

## **DECÁLOGO**

### **Axiomas personales**

Tranquilidad más tranquilidad, aumenta la vitalidad.  
Voluntad más voluntad, allana la dificultad.  
Suavidad más suavidad, endereza la atrocidad.  
Conformidad más conformidad, igual a felicidad.  
Serenidad más serenidad, enaltece la personalidad.

### **Axiomas sociales**

Libertad más libertad, desune la sociedad.  
Falsedad más falsedad, enmudece la verdad.  
Comodidad más comodidad se desnaturaliza la humanidad.  
Rapidez más rapidez va contra la pared.  
Nerviosismo más nerviosismo cae al abismo.

## **PROPÓSITOS**

Aceptar  
Aprobar  
Adaptar  
Conformarse  
Realizar

Seguir  
Sentir  
Hacer  
Amar  
Sonreír

No pensar  
No hablar  
No preguntar  
No dudar  
No excitarse

## **CUATRO PRINCIPIOS PARA RESPIRAR**

Libremente  
Lentamente  
Finamente  
Equilibradamente

## **CUATRO PRINCIPIOS PARA MOVERSE**

Suavemente  
Flexiblemente  
Redondamente  
Lejanamente

### **TRES ESES**

Sano	Ignora el yo	Camina mirando abajo, a la tierra
Sabio	Ignora el interés	Camina mirando adelante
Santo	Ignora la reputación	Camina mirando arriba, al cielo

### **AUTOS**

Auto chequeo  
Auto control  
Auto determinación  
Auto critica  
Auto defensa  
Auto conocimiento  
Auto convencimiento  
Auto merecimiento

### **NUEVE GRADOS DE FRESQUITO-CALORCITO**

Espirar  
Inspirar  
Respirar  
Transpirar  
Conspirar  
Sincronizar  
Sintonizar  
Observar  
Enamorarse  
Contemplar  
Atontado

### **SIETE ETAPAS DE LAS COSAS**

Esencia – Gracia  
Sustancia  
Potencia  
Magnificencia  
Existencia  
Presencia  
Apariencia

## HERRAMIENTAS DE LA CONCIENCIA

*Tres instrumentos:*

Memoria		
Inteligencia		
Voluntad		+ ALMA (sustancia espiritual) = CONCIENCIA
+ Músculos, Nervios, Cerebro, etc.		
+ Los cinco sentidos		

*Tres facultades:*

Movimiento  
Sentimiento  
Pensamiento

## FACULTADES PARA LOGRAR LA EXPERIENCIA

	Respirar	Atender	(vista, olfato)	> Conciencia
	Vivir	Entender	(oído, gusto, tacto)	> Paciencia
Experimentar	Mover	Comprender	(corazón)	> Ciencia
	Sentir	Aprender	(buena voluntad)	> Experiencia   - directa
	Conocer	Emprender	(conciencia)	- indirecta
	Pensar			

## ONCE PASOS PARA LA REALIZACION PERSONAL

Tomando conciencia  
Con la paciencia  
Estudia la ciencia  
Aprovecha la experiencia  
Llega a la Creencia  
Transferencia de cuerpo a alma  
Transcendencia de alma a espíritu  
Transparencia  
Transfiguración  
Configuración  
Resurrección

## CINCO CALLARES

Callar de uno	Humildad
Callar de otro	Caridad
Callar el dolor	Heroísmo
Callar lo que se sabe	Sabiduría - Prudencia
Callar la verdad	Cristianismo - Aceptar la cruz

