



Deux élèves parlaient de leur progrès spirituel.

Élève 1 dit : *Je n'ai pas l'impression de faire beaucoup de progrès. Je me mets encore en colère, je ressens parfois de la jalousie et il m'arrive d'être peu aimable. Cette année, je veux améliorer mon caractère.* Élève 2 répondit : *Je ressens la même chose. Hier, j'ai parlé durement à ma petite sœur et je n'ai pas été gentil avec ma mère. Plus tard, je l'ai regretté. Je veux devenir une meilleure personne.*

Élève 1 demanda : *Si nous demandions aux élèves du SSSSB ? J'ai entendu dire qu'ils apprennent à développer leur caractère dans leurs classes.*

À ce moment-là, un groupe d'élèves du SSSSB passa à côté d'eux.

Pouvez-vous nous aider ? demandèrent-ils. Un élève du SSSSB sourit. Bien sûr. La croissance spirituelle ne se produit pas du jour au lendemain. Elle vient de petits efforts quotidiens. Quels genres d'efforts ? demanda l'Élève 1.

Un élève répondit : *Quand je me sens en colère, je fais une pause et je me demande : "Mes paroles apporteront-elles la paix ou blesseront-elles quelqu'un ?"* Un autre dit : *Avant de dormir, je réfléchis à ma journée et à la façon dont je peux m'améliorer demain.* Un troisième ajouta : *J'essaie de pratiquer la gentillesse de manière consciente chaque jour : écouter avec patience, encourager un ami ou parler avec respect, même lorsque je ne suis pas d'accord.* Un autre partagea : *Quand je ressens de la jalousie, j'essaie d'apprendre des autres au lieu de me comparer à eux.* Un élève plus âgé dit : *Je consacre chaque jour quelques minutes à la prière, au silence ou au souvenir de Dieu. Cela m'aide à écouter ma conscience.* Un autre ajouta : *J'essaie de faire chaque jour au moins un acte de service désintéressé sans attendre de compliments.*

Les élèves du SSSSB sourirent et dirent : *Le progrès spirituel ne se mesure pas à ce que nous savons, mais à la manière dont nos pensées, nos paroles et nos actions reflètent la Paix, l'Amour, la Vérité, le Service désintéressé et l'Entraide.*

Les deux élèves les remercièrent. À partir de ce jour, ils commencèrent à pratiquer ces idées simples chaque jour. Peu à peu, ils remarquèrent des changements positifs en eux-mêmes.

Question: Que faites-vous dans votre vie quotidienne pour progresser spirituellement ?

Travail du Cœur: Pendant une semaine, efforcez-vous consciemment d'être plus aimant, plus indulgent, plus patient et moins blessant. À la fin de la semaine, partagez une expérience qui vous a aidé à grandir spirituellement et à devenir une meilleure personne.