



Deux petites filles du voisinage étaient les meilleures amies. Elles adoraient jouer ensemble et aller chaque semaine à leurs cours de SSSSB. Leurs Gurus leur enseignaient de merveilleuses valeurs : la gentillesse, l'amour, le soin, l'aide et le respect.

La première fille essayait toujours de pratiquer ces valeurs chaque jour. Elle se souvenait des paroles des Gurus et les vivait avec joie. La deuxième fille aimait aussi les cours et comprenait les valeurs, mais à la maison elle les oubliait souvent. Parfois, elle courait directement à la cuisine en criant : « *Maman, la nourriture !* » sans même dire « *s'il te plaît* » ou « *merci* ».

Un après-midi ensoleillé, les deux filles jouaient dans un beau jardin rempli de fleurs, d'arbres, d'oiseaux, de chats et d'écureuils. Après avoir couru partout, elles étaient fatiguées et affamées. Elles ouvrirent leurs boîtes de goûter.

Juste à ce moment, un petit chat arriva en miaulant : « *Miaou, miaou !* » La deuxième fille agita ses mains en disant : « *Va-t'en, petit chat, c'est MA nourriture !* » Mais la première fille rit doucement et dit : « *Viens ici, petit chat* », puis partagea ses biscuits.

Le chat ronronna joyeusement et resta près d'elle. Bientôt, un écureuil bondit vers elles et des oiseaux descendirent pour se joindre à la fête. C'était comme une petite fête d'animaux !

Les yeux de la deuxième fille s'agrandirent : « *Waouh ! Comment as-tu fait ça ?* » La première sourit : « *Tu te souviens de ce que nos Gurus nous enseignent ? Aimer, prendre soin, partager et être gentille. Regarde comme ces petits animaux sont heureux quand nous pratiquons ces valeurs.* »

À partir de ce jour, la deuxième fille commença à changer. Chaque matin, elle mettait de la nourriture et de l'eau pour les oiseaux. Bientôt, des moineaux, des pigeons et des corbeaux se rassemblèrent sur son toit, chantant comme un concert rien que pour elle. Elle riait et disait : « *Ils me bénissent avec leur musique !* »

Elle commença aussi à aider à la maison : ranger la vaisselle propre, porter de l'eau pour son grand-père, et dire des mots gentils à sa maman. Ses parents étaient fiers et son amie était heureuse. Elle avait compris que les valeurs ne sont pas seulement des leçons à écouter—ce sont des cadeaux à vivre.

Question: Quelles bonnes valeurs pratiques-tu déjà dans ta vie quotidienne ? Quelles valeurs dois-tu encore pratiquer plus souvent ?

Travail du Cœur: Essaie de vivre les valeurs que tu as apprises. Après quelque temps, écris ton expérience—comment la pratique de ces valeurs a changé tes pensées et tes actions.

Om Sairam 🙏 [August 2026 4 Bhaktapur, Nepal, SSSSB Student Siddhanta Timalina, Gr 8]