## DIEZ ESENCIAS DE PERFUME DE AMOR

*\* Esencias espirituales (cada uno):*

Espiritualidad

Verdad

Libertad

Seguridad

Felicidad

*\* Entre dos personas:*

Paz

Justicia

Dignidad

Personalidad

Comunidad Humana

Cristiana

*\* Fijador:*

Fresquito-calorcito

## JERARQUÍA DE LA VERDAD

Amor El amor engendra la verdad

Verdad Con la verdad se justifica

Justicia Así tenemos la justicia

Libertad Con la justicia se tiene libertad

Paz Entonces se llega a la paz. La paz es amor divino

Amor divino es crear. Amor humano es convivir

## TAOÍSMO

Tao engendra

Virtud alimenta

Materia forma

Circunstancias perfeccionan

## CRISTIANISMO

Amor engendra

Caridad alimenta

Vivencia forma

Convivencia perfecciona

## RELIGIOSIDAD ACERTANTE. Diez grados de Amor

Amor ciudadano

|

Amor entre amigos

|

Social

Amor entre maestro y discípulo

|

Amor matrimonial

|

Amor fraternal

|

Familiar

Amor filial - paternal

|

Amor antipático

Amor antagónico

Amor de rodillas

Amor crucificado - Locura de amor

## **MISMIDAD**

Auto conocimiento	Doctrina propia	
Auto discernimiento	Creencia propia	
Auto convencimiento	Cultura propia	
Auto afirmación	Cosecha propia	
Auto ejecución	Vida propia	=> Vida auténtica

## **CINCO PUNTOS PARA VIVIR LA PAZ (Don Tranquilo)**

Tranquilidad

Estabilidad

Seguridad

Claridad

Verdad

## **PERTURBACIONES DE LA PAZ**

Alteraciones de estado psíquico:

- Pasión compasionada
- Profesión competitiva
- Obsesión idealizada
- Persona malpensada
- Perfección precipitada

Caprichos cabreados

Gusanillos de la conciencia

La opulencia

El egoísmo

## **INSTINTOS HUMANOS**

BAJOS            Respirar  
                    Alimentar  
                    Evacuar  
                    Conservar  
                    Continuar

ALTOS            ¿Quién soy?  
                    ¿Dónde estoy?  
                    ¿Cómo estoy?  
                    ¿Para qué estoy?  
                    ¿De dónde vengo?  
                    ¿A dónde voy?

## **CIENCIA ASCENDENTE**

Vivencia presente  
Vislumbramiento creyente  
Asesoramiento confidente  
Obediencia vigente  
Seguimiento consecuente  
Hilvanar antecedentes  
Seguridad acertante  
Experiencia ascendente  
Puente trascendente  
Encarnación vertiente  
Cuerpo transfigurante  
Alma transparente  
Porvenir diferente  
Paraíso permanente  
Felicidad creciente

## **PRELUDIO DE AMOR** (dignidad humana)

No molestar, no sentirse molestado  
Respeto mutuo a la diferencia  
Sin interferencia  
Sin preferencia  
Sin conferencia  
Autoolvido  
Autonegación  
Sin prejuicios

## **CINCO CUIDADOS**

Cuida tu cuerpo	Equilibrio y armonía con Taichí cada día
Cuida tu alma	Calma más calma robustece el alma
Cuida tu espíritu	Señor no permitas que nada me separe de Ti
Cuida tu familia	Entrega total
Cuida tu medio ambiente	Viva la Pepa

## **CONDICIONES PARA “VIVA LA PEPA”**

Cálmate  
Cuídate  
Compórtate bien  
Espábilate  
No caigas en la trampa

## **HORMONAS** (Autoproducción - Espíritu de vacuna)

Endorfina casera, animante	Ánimo de vivir-Cabeza -> claridad	Fresquito-Calorcito
Dopamina aliviante, amiga	Armonizar-Corazón -> tranquilidad	Equilibrio y armonía
Feromona simpaticante, atrayente	Seguridad-Pie -> pisada	Perfume de Amor

### **Hormona femenina de Amor divino**

Paciencia  
Paz  
Dulzura  
Ternura  
Hermosura

### **Hormona masculina de Amor divino**

Caballero  
Guerrero  
Mosquetero (corazón-razón-voluntad)  
Comunero  
Mosquitero

## **SABIDURÍA DE LOS IDIOTAS**

¿Qué distancia hay entre el bien y el mal?  
¿Cuál es la frontera entre la verdad y la mentira?  
¿Dónde el muro entre amor y odio?  
¿Dónde está el límite entre la vida y la muerte?

## **IDEAS EXTREMISTAS - POLARIDADES**

Izquierda	Derecha
Machista	Feminista
Riqueza	Pobreza
Alegría	Tristeza
Yo	No yo

## **LIBERTAD NATURAL**

Para naturalizar a sí mismo no sea esclavo de nada, de nadie ni de sí mismo.

