

LES SEIZE POINTS (tableau) Nom : Mois de

[illegible]

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	14	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 (<i>Ahiṁsā</i>)																															
La vérité bienveillante (<i>Satya</i>)																															
Ne pas voler (pensée et action) (<i>Asteya</i>)																															
Voir Dieu en tout et tous (<i>Brahmacarya</i>)																															
Vivre sobrement (<i>Aparigraha</i>)																															
Niyama																															
La pureté et la propreté (<i>Shaucha</i>),																															
Le contentement (<i>Santoṣa</i>),																															
Se sacrifier/service (<i>Tapah</i>),																															
L'étude spirituelle (<i>Svādhyāya</i>),																															
La méditation (<i>Iśhvara prañidhāna</i>).																															
Les Quinze Vertus (<i>Shiila</i>)																															
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 (<i>sāḍ-ripu</i>) [à réguler]																															
Le désir, l'attrait temporel (<i>kāmah</i>),																															
la colère (<i>krodhah</i>),																															
la cupidité et l'avidité (<i>lobhah</i>),																															
l'attachement aveugle (<i>mohah</i>),																															
l'orgueil (<i>madah</i>)																															
la jalousie ou envie (<i>mātsaryam</i>).																															
Les huit entraves (<i>aśīa pāsha</i>) [à combattre]																															
la haine (<i>ghrīah</i>),																															
le doute (<i>shaṁkā</i>),																															
la peur (<i>bhayam</i>),																															
la honte (<i>lajjā</i>),																															
la critique négative (<i>jugupsā</i>),																															
l'attachement à son lignage (<i>kulam</i>),																															
l'orgueil de sa conduite morale (<i>shiilam</i>),																															
l'attachement à son prestige (<i>mānah</i>).																															

Remarques :