

Histoire SSSSB 063a : Commencer Chaque Matin de la Bonne Façon [5-12 ans]



Il était une fois, dans un paisible jardin au bord de la forêt, deux joyeux amis — **Chirpy le Petit Oiseau** et **Sniffy le Lapin**. Chaque matin, avant même que le soleil ne se lève, Chirpy et Sniffy s'éveillaient. Ils s'étiraient, souriaient et disaient doucement : « **Bonjour et Sairam !** »

D'abord, ils saluaient leurs familles — Maman Oiseau, Papa Lapin et tous les petits autour d'eux. Puis, ils s'asseyaient tranquillement sous un grand arbre fleuri.

Chirpy fermait ses petits yeux et disait : « **Envoyons de la lumière à tous — aux animaux, aux arbres, et aussi à tous les humains !** » Sniffy hochait la tête avec bonheur. Ensemble, ils imaginaient la Lumière de leurs cœurs se répandre dans le monde entier — remplissant tout de paix et d'amour.

Après leur courte méditation, leur journée de bonnes actions commençait. Chirpy aidait ses petits frères à trouver de la nourriture et chantait une joyeuse chanson du matin pour toute la forêt. Sniffy aidait sa grand-mère à ramasser des carottes et veillait à ce que personne ne manque de nourriture.

Ils souriaient à tous ceux qu'ils rencontraient et disaient toujours des paroles gentilles. Quand quelqu'un était triste, ils écoutaient. Quand quelqu'un avait besoin d'aide, ils offraient une patte ou une aile.

Quand le soleil se couchait, ils s'asseyaient de nouveau sous l'arbre et disaient ensemble : « **Aujourd'hui, nous avons fait de notre mieux avec amour et lumière. Demain, nous ferons encore de notre mieux.** » Et s'ils n'avaient pas tout fait parfaitement, ils promettaient de s'améliorer la prochaine fois.

Ainsi, chaque jour, du matin au soir, Chirpy et Sniffy partageaient la bonté, la paix et l'amour avec le monde entier. Ils apprirent que lorsque l'on commence sa journée avec la lumière dans son cœur, tout ce que l'on fait devient plus heureux et plus beau.

Question : Quand tu te réveilles le matin, quelle est la première chose que tu fais ?

Travail du Cœur : fais une méditation de lumière chaque jour, envoie la lumière à tous et raconte-nous comment tu te sens.