No dependa de:

- Tiempo (prisa)
- Número (dinero)
- Lenguaje (malos entendidos)

## **NO ACCIÓN**

Sin iniciación

Sin elección

Sin comparación

Sin justificación

Sin motivación

## **ACTO HUMANO**

Presente

Consciente

Coherente

Consecuente

Constante

## **ACCIÓN HUMANA (desnaturaliza)**

Acto mentalizado

Afecto

Pasión

## **EQUILIBRIO ARMÓNICO**

Punto muerto

Punto fijo

Punto vivo

Punto de partida

Punto de referencia

Punto crucial

## **PARA SER SINCEROS**

Sin mentiritas

Sin mentalizaciones

Sin asimilaciones - no imitar a nadie

Sin cosificaciones - no sentirse como una cosa

Sin fosilizaciones - no enterrarse en una fosa

## **ATAJO PARA LLEGAR A ALEGRÍA EN PLENITUD**

Mentalización                      Claridad

Cordialización                      Tranquilidad

Chino chano                        Seguridad

Servir no ser servido              Culonización

Cristianización (a otro)

Cristificación (uno mismo)

Misión cumplida

### **CRISTIFICACION - Para que todo movimiento sea sacramento**

No cejar en el empeño

No quemar las pestañas

Elevar las comisuras de los labios

Indagar dónde está y quién es Cristo

### **DIEZ CLASES DE SILENCIO**

Justo

Doloroso

Pasmado

Fecundo

Profundo (con María)

Fugitivo

Perseguido

Emigrante

Apartado

Desterrado (con Jesús)

### **PAZ**

Real

Concreta

Única

Intima

Infinita

### **CARIÑITO FAMILIAR – Sagrada Familia**

Dócil

Suave

Discreto

Sencillo

Sereno

Simple

Refinado

Josefinado

Aliviado

### **PARA LLEGAR A LA TRANQUILIDAD PERSONAL**

Hay que evitar el	Parloteo	Así llegaremos a	Saboreo
	Papeleo		Apogeo
	Politiqueo		Aleteo
	Cachondeo		Áureo
	Mosqueo		
	Cabreo		

**CINCO PREGUNTAS** de cada día para la cabeza porque el corazón no responde

¿Quién soy?

¿Cómo estoy?

¿Qué manera tengo de servir?

¿Qué forma tengo de amar?

¿Qué sentido tiene mi vida?

### **CONDICIONES PARA SER CRISTIANO**

Dilema se resuelve así:

- Créeme
- Niégate a sí mismo (punto muerto)
- Toma tu cruz
- Sígueme

### **TRANSPIRACION**

- Conciencia |
- Experiencia | a la vez
- Paciencia |

### **EPIDEMIA JUVENIL**

Viene de la confusión entre:

Amor

Gracia

Cultura

Religión

Salvación

María

José

Jesús

Paz

Callar

Verdad

### **ENERGÍAS**

Energía universal

Energía vital

Energía virtual

Energía imántica

Energía templante

Energía susurrante

*Energía ventosa*

*Energía esponjosa*

la energía de la Creación, la Verdad

la vida: yo vivo

servir y no ser servido

la verdad atrae por sí misma

ser poseído por la verdad, como espada bien templada

sentir a Dios

*convivencial, cooperativa*

*articulaciones como de algodón*

### **COBARDÍAS**

No seguir el impulso vital  
No seguir la voz de la conciencia  
No seguir la voz del corazón  
No aceptar la realidad, las circunstancias  
No abrazar la Verdad

### **VALENTÍAS**

Vivir con pudor  
Evitar el rubor  
Corregir el error  
Distinguir el color  
Catalizar el olor  
Profundizar el sabor  
Precisar el rumor  
Controlar el sudor  
Conservar el buen humor  
Vencer el dolor  
Armonizar la labor  
Practicar y comprender el amor

### **SENTENCIAS PARA LA UNION CON EL TAO**

Aunar el corazón y la idea  
Aunar la idea y el "qi"  
Aunar el "qi" y la fuerza  
Aunar manos y pies  
Aunar codos y rodillas  
Aunar hombros y caderas  
Aunar caderas y sentido común  
Aunar sentido común y Tao  
Aunar Tao y Cielo  
Aunar Cielo y Espíritu

