa cerebral.**

Estudios en neurociencia muestran que la oración activa el circuito de recompensa en el cerebro (núcleo accumbens), lo que produce una sensación de bienestar y placer, similar a la experimentada en situaciones positivas como la alegría o la gratitud.

### **Efectos positivos en el cerebro y el cuerpo.**

La oración regular reduce la presión arterial, ralentiza el ritmo cardíaco y respiratorio, y favorece la secreción de endorfinas (moléculas de la felicidad). Actúa como una forma de relajación profunda, beneficiosa para el cuerpo y la mente.

### **Fortalece la resiliencia y la gratitud.**

Practicar la oración ayuda a cultivar la gratitud, lo que está asociado con una mejor salud mental, mayor felicidad y reducción del estrés. Ofrece una sensación de conexión con algo más grande que uno mismo, lo que puede calmar la mente.

Ahora entendemos mucho mejor el versículo 8, *apártate del mal, 8 porque será medicina a tu cuerpo, y refrigerio para tus huesos.*

Así que, si queremos alejarnos del mal para tener mejor salud, como nos dice el versículo, debemos pasar tiempo en oración, lo que nos hará mucho bien.

Versículos 9 y 10

*9 Honra a Jehová con tus bienes, y con las primicias de todos tus frutos, 10 y serán llenos tus graneros con abundancia, y tus lagares rebosarán de mosto.*

Este pasaje nos anima a reconocer la soberanía de Dios sobre todo lo que poseemos. Honrar al Señor con nuestros bienes significa ofrecerle lo mejor de lo que tenemos, como señal de gratitud y confianza. Al hacerlo, Dios promete

bendecir el resto de nuestros recursos, simbolizados por graneros llenos y lagares que desbordan.

Versículos 11 y 12

***11 No menosprecies, hijo mío, el castigo de Jehová, ni te fatigues de su corrección, 12 porque Jehová al que ama castiga, como el padre al hijo a quien quiere.***

A nadie le gusta la corrección, pero es necesaria. ¿Por qué? Porque la corrección de Dios hacia Sus hijos no es un acto de ira o rechazo, sino una prueba de Su amor y compromiso con nosotros. Se compara con la educación de un padre hacia su hijo.

Hebreos 12:5-6 nos dice, ***Hijo mío, no menosprecies la disciplina del Señor, Ni desmayes cuando eres reprendido por él, 6 porque el Señor al que ama, disciplina, y azota a todo el que recibe por hijo.***

Estos son todos los beneficios de la sabiduría en nuestra vida, y cómo transforma nuestra relación con Dios.