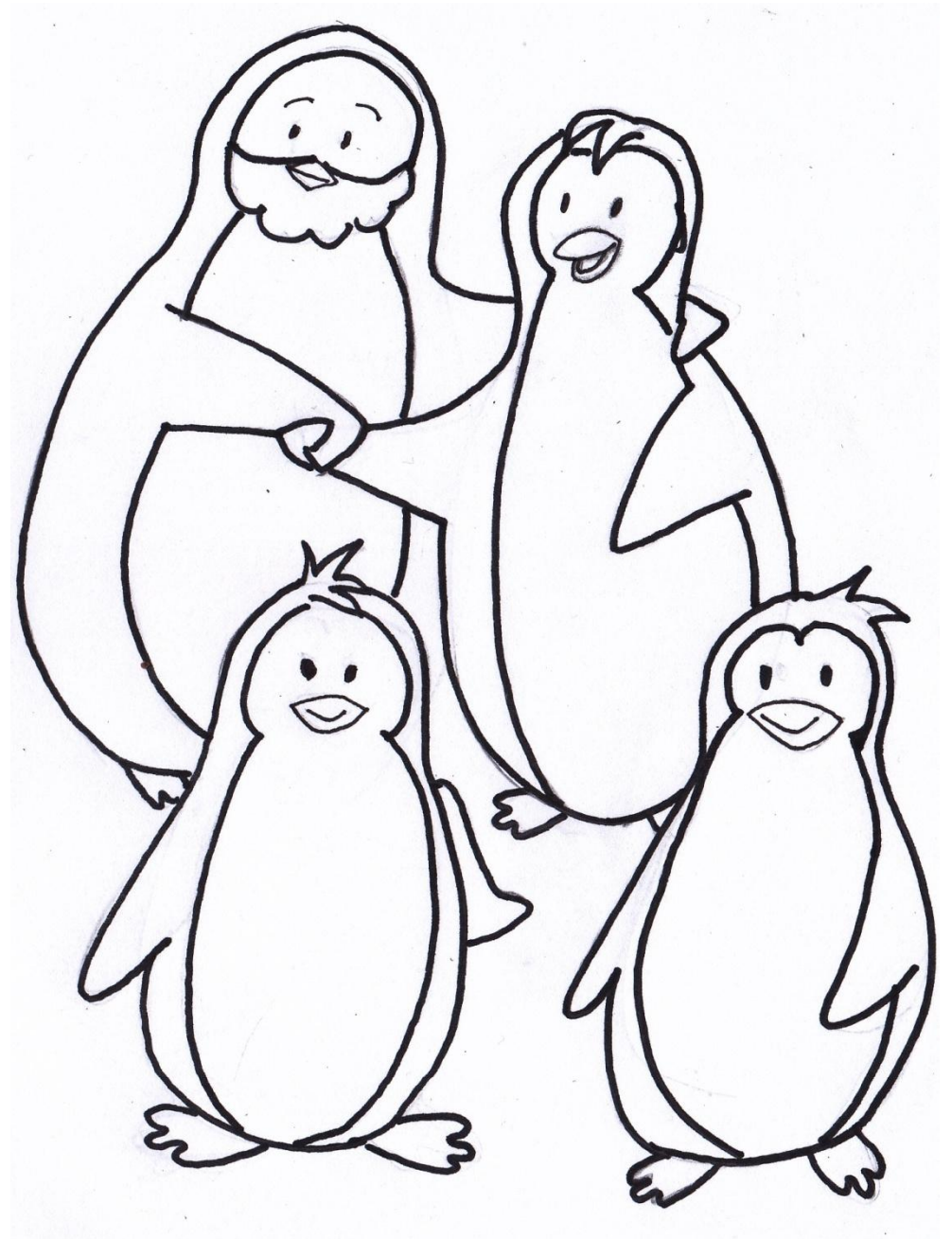


**Nina et Lucas**

**font « chut »**

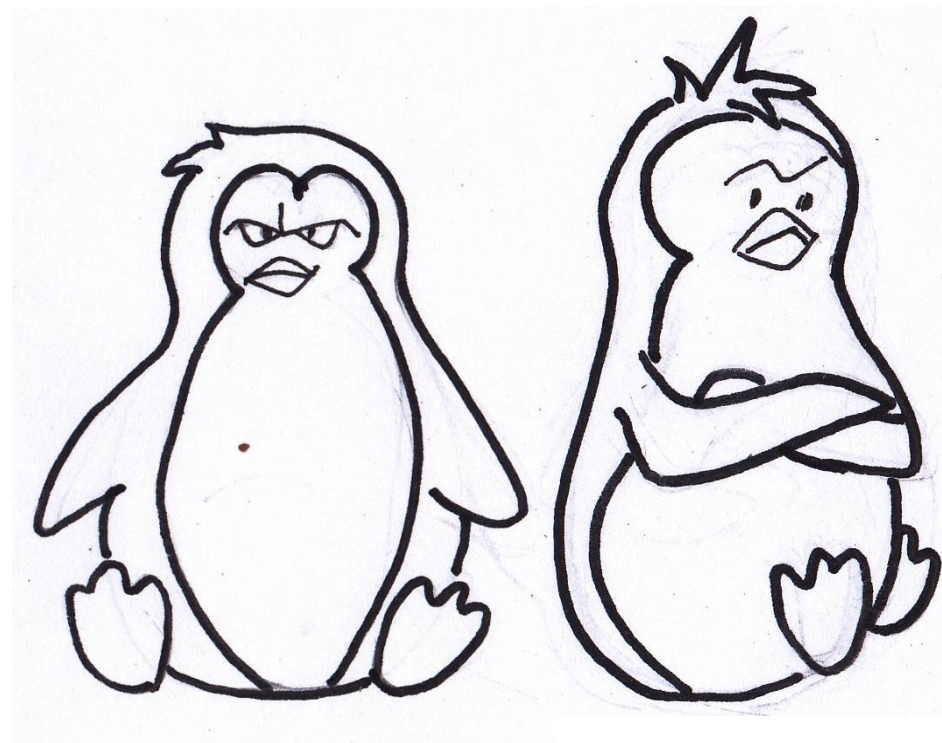


Aujourd'hui, toute la famille pingouin  
va au recueillement quaker.

