

## Gemeindebücherei: Peter Sommer referierte über die „Persönlichkeitsentwicklung mit Reiki“

### Körper und Geist im natürlichen Gleichgewicht stärken

Wörtlich aus dem Japanischen übersetzt bedeutet Reiki „universelle Lebensenergie“ und ist eine Methode, Lebensenergie durch die Hände fließen zu lassen. Reiki aktiviert die Selbstheilungskräfte des Menschen und unterstützt die persönliche Entwicklung mit dem angenehmen Nebeneffekt, entspannend zu wirken. Reiki hat jedoch nicht den Anspruch von Heilung, sondern es soll die stets vorhandenen natürlichen Talente verstärken, ein Gleichgewicht des Geistes und der Gesundheit des Körpers verstärken und damit das Erlangen von Glück bewirken.

Viel zu oft wird Reiki auf das Übertragen dieser Energie durch Handauflegen beschränkt. Aber was ist Reiki eigentlich?

Peter Sommer, Reiki-Meister mit zusätzlicher Ausbildung zum Reiki- & Meditationslehrer, war der Einladung der Gemeindebücherei gefolgt und referierte vor interessiertem Publikum über seine Erfahrungen zum Thema. Gemeinsam mit seiner Frau gibt und lehrt er Reiki auf unkomplizierte und verständliche Weise.

#### **Die 5 Lebens-Empfehlungen**

##### **des Reiki:**

**Gerade heute sei nicht ärgerlich**

**Gerade heute Sorge dich nicht**

**Sei freundlich zu allen Wesen**

**Verdiene Dein Brot ehrlich