

## Die acht Verse

von Dr. Pang Ming

顶天立地 – Ding Tian Li Di	Der Kopf berührt den blauen Himmel, die Füße sind tief in der Erde verwurzelt.
行松意充 – Xing Song Yi Chong	Der Körper ist entspannt, der Geist öffnet sich weit in alle Richtungen hinaus.
外敬内静 – Wai Jing Nei Jing	Respektvoll nach außen, still und ruhig nach innen.
心澄貌恭 – Xin Cheng Mao Gong	Das Herz ist klar, die äußere Erscheinung ist demütig.
一念不起 – Yi Nian Bu Qi	Keine störenden Gedanken kommen auf.
神注太空 – Shen Zhu Tai Kong	Der Geist richtet sich zum weiten Universum aus.
神意照体 – Shen Yi Zhao Ti	Der Geist ist nach innen gerichtet, Qi fließt tief in den Körper hinein.
周身融融 – Zhou Shen Rong Rong	Der ganze Körper ist in Harmonie mit Qi.

Die acht Verse können visualisiert, gesprochen oder gesungen werden. Sie dienen dazu, Körper und Geist zu vereinen und sich in den Qi-Zustand zu versetzen. Sie werden in der Regel vor dem Praktizieren gesungen, um ein Qifeld aufzubauen. Die acht Verse eignen sich ebenfalls als eigenständiges Mantra.

Das Acht-Verse-Lied und die korrekte Aussprache gibt es auf [www.zhinengqigong-deutschland-ev.de](http://www.zhinengqigong-deutschland-ev.de) unter „Methoden“.