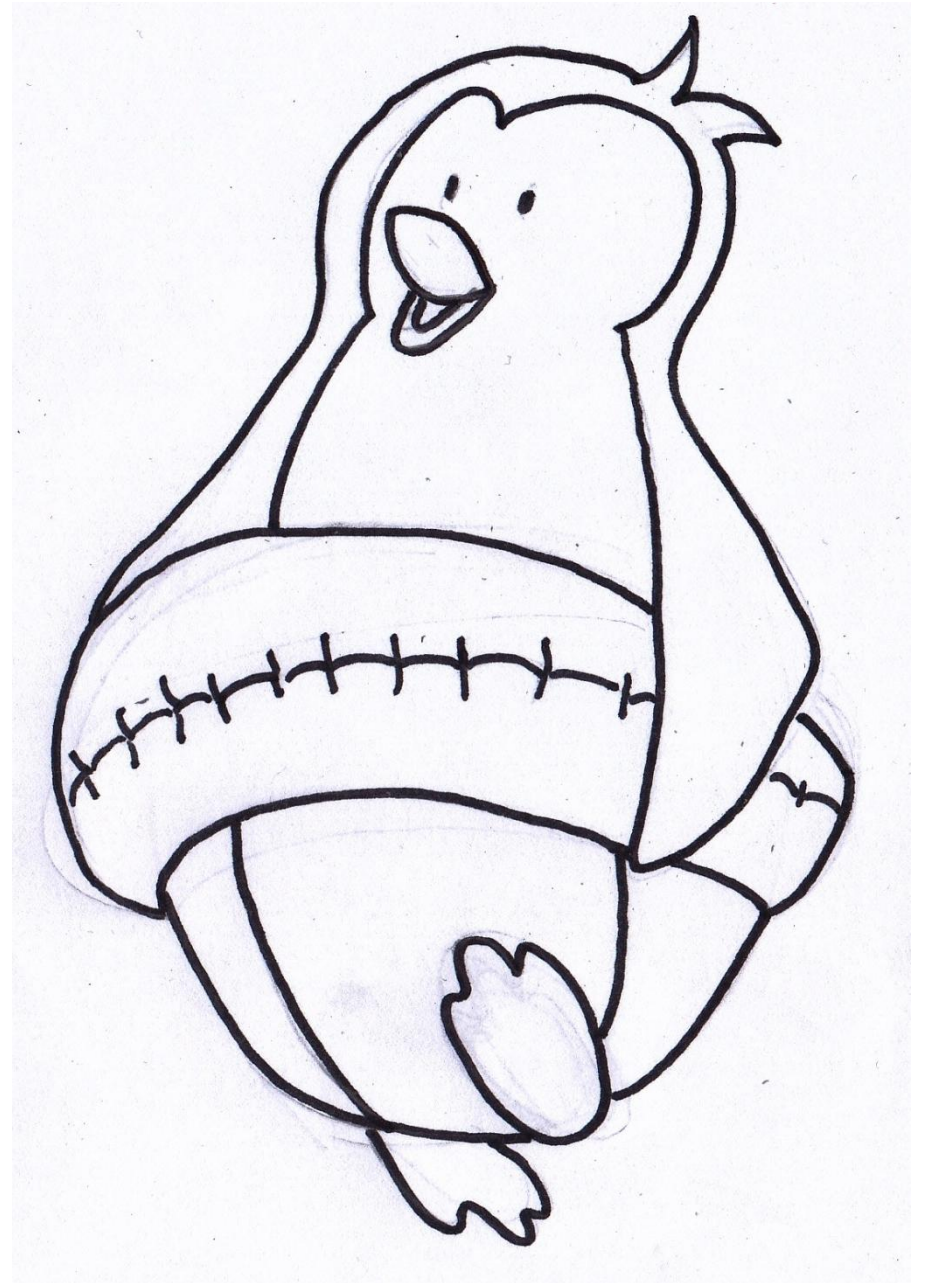


Lucas et Nina ne sont pas contents.

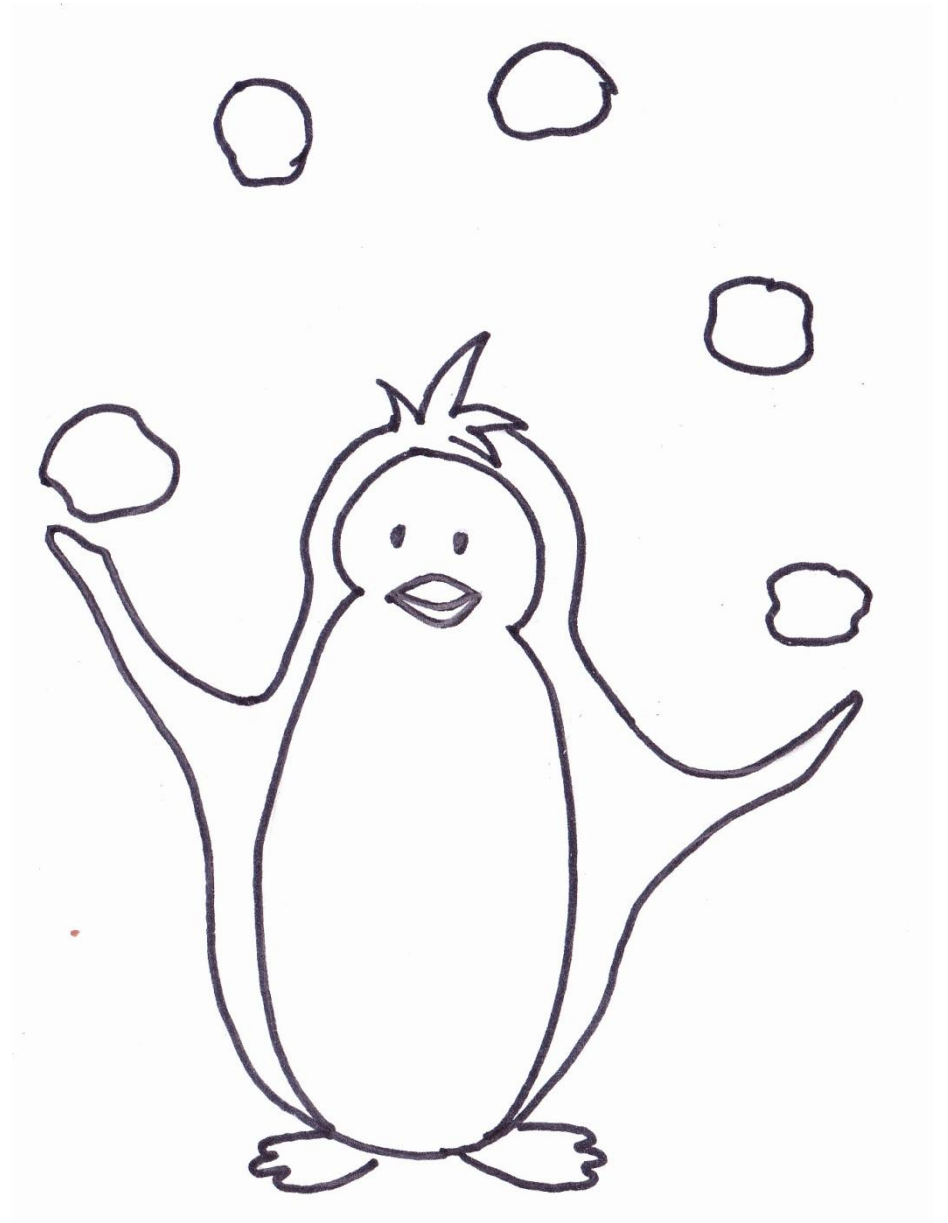
Chez les Quakers, les adultes font « chut » tout le temps. Ils disent qu'ils veulent dialoguer avec Dieu, la Vie, la Lumière. Les enfants s'ennuient pendant ce temps.



