



En classe de 8<sup>e</sup>, l'enseignante annonça un concours : « Demain, chacun de vous présentera une histoire qui inspirera vos camarades à pratiquer les valeurs dans la vie réelle. Écrivez à partir de votre propre expérience, gardez un ton positif, et souvenez-vous — le calme est la clé. Un esprit calme permet au cœur de parler clairement. »

Les enfants écoutèrent attentivement. Ce jour-là devint un véritable atelier du cœur, où chaque élève partagea ce qu'il pouvait écrire.

**Élève 1** dit : « Mon oncle et ma tante traitent leur fils et leur fille de manière égale. Swami nous enseigne que la même lumière divine brille dans chaque cœur. Nous sommes tous égaux, et nous devons toujours faire de bonnes actions. Mon histoire parlera de justice et d'égalité. »

**Élève 2** raconta : « Quand j'étais chez mon oncle maternel, la fille du voisin est venue rendre visite. Elle salua les aînés avec respect, me salua gentiment, puis aida une vieille dame à porter son sac lourd. Sa gentillesse illumina le visage de la dame. Inspiré par elle, j'ai commencé à pratiquer la politesse et à aider les autres. Ma mère fut surprise de voir mon changement. Mon histoire parlera de cette transformation. »

**Élève 3** ajouta : « Les enfants de mon quartier avaient du mal avec leurs devoirs. J'ai pensé qu'au lieu de jouer, je pouvais consacrer une heure par jour pour les aider à étudier. Bientôt, leurs résultats se sont améliorés, les enseignants les ont félicités, et même l'aîné a commencé à enseigner au plus jeune. Servir les autres multiplie la joie. Mon histoire parlera du seva — le service. »

**Élève 4** conclut : « Je réalise qu'il y a tant de choses positives autour de nous. Les partager dans des histoires inspirera chacun à vivre selon les valeurs. »

L'enseignante sourit : « Les valeurs sont comme des graines. Quand vous les pratiquez, elles fleurissent en fleurs de bonté. Vos histoires inspireront vos camarades et rappelleront à tous que vivre avec égalité, respect, service et gentillesse est le vrai chemin de la vie. Mais souvenez-vous — le calme est le sol où ces graines poussent. Si vous êtes calmes, votre esprit sera concentré, vos paroles seront pures, et votre histoire portera le parfum de la vérité. »

**Question et travail du cœur** : Si tu devais écrire aujourd'hui une histoire de valeurs, quelle valeur choisirais-tu pour que ton récit devienne une source d'inspiration pour les autres ?