C'est de me lever le matin avant tout le monde et de profiter du calme et de la sérénité des lieux et de la nuit... En pratique, je me lève tous les jours vers 5 heures du matin, bien que je commence mon travail à 8 heures, et je prends tout mon temps pour me préparer. Je médite environ une heure, je petit-déjeune tranquillement, je reste longtemps dans la salle de bains. C'est un vrai bonheur, gratuit, répété, qui m'invite à une journée très zen.