Lucas n'a pas envie de rester assis en silence. Il préfèrerait nager dans l'océan glacé !

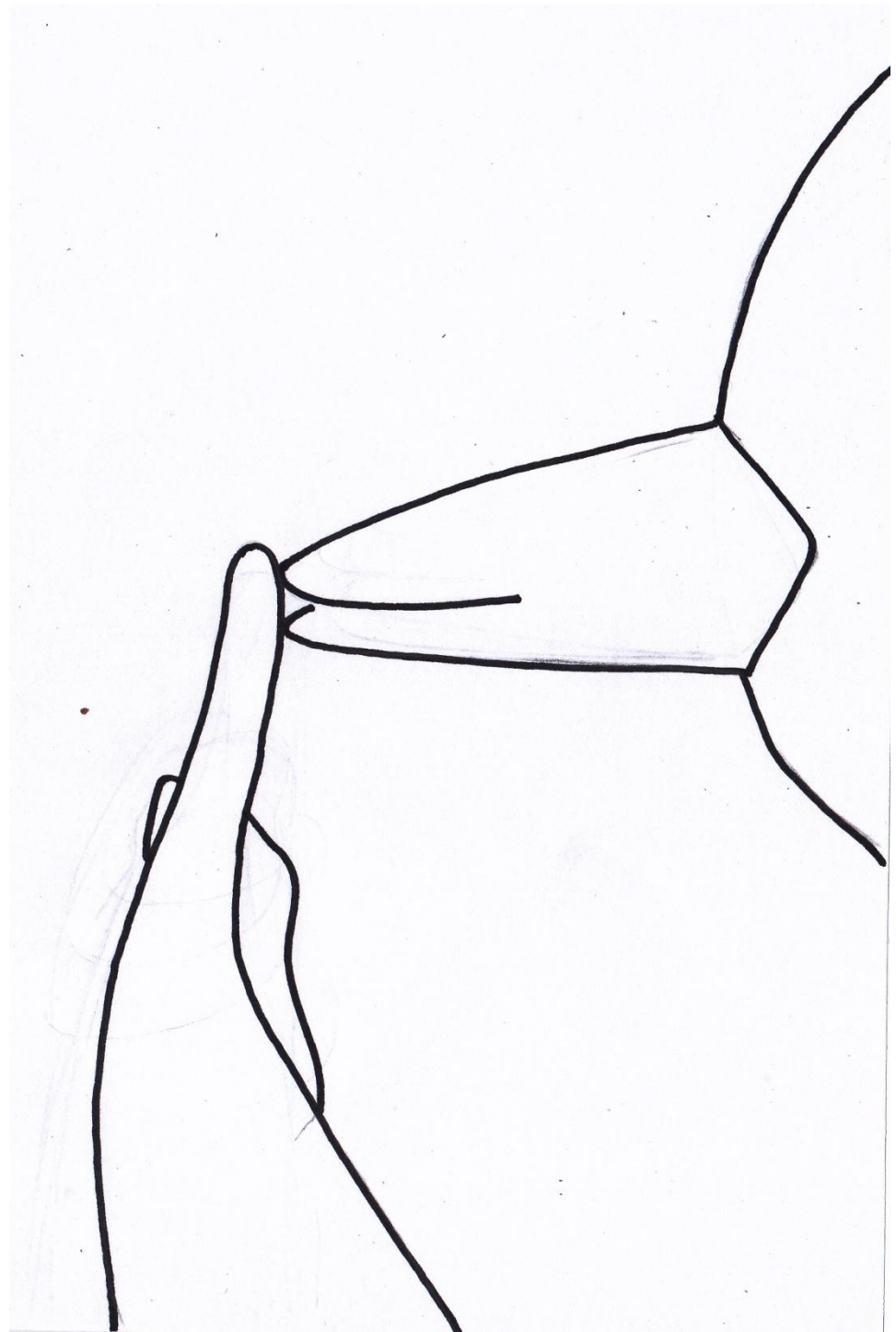


Nina n'a pas envie de rester assise en silence. Elle préfèrerait jongler avec les boules de neige!





Mais les adultes font « chut ! » « chut ! »  
« chut ! », alors Nina et Lucas restent assis en  
silence.

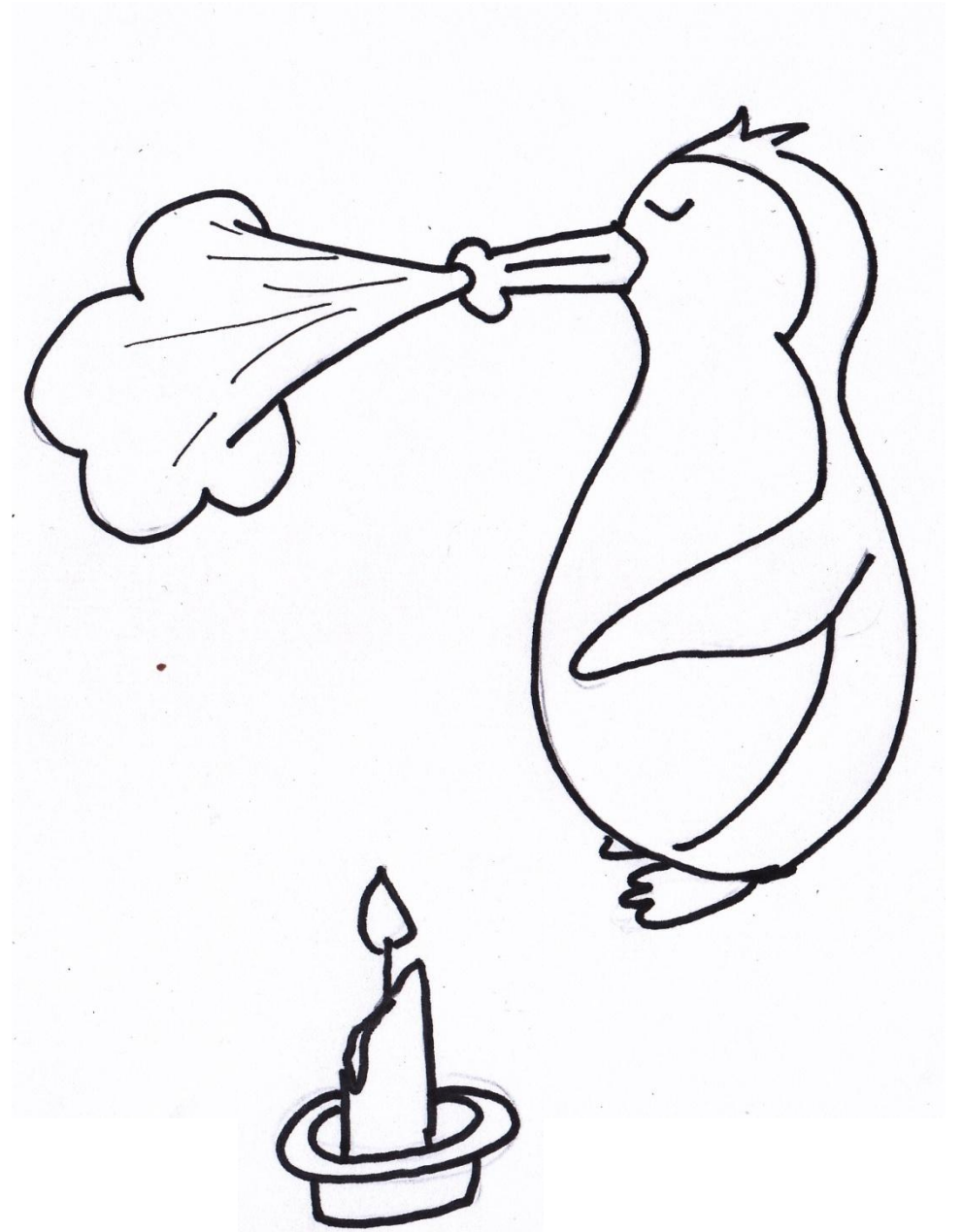


Aujourd'hui, ils vont écouter.

Nina et Lucas écoutent leur respiration.

Lucas entend le bruit de sa respiration.

Nina sent son ventre bouger.

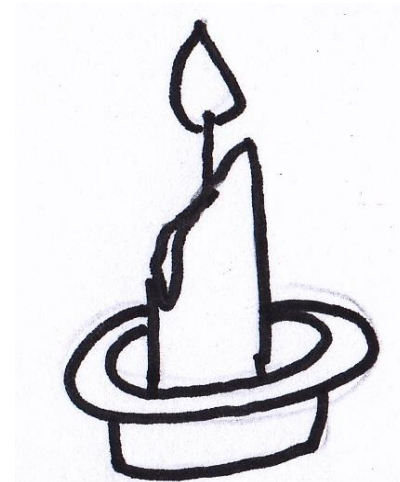
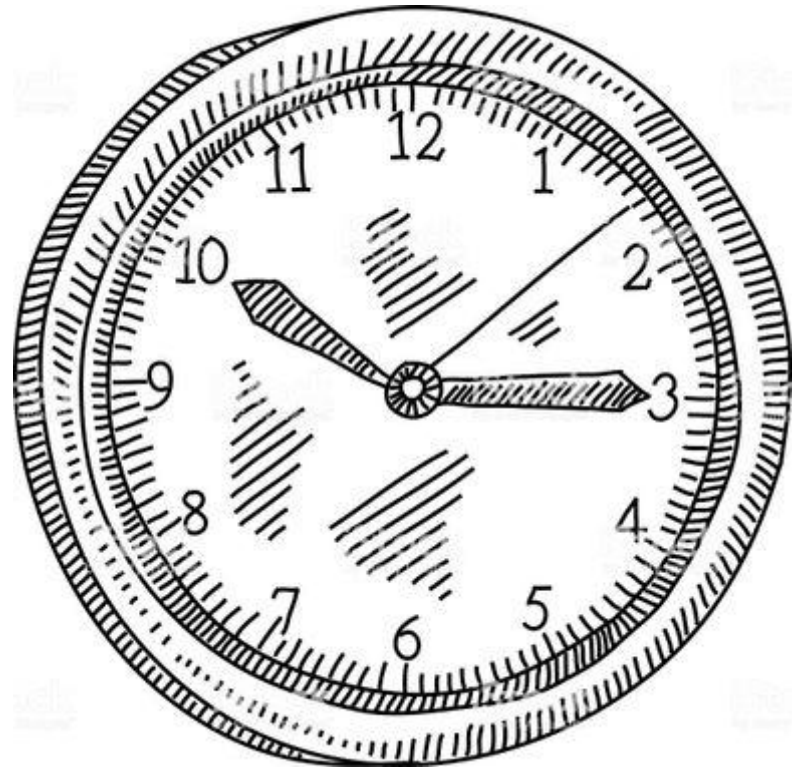


Nina et Lucas écoutent les bruits : les autres participants qui bougent à côté, les oiseaux, les voitures, et très loin dans le ciel, le bruit du vent.





Au bout d'un moment, ils ressentent quelque chose de très fort et très doux à la fois.



Lucas a l'impression d'être plongé dans un bain d'amour. Ca lui fait du bien comme si il était allongé dans une baignoire pleine d'eau chaude.



Nina a l'impression d'être entourée de paillettes apaisantes. Elle a l'impression que son cœur brille d'amour et de joie.



Nina et Lucas se sentent en paix, heureux.



Nina et Lucas sont très contents.

Ce n'est pas toujours facile de sentir la Lumière.  
Finalement, quand on y arrive, quel plaisir !

