

les bénéfices du pardon sont infinis



Je vous propose de lire : 1 Rois 8-50

Aujourd'hui j'aimerais vous donner quelques faits pour vous motiver à pardonner ceux qui vous ont blessés. Le Journal Médical Néo-zélandais a publié une lettre d'un praticien qui a analysé 200 cas et a montré que 60 % des patients atteints de douleur chronique manifestent une forte incapacité à pardonner. Nous tendons à limiter le non pardon à un problème émotionnel et non à un problème médical ou de santé. Il est particulièrement important de réaliser que le non pardon est une émotion toxique. C'est comme prendre un poison mortel et s'attendre à ce que votre ennemi meure à votre place.

Le bon côté des choses c'est que les bénéfices du pardon sont infinis. Du point de vue émotionnel, pardonner aux autres diminue la colère, la dépression et l'anxiété ; cela

augmente notre estime de soi, notre maîtrise de soi et notre stabilité émotionnelle ; cela fortifie nos relations et promeut la paix. Du point de vue de la santé, les bénéfices du pardon incluent la diminution de la pression artérielle, l'amélioration du système immunitaire, l'amélioration du sommeil, la diminution du stress, l'augmentation de l'énergie, un sentiment accru d'être capable, une diminution des schémas de comportement dysfonctionnel, et un accroissement de la paix de l'esprit.

Ces personnes qui nous ont blessés, rejetés ou dévalorisés ne méritent peut-être pas notre pardon ; mais une clé qui nous donnera la capacité de pardonner est de comprendre que le pardon est pour nous. Quand nous pardonnons réellement à nos débiteurs, notre cœur est rempli d'une paix que nous ne pensions jamais possible, et notre relation avec Christ peut s'épanouir et grandir alors que nous l'aimons et lui déversons notre reconnaissance.

Lorsque nous vivons dans un état de non pardon, nous affectons non seulement notre santé émotionnelle et physique, mais nous affectons aussi notre santé spirituelle – notre relation avec Christ. Nos pensées peuvent soit être remplies d'amour, de pardon et de paix ; soit de haine et de désir de vengeance contre ceux qui nous ont blessés. Bien que Dieu ne nous abandonne jamais et que rien de ce que nous faisons puisse nous séparer de l'amour de Dieu, nos cœurs peuvent être envahis par les mauvaises herbes de l'ennemi. Nous avons besoin de prendre soin du jardin de nos cœurs avec l'amour de Christ. L'esprit que nous enrichirons le plus de fertilisant sera l'esprit qui grandira, contrôlant nos pensées et nos actions.

Nous devons vivre pour aujourd'hui, marchant avec Dieu, trouvant de la joie dans les petites choses, apprenant à rire de nos erreurs, appréciant les dons que Dieu nous a donnés et surtout FAISANT CONFIANCE A DIEU. Ayez confiance que Dieu a le pouvoir de vous aider à pardonner ceux qui vous ont blessés. Ayez confiance que Dieu vous récompensera pour votre fidélité. Ayez confiance que Dieu pourra vouloir vous utiliser pour enseigner à d'autres comment pardonner, et que votre pardon pourra être la clé qui déverrouillera la porte pour que les yeux d'un non croyant voient le Seigneur.

Cher Seigneur, aide moi à savoir qu'avec Ta force déversée en moi, je peux pardonner à ceux qui m'ont blessé. S'il te plaît purifie moi de tout désir de revanche ou de tout sentiment de colère que je garde dans mon cœur. S'il te plaît, remplis mon cœur de Ta paix et de Ton amour, et aide moi à me rappeler combien je suis précieuse à Tes yeux. Au nom de Jésus, Amen.

traduit de l'anglais : " Proverbs 31 ministries "

TopChrétien [S'ABONNER](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



27 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2023 -
www.topchretien.com