*Fiel al Tao, 31 de enero de 2009 (manuscrito traducido por Daniel)*

|

## FRASES

Calma más calma, robustece el alma.  
Concienciar más concienciar, doblemente apreciar.  
Repetición más repetición te lleva a la perfección.  
Bien más bien, requetebién.  
Atarácicos unidos jamás serán vencidos.  
Pustinia comprendida, vida enmosaicada.  
Una buena idea realizada, vida maravillada.  
Wu-wei: No acción. Cada cosa a su sitio en su momento.  
Amar y servir con ánimo de vivir.  
Nunca pierdas la alegría, no malgastes tu energía.  
El tiempo es invención humana. El espacio es presencia divina.  
Unidad es la paz, dualidad es la guerra.  
Guerra viene de dilema. Dilema es política. Solución: Unión de Taoísmo-Cristianismo  
Taoísta es aquí, ahora ¡Y ahorra!  
Sí señor. Todo va bien. Qué más da. A mí que. Qué remedio. ¡Viva la Pepa!  
¡Drógate con la belleza de la vida! Usa endorfina casera, colega.  
Fresquito-Calorcito, gustito, justito, cariñito - Sentido común de la vida.  
Cariño mata, cariñito no.  
Fe es hacer cambiar los planes a Dios.  
Taichí es compartir, no competir.  
Acción produce reacción. Insistencia produce resistencia.  
Si te pisan es porque pones el pie debajo.  
Hay que servir como comodín, no como comodón.  
Degustar los disgustos con mucho gusto.  
Sonriente me desprendo del huesito amargo.  
Quien se altera remata a la víctima.  
Ayúdame para que te ayude a naturalizarte a ti mismo.  
La vida es una gracia, el que no la aprovecha es un desgraciado.  
La suciedad de la sociedad reclama la responsabilidad.  
Por el pasado, gracias, Señor, por el Presente, sí Señor, por el futuro, fe en ti Señor.  
En el círculo vicioso todo es pura confusión. Unos dicen que sí, otros dicen que no. Todos tienen razón. Mi sí mí no yo sí lo sé, tu sí tu no ¡a mí qué!  
Vivir con Gracia: Siempre “sí Señor, muchas gracias”.  
Los taichistas somos meaculpistas.  
La Gracia se demuestra respirando, moviendo culo, siendo realista, no mentalista.  
Culonización no es acción, es movimiento.  
Te amo como amo. Te quiero como yo quiero. Te estimo es un timo.  
Me siento bien. Soy como soy, estoy como estoy. Soy como estoy, estoy como soy.  
Quietud, lentitud, plenitud y vuelta a tú.  
Cualquier tontería hazla cada día. Sera gran maestría.  
Somos amigos de la Sagrada Familia, no súbditos de la Santa Sede.  
Dios es Amor. Dios es Creador. Toda creación es Perfume de Amor.  
Educación imposible. Enseñanza errónea.  
Por el interés se pierde lo que es. Sin el interés no se llega a lo que es.  
Por estrés, interés y estupidez hemos olvidado lo que es.

