



Comment jouer

Les enfants se tiennent en cercle.

Le Guru dit : « **Momo le Singe dit : "Je suis trop occupé ! Je n'ai pas le temps pour le Seva !"** »

Ensuite, le Guru annonce différentes actions.

- Si c'est une **bonne utilisation du temps**, les enfants pointent une montre imaginaire et disent : « **Bon choix, Momo !** »
- Si c'est un **acte de service rempli d'amour**, les enfants forment un cœur avec leurs mains et disent : « **Trouve du temps pour le Seva, Momo !** »

Exemples

- Momo termine ses devoirs à temps → « **Bon choix, Momo !** »
- Momo aide sa maman à porter les légumes → « **Trouve du temps pour le Seva, Momo !** »
- Momo regarde des vidéos amusantes pendant des heures → « **Oups, Momo ! Fais un meilleur choix !** »
- Momo aide son enseignant à ranger les livres → « **Trouve du temps pour le Seva, Momo !** »
- Momo accueille un jeune enfant au SSSSB → « **Trouve du temps pour le Seva, Momo !** »
- Momo aide à nettoyer la salle de classe → « **Trouve du temps pour le Seva, Momo !** »

Défi Banana Rigolo

Soudain, le Guru devient Momo le Singe et dit : « **Je suis tellement occupé ! J'ai des bananes à manger !** »

Les enfants répondent : « **Momo ! Tu as quand même du temps pour le Seva !** »

Le Guru lance une banane imaginaire à un enfant. Cet enfant dispose de **cinq secondes pour nommer une petite action de seva** qu'il peut faire dans la journée, puis il lance la banane imaginaire à un autre enfant.

Le jeu continue rapidement autour du cercle.

Conclusion: À la fin, chacun fait semblant de tenir une horloge dans une main et un cœur dans l'autre, puis tous disent ensemble : « **Gère bien ton temps, ouvre ton cœur et trouve un peu de temps pour le Seva !** »

Om Sairam 🙏 [September 2026 🇳🇵 Kathmandu, Nepal, SSSSB Guru Neerana Shakya]