



Deux amis discutaient.

Ami 1 dit : *Parfois, je suis triste à cause de ma façon de réagir. Je me mets vite en colère et il m'arrive de dire des paroles blessantes que je regrette ensuite. J'aimerais vraiment devenir plus gentil et plus patient.* Ami 2 répondit : *Je te comprends. Hier, je me suis fâché contre un ami et je n'ai pas été très gentil. Après, je ne me sentais pas bien intérieurement. Moi aussi, je voudrais apprendre à être plus doux et plus calme.*

Les deux amis restèrent silencieux pendant un moment. Puis l'un d'eux dit : *Certains de nos camarades participent aux classes SSSSB. Allons leur demander ! Ils apprennent à pratiquer les Valeurs et savent peut-être comment devenir plus gentils.*

À ce moment-là, un groupe d'enfants du SSSSB passa par là.

Pouvez-vous nous aider ? demandèrent les deux amis.

Un enfant sourit. *Devenir plus gentil ne se fait pas d'un seul coup. Nous devenons plus gentils en pratiquant les bonnes valeurs chaque jour.* Comment ? demandèrent les amis.

Un enfant répondit : *Quand je me sens en colère, je prends une profonde inspiration avant de parler. Cela m'aide à rester paisible.* Un autre dit : *Quand quelqu'un fait une erreur, j'essaie de pardonner au lieu de me fâcher. Cela montre l'amour.* Un troisième ajouta : *Quand quelqu'un est exclu d'un jeu, je l'invite à participer. C'est de la gentillesse.* Un autre partagea : *À la maison, j'aide mes parents sans qu'ils me le demandent. C'est le service désintéressé.*

Les deux amis sourirent. *Ce sont de petites actions,* dit l'Ami 1. *Oui,* répondit l'Ami 2, *mais elles peuvent faire une grande différence.* Les enfants acquiescèrent. *Chaque jour est une nouvelle occasion de progresser. Si nous sommes plus gentils aujourd'hui qu'hier, alors nous grandissons.*

Les amis les remercièrent. *Maintenant, nous savons que la gentillesse grandit lorsque nous pratiquons chaque jour la paix, l'amour, la patience, le pardon, le respect et le service.*

Les enfants répondirent : *Exactement ! Un cœur Soul Blossom devient plus gentil, une action remplie d'amour à la fois.*

Question: *Quelle est une petite action de gentillesse que tu peux pratiquer aujourd'hui pour devenir plus gentil qu'avant ?*

Travail du Cœur: *Choisis une valeur cette semaine, comme la patience, l'amour, le respect, le pardon ou l'esprit de service. Pratique-la chaque jour et observe comment elle te fait te sentir à l'intérieur.*