

Tu es fait de lumière



*Un album illustré pour les 3-6 ans
d'après Hazrat Inayat Khan*



Dans chacun de nous vit une petite lumière.

Elle brille dans ton cœur.

Elle brille dans ta tête.

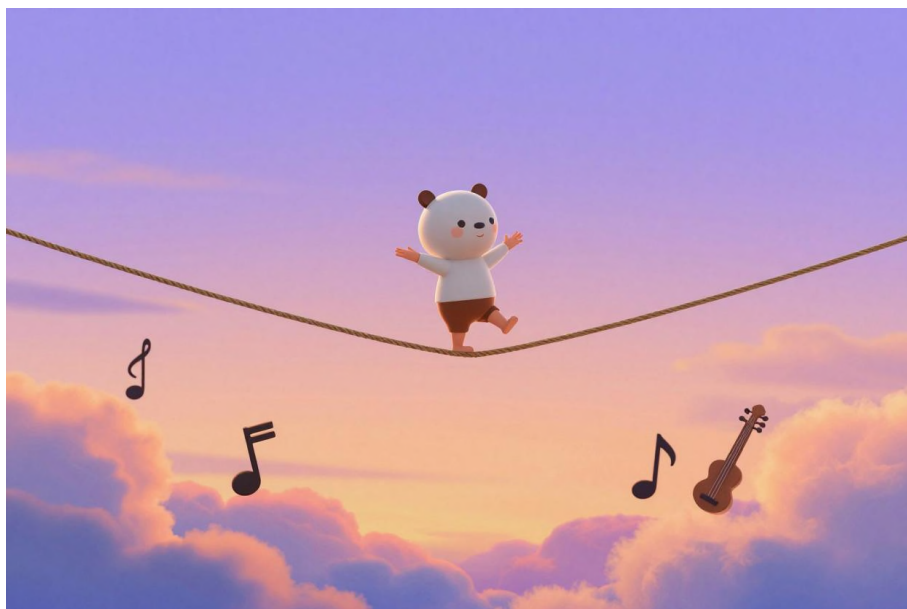
Elle brille jusque dans tes mains.



Ta petite lumière a besoin de quoi manger.

- Ton corps mange des fruits.
- Ta tête écoute des histoires.
- Et ton cœur se nourrit d'amour.

Si on oublie de nourrir sa petite lumière, elle devient toute petite, comme un feu de bougie qui baisse. Alors on est fatigué, on a le cœur grognon.



Alors comment devenir une belle lumière ?

En faisant de petites choses bien. Bien pour toi, et bien pour les autres.

Grandir, c'est comme marcher sur une corde. Tout droit, bien droit. Même quand le vent souffle, même quand le bruit t'appelle.



Et surtout, ne jamais perdre espoir

Et si tu tombes ? Tu tombes dans les bras de quelqu'un qui t'aime.

Ce n'est jamais grave de tomber quand on essaie.

Celui qui espère, c'est-à-dire celui qui se dit « demain, ça ira mieux ! », ne perd jamais vraiment. Tant qu'on croit qu'on va y arriver, on continue de briller.



Et en plus, tu peux partager ta lumière !

Celui qui croit en lui peut aider les autres. Sa lumière saute d'une bougie à l'autre.

Et devine quoi ? Quand tu donnes ta lumière, elle ne devient pas plus petite.

Si tu crois très fort que ça va aller, et que tu le dis à ton copain tout triste : « Ne t'inquiète pas, ensemble on va y arriver ! » — alors ta lumière saute sur lui ! Hop ! Et sa petite bougie se rallume. Magique, non ?



Toi aussi, tu es fait de lumière.

Et le monde entier brille quand chacune de nos petites lumières s'allume ensemble.