

# Une tension plus basse

## Partage international n° [448](#) - Décembre 2025

Il y a peu de temps (juillet 2025), nous avons acheté un tensiomètre. Bien que Jeannette et moi-même ayons trouvé cela excessif, nous avons décidé de contrôler régulièrement notre tension. Nous le faisons le dimanche matin après notre méditation personnelle.

Par ailleurs nous participons tous deux aux sessions mensuelles de méditation de groupes via Zoom. Et nous nous sommes aperçus qu'après la méditation par Zoom, nous avons tous les deux une tension

significativement plus basse. Il semble que la méditation en groupe via Zoom a un effet sur notre tension artérielle.

**J. et A. K., Amstelveen (P.-B.)**

Pays-Bas

**Thématiques :** [signes et miracles](#)

**Rubrique :** [Courrier des lecteurs](#) (Cette rubrique est alimentée par une réserve importante de courriers confirmés par le Maître de Benjamin Creme comme relatant de véritables rencontres avec des Maîtres, ou un « porte-parole », non encore publiés. S'y ajoutent d'autres courriers, plus récents, qui n'ont pas pu être vérifiés.)