

3. Vaincre la lâcheté, les penchans sensuels. Eviter les postures molles. Le matin, se lever promptement. Savoir souffrir quelques incommodités telles que le froid, la chaleur, etc. Garder la tempérance dans le boire et le manger. Ne point se montrer délicat sur ce qui est servi à table. Ne pas rechercher ses aises avant tout, en toutes choses. S'habituer aux pratiques de la mortification chrétienne.

6. Etre digne dans sa tenue et dans la manière de se vêtir. Garder une grande modestie dans le lever, et le coucher. Ne point négliger la propreté des habits, des mains, du visage ; mais éviter trop de recherche dans la toilette, dans le soin des cheveux, etc. Ne point prendre des habitudes inconvenantes, comme d'éternuer, de tousser, de bâiller, de se moucher avec grand bruit, etc.

5. Se rappeler, quand on est seul, la présence de Dieu.