Los santos son eclipses de Dios.  
No hay malos hechos. Hay malhechores.  
No existen enfermedades, existen sólo enfermos.  
Los demonios son los malos pensamientos.  
El veneno no existe, depende de la dosis.  
Naturalizar la mente, no mentalizar la naturaleza.  
Pensamiento y sentimiento son incompatibles.  
El amor de Dios se conecta a través del corazón materno.  
Tenemos memoria traicionera y memoria archivera.  
Sólo taichí, payasada. Sólo tertulia, gilipollez.  
Los enamorados son psicópatas.  
La mujer es corta de vista porque es detallista.  
Dios prefiere mujer coquetona que mujer respondona.  
Corazonadalización, no cabezonadalización.  
Natural es hacer lo que toca, no lo que yo quiero.  
Para cristiano, palabra hecha carne. Para taoísta, dicho-hecho. Es decir, realizar.  
Tomamos pelo a Dios porque decimos "Hágase tu voluntad", pero primero la mía.  
Pónganse de acuerdo.  
Tenemos que ser instrumento de paz, no impedimento de paz.  
La vida es una borrachería voluntaria  
¡Viva la Pepa, camarada!  
Lo malo no existe.  
El que no sabe hacer de su vida instrumento de paz es un psicópata.  
Preocupación es no aceptar la voluntad de Dios, ¿tenemos derecho a estar preocupados?  
Para mí no existen los problemas, solo problemáticos. Depende de ti.  
Enfermedad, el espíritu a las órdenes de la materia. Salud, la materia a las órdenes del espíritu.  
Peste de odio viene de "no mamá".  
Lo que no sirve para vivir inocentemente, desapréndelo.  
Mentalista sigue su propia voluntad. Realista sigue lo natural.  
El que no sabe hacer de su corazón instrumento de paz es un psicópata.  
Fuera de la paz todo es mentira.  
El que no sabe cuidarse de sí mismo, no sirve para nada.  
Para no ser esclavo de tiempo, número y lenguaje, ¡vivir de sorpresa! como niños.  
Practicando cada día un elefante se balanceaba, se quitan las telarañas de la cabeza.  
Fresquito es soplo divino. Calorcito es aliento divino.  
Misión: si tienes fe en Jesús, él te muestra el camino. Se demuestra con rostro sonriente.  
No intente actuar primero y será el dueño de la acción.  
Chino chano, campechano.  
La mejor forma de vivir es seguir, no conseguir ni mucho menos perseguir.  
Hay que saber olfatear el perfume de amor.  
Transmitir perfume de amor, no peste de odio.  
Enseñanza confesional, no profesional.  
No nos falta nada ni nos sobra nada para ser felices.  
Hay que ser humilde como la burra y manso como la gallina.  
Si un cura no cura, es un ex cura y la gente lo tira a la basura.  
Taichí es 'levanto la pata, poso la pata, pero ¡no meto la pata!'

Los indignados son los que se sienten indignos.  
Existe una confusión generalizada de cultura, religión y salvación.  
Todo problema, mal, jaleo, desgracia, confusión, empieza por el abuso de la libertad sexual.  
Los hombres fingen amor para conseguir sexo y las mujeres fingen sexo para conseguir amor.  
Pero, pero... ¡No sea peronista!  
Yo no trabajo, me entretengo.  
Misericordia es cordializar la miseria.  
El amor se demuestra con rostro sonriente.  
¡Viva la Pepa, camarada!  
Testimonio, no textimonio.  
Conciencia es "corazón bueno".  
Vivir y caminar de Verdad, inmunidad de religiosidad.  
Creencia por necesidad, obediencia por convencimiento y dulce monotonía por obligación.  
La vida es convivir, no contemplar.  
Hay que ser "egoísta" (uno para todo), pero no "ecoísta" (todo para uno).  
El punto de partida es "corazón tranquilo".  
La verdadera sabiduría es saber ignorar.  
Ni chulo ni cobarde, libremente aceptar lo que te venga.  
Acomódate por fuera, no te fatigues por dentro.  
La experiencia no perdona a nadie. La sabiduría sólo viene con la experiencia.  
Dentro de la tranquilidad hay movimiento, dentro del movimiento hay tranquilidad.  
"Cordero degollado" (Jesús) quiere decir "corazón sólo".  
Si la sinceridad coincide con la verdad, hay seguridad.  
Estamos predestinados a gozar de nuestra libertad.  
Lo que el corazón quiere espontáneamente es bueno, con segunda intención ya no es bueno.  
Control mental es fatal.  
Aprender y enseñar a olfatear el perfume de amor.  
Le pedimos a la Virgencita de Montesclaros que nos aclare...  
La vida es aire, si usted no siente el aire, no siente la vida.  
Con la práctica diaria del taichí se adquiere la flexibilidad de un niño, la fuerza de un leñador y el espíritu de un sabio.  
El gran mal de Occidente ha sido colectivizar la responsabilidad.  
El más ignorante es el que niega lo que no sabe.  
Eso es comecocos, engañabobos (cuando algo no le gustaba)  
Sabio no es el que sabe, es el que saborea.  
Caminar con mirada patrullera y penetrante.  
Aprenda a capear esta sociedad llena de cuernos.  
De lo salvaje a lo humano, de lo humano a lo divino (unión de taoísmo-cristianismo)  
El que aguanta, gana.  
El bien sólo puede ser hecho, no pensado.  
Pionería empieza por el primero que dice "pio" (el primer pájaro que canta por la mañana)  
Un maestro es alguien que vende agua a la orilla del río.  
Preparados, dispuestos, decididos.  
¡Mueva culo, sonría!  
Orar respirando, respirar orando.

## FRASES INCORPORADAS A NUESTRO ORDEN DEL DÍA

Abraza la multiplicidad con la paz y la unidad.

La mentira, la basura y la locura ya pasaran. Jerarquía de la verdad siempre vencerá.

Equilibrio y armonía, con taichí cada día.

Siempre verdad, sinceridad y fidelidad. Nunca mentira. ¡Viva la Santa libertad!

Y colorín colorado este cuento chino no ha acabado. Empieza por matriarcalista: Si, si, si mama.

“Cariñito familiar ni se compra ni se vende. Solo los que conviven lo consiguen. Empieza por evangelio de San José, acompañado por corazón Inmaculada como instrumento de paz”.

“Para vivir y amar no hace falta gritar ni predicar. Solamente sonreír y servir. Basta con respirar, saborear y entregarse”.

"La riqueza de la convivencia es que cada uno pone lo suyo, como en una orquesta: tocando cada uno un instrumento, encontraremos entre todos una armonía, un aire bueno, alegre y feliz".

“Protegidos por el Santo Poder, caminamos confiados en el futuro. Dios está con nosotros por la noche y ciertamente en cada amanecer”.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Qué diferencia entre realista y mentalista?

Eres realista si tú realizas.

Entre corazón y cabezón, ¿quién tiene razón?

El corazón porque no pregunta.

¿De dónde vienen los malentendidos?

De los malpensados.

¿De dónde viene la peste de odio?

¡Del fingimiento!

Movimiento integro no cansa, ¿de qué depende?

Del corazón.

¿Por dónde empieza la Fe?

Atención a la pulsación del corazón.

¿Qué es la cruz?

Misión. Vida vertical y vida horizontal.

¿Qué diferencia hay entre enfermedad y pecado?

...

¿De dónde viene la tristeza?

Del abuso de la libertad.

### **OTRAS FRASES MUY UTILIZADAS POR PETER (no propias)**

“Señor infunde tu Gracia en nuestros corazones, para que sepamos dominar nuestro egoísmo y secundar las inspiraciones que nos vienen del cielo”

“Creo lo que leo, enseño lo que creo, practico lo que enseño”

“Señor no permitas que nada me separe de ti”

“Marta, Marta no seas inquieta y nerviosa. La vida es una cosa y María ha elegido la mejor”

“Hay que renacer de agua y espíritu. Volver como niños para entrar en el reino de los cielos”

“¡Viento, tranquilo! ¡Agua, calma! ¡Cobardes, qué poca fe!”

“Tu eres Pedro y sobre esta piedra edificaré Mi Iglesia”

“La paz os dejo, mi paz os doy”

“Solo Jesús ha dicho: yo soy el Camino, la Verdad y la Vida”

“Un solo corazón. Un mismo espíritu”

“Jesús dice: Créeme, niégate a ti mismo, coge tu cruz y sígueme”

“Santa Teresita: Yo quiero ser la pelotita del niño Jesús”

“Mi yugo es llevadero, mi carga ligera. Venid a mí los cansados y agobiados, yo os aliviaré”

“Sed sagaces como serpientes, sencillos como palomas”

“Médico, cúrate a ti mismo”

“No impidas que te ame el Señor y te amaré sin medida”

“Jesús: ‘Si dos o tres se ponen de acuerdo, allí en medio estoy yo’”

### Adaptación

*“Quod naso respiramus, oh Domine, pura mente capiamus, et de munere temporali fiat nobis remedium sempiternum”*. [Que lo que por la nariz respiramos, oh Señor, lo recibamos con un corazón limpio y que este don temporal se convierta para nosotros en remedio eterno]

*Recopilado por el grupo virtual “Un solo corazón” - 2017*

*A partir de apuntes, libros y resúmenes de las convivencias realizadas por Peter Yang desde 1981*

*Tríptico del Rincón del Silencio*

*Libro “Manual del fiel al Tao” 1996*

*Libritos del Fiel al Tao publicados por la Asociación Taichí Zen Cristiano de Aragón desde 1992*

*Mensajes de los años 1996 al 2003 publicados por el Rincón del Silencio*

*Libritos de M<sup>a</sup> Ángeles 2004-2006*

*Libro “Chi Kung cristiano” 2006*

*Boletines del Rincón del Silencio*