LES SEIZE POINTS (tableau) Nom : ..... Mois de .....

Jour					*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*	*18*	*19*	*20*	*21*	*22*	*23*	*24*	*25*	*26*	*27*	*28*	*29*	*30*	*31*
1. Usage de l'eau																																		
2. Hygiène masculine																																		
3. Savon, huile, peigne																																		
4	Sous-vêtements appropriés																																	
	changés quotidiennement																																	
5. « Demi-bain » avant	les pratiques spirituelles																																	
	les repas																																	
	le sommeil																																	
6	Douche quotidienne																																	
	avec méthode, *mantra*, source lumineuse																																	
7	Bonne *(sáttvik)* alimentation																																	
	Nombre de plats différents pris au repas (*LFT* et *WT*)																																	
8. Jeûne	sec																																	
	hydrique																																	
	Pensée continuelle du Divin																																	
9. Pratique spirituelle	Idée spirituelle avant chaque action (par le *guru mantra)*																																	
	Méditation	matin	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56
		midi	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56
		soir	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56
		nuit	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56	12 34 56
	pratique de *guru sakásh*																																	
	pratique de *páiṇca janya*																																	
	Postures *(ásana)*	matin																																
		soir																																
	Propreté	vestimentaire																																
		du lit																																
		de son cadre de vie																																
	et pureté mentale :																																	
	service aux humains	physique																																
		matériel																																
		de protection																																
		conseils																																
	service aux animaux																																	
	service aux plantes, etc.																																	
	service à Dieu																																	
	suivi des règles sociales																																	
	principes moraux spirituels *(yama-niyama)*, quinze vertus, etc. (au verso)																																	
	Lecture spirituelle																																	
10. Foi inébranlable en son but spirituel																																		
11. Foi inébranlable en son idéal spirituel																																		
12. Foi inébranlable dans les règles de conduite (détaillées au verso)																																		
13. Foi inébranlable dans le commandement suprême																																		
14. Promesses	rappel au réveil																																	
	suivies strictement																																	
15	Méditation collective hebdomadaire																																	
	sinon, méditation sur place le même jour																																	
	ou saut d'un repas cette fin de semaine																																	
16	**R**. règles de conduite suivies																																	
	sympathisants créés par cela																																	
	S. Étude de	la philosophie spirituelle																																
		la philosophie sociale																																
		sa langue maternelle																																
		l'anglais																																
	T. tâche sous notre responsabilité																																	
	K. pratique du *kiirtan*																																	
	pratique de *kaośikii*																																	
	pratique de *táṅḍava* (hommes)																																	

LES RÈGLES DE CONDUITE

(Tableau des 16 Points au verso)

/ point suivi. e (pour essayé *(tried)*) pour l'effort fourni.
point non suivi.

Date	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*15*	*16*	*17*	*18*	*19*	*20*	*21*	*22*	*23*	*24*	*25*	*26*	*27*	*28*	*29*	*30*	*31*
Les principes moraux spirituels : Yama																														
Ne pas blesser ni nuire *(Ahiḿsá)*																														
La vérité bienveillante *(Satya)*																														
Ne pas voler (pensée et action) *(Asteya)*																														
Voir Dieu en tout et tous *(Brahmacarya)*																														
Vivre sobrement *(Aparigraha)*																														
Niyama																														
La pureté et la propreté *(Shaoca)*,																														
Le contentement *(Santośa)*,																														
Se sacrifier/service *(Tapah)*,																														
L'étude spirituelle *(Svádhyáya)*,																														
La méditation *(Iishvara prańidhána)*.																														
Les Quinze Vertus (Shiila)																														
1. Pardonner/être indulgent.																														
2. Hauteur et largeur d'esprit.																														
3. Maîtriser sa conduite et son humeur.																														
4. Prêt à tout sacrifier de sa vie personnelle pour l'idéologie.																														
5. Retenue générale.																														
6. Comportement agréable et souriant.																														
7. Montrer du courage moral.																														
8. Donner l'exemple par sa conduite.																														
9. S'abstenir complètement de tous ragots et médisance.																														
10. Suivi strict des principes moraux.																														
11. Admettre ses erreurs, s'en punir.																														
12. Ni haine, ni colère, ni suffisance.																														
13. Pas de bavardages.																														
14. Être discipliné.																														
15. Faire preuve de sens des responsabilités.																														
Les six ennemis (*sáḱ-ripu*) [à réguler]																														
Le désir, l'attrait temporel *(kámah)*,																														
la colère *(krodhah)*,																														
la cupidité et l'avidité *(lobhah)*,																														
l'attachement aveugle *(mohah)*,																														
l'orgueil *(madah)*																														
la jalousie ou envie *(mátsaryam)*.																														
Les huit entraves (aśťa pásha) [à combattre]																														
la haine *(ghrńah)*,																														
le doute *(shauṇḱá)*,																														
la peur *(bhayam)*,																														
la honte *(lajjá)*,																														
la critique négative *(jugupsá)*,																														
l'attachement à son lignage *(kulam)*,																														
l'orgueil de sa conduite morale *(shiilam)*,																														
l'attachement à son prestige *(mánah)*.																														

Remarques :