



Il était une fois, dans un jardin paisible au bord de la forêt, deux joyeux amis — Pioupiou le Petit Oiseau et Lapinou le Lapin.

Chaque matin, avant même que le soleil ne se lève, Pioupiou et Lapinou se réveillaient tôt.

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.

Pioupiou ferma ses petits yeux et dit : « *Envoyons de la lumière à tout le monde — à tous les animaux, aux arbres et aussi à tous les humains !* » Lapinou hocha la tête joyeusement.

Ensemble, ils imaginèrent la Lumière venant de leur cœur se répandre dans le monde entier — remplissant tout de paix et d'amour pour chacun. ✨

Après leur courte méditation, leur journée de bonnes actions commença.

🐣 Pioupiou aida ses petits frères à trouver de la nourriture et chanta une chanson du matin joyeuse pour toute la forêt.

🐰 Lapinou aida sa grand-mère à ramasser des carottes et fit en sorte que personne n'ait faim.

Ils souriaient à tous ceux qu'ils rencontraient et disaient toujours des mots gentils.

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 coucha, ils s'assirent à nouveau sous l'arbre et dirent 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 bien fait, ils promettaient de s'améliorer la prochaine fois.

Et ainsi, chaque jour, du matin jusqu'au soir, Pioupiou et Lapinou partageaient la gentillesse, la paix et l'amour avec le monde entier. Ils apprirent que lorsqu'on commence la journée avec de la lumière dans le cœur, tout ce qu'on fait devient plus heureux et plus beau. 🕊️

🕯️ **Question du Jour et Travail du Cœur :** Quand tu te réveilleras demain matin, diras-tu aussi « *Sairam* » et « *Bonjour* » à tout le monde ? Et enverras-tu aussi la lumière de ton cœur à tous les autres ?