



Une jeune fille de treize ans était un membre actif de la classe SSSSB. Chaque semaine, elle assistait aux cours où elle apprenait des valeurs telles que la discipline, l'amour, la bonté et le service désintéressé. Ses Gurus rappelaient souvent aux enfants : « **Le caractère est la plus grande richesse de la vie.** »

La jeune fille s'efforçait sincèrement de mettre ces valeurs en pratique dans sa vie quotidienne. À la maison, dans sa communauté et à l'école, elle était connue pour ses bonnes manières, son comportement respectueux et sa volonté d'aider les autres.

Pourtant, au fond de son cœur, elle portait une tristesse silencieuse. Son père travaillait à l'étranger et, même s'ils se parlaient par appels vidéo, il lui manquait énormément.

Un samedi, la leçon du SSSSB portait sur le thème : « **Dieu est notre Père Divin** ». Le Guru expliqua que Dieu vit dans nos cœurs, nous guide vers le bien, nous protège et remplit notre vie d'amour. Il encouragea les enfants à pratiquer chaque jour la Méditation sur la Lumière afin de faire l'expérience de la Lumière Divine en eux.

Ces paroles touchèrent profondément la jeune fille.

Ce soir-là, elle commença à méditer. Au début, son esprit vagabondait, mais elle poursuivit patiemment sa pratique chaque jour. Peu à peu, la solitude dans son cœur s'estompa. Bien qu'elle continuât à penser à son père avec affection, elle ne se sentait plus seule. Elle commença à ressentir une paix intérieure profonde ainsi que la présence réconfortante de l'Amour Divin.

Elle remarqua également des changements positifs en elle-même. Elle réconfortait les camarades tristes, offrait son aide chaque fois que nécessaire et accueillait chaleureusement une nouvelle élève qui se sentait nerveuse et seule.

Un jour, elle pria doucement : « **Swami, aujourd'hui j'ai compris que Tu es toujours avec moi. Tu guides chacune de mes actions. En vérité, Tu agis à travers moi avec amour et gentillesse. Lorsque je pratique la Méditation sur la Lumière, que je chante Ton nom et que je prie, Tu remplis mon cœur de paix et de joie. Merci, Swami !** »

À partir de ce jour-là, elle sentit que Dieu était toujours avec elle, la guidant et l'aimant comme un Père Divin. Grâce à la méditation, à la prière et à la bonté, son lien avec Dieu devint chaque jour plus fort.

À mesure que sa foi grandissait, son caractère rayonnait davantage. Son cœur paisible devint une source de lumière et d'inspiration pour les autres. Elle réalisa que, même si son père était loin, elle n'était jamais vraiment seule, car le Père Divin était toujours avec elle, la protégeant, la guidant et l'aimant.

Question: Pratiques-tu régulièrement la méditation ? Comment te sens-tu avant et après avoir médité ?

Travail du Cœur: Pratique la méditation chaque jour. Partage une expérience montrant comment ta voix intérieure t'a guidé(e) lorsque tu en avais besoin.