



Un jeune garçon était triste parce que son père travaillait à l'étranger. Même s'ils se parlaient au téléphone, son père lui manquait beaucoup. Souvent, il s'asseyait tranquillement au bord d'une rivière, dans un magnifique jardin rempli d'arbres, de fleurs et d'oiseaux qui chantaient.

Un jour, quelques animaux amicaux le remarquèrent. Il y avait un lapin joyeux, un cerf doux, un écureuil joueur et un petit oiseau plein de sagesse. Tous fréquentaient les classes SSSSB des animaux.

L'oiseau lui demanda gentiment : « Pourquoi as-tu l'air si triste ? » Le garçon répondit : « Mon père me manque beaucoup. » Le lapin s'approcha en sautant et dit : « Notre Guru du SSSSB nous enseigne que Dieu est le Père Divin de tous. » Le cerf ajouta : « Dieu vit dans le cœur de chacun, y compris dans le tien. Même si nous ne pouvons pas Le voir, Il est toujours avec nous. » L'écureuil sourit et dit : « Lorsque nous nous asseyons calmement et méditons sur la Lumière Divine dans notre cœur, nous pouvons ressentir Son amour et Sa guidance. »

Ces paroles apportèrent du réconfort au cœur du garçon. Le petit oiseau poursuivit : « Chaque fois que nous pratiquons l'amour, la gentillesse, la discipline et l'esprit de service, Dieu rayonne à travers nous. »

Le garçon décida de suivre leurs conseils. Chaque jour, il pratiquait la Méditation sur la Lumière et passait quelques minutes à contempler la Lumière Divine dans son cœur. Au début, son esprit s'égarait souvent, mais peu à peu, des changements positifs apparurent. Il essaya également de vivre selon de bonnes valeurs. Il devint plus calme, plus patient et plus discipliné. Il parlait avec politesse, écoutait attentivement et aidait les autres chaque fois qu'il en avait l'occasion.

Même si son père lui manquait encore, il ne se sentait plus seul. Un jour, le garçon sourit et dit : « Je ne peux pas toujours voir mon père, mais je sais que le Seigneur Sanjay Sai Baba, mon Père Divin, est toujours avec moi et me guide sur le bon chemin. »

Tout le monde remarqua le changement positif en lui. Ses bonnes manières, sa gentillesse, sa discipline et sa joie de vivre devinrent une source d'inspiration pour les autres.

Il pria doucement : « Cher Seigneur, aujourd'hui j'ai découvert que lorsque je pratique la Méditation sur la Lumière, que je chante Ton Nom et que je prie, je ressens Ta Présence Divine dans mon cœur. Elle me remplit de paix et de joie. Merci, mon Dieu ! »

Question: Comment peux-tu ressentir la présence aimante de Dieu dans ta vie quotidienne ?

Travail du Cœur: Pratique la Méditation sur la Lumière chaque jour. Partage ensuite un changement positif que tu remarques dans tes pensées, tes paroles ou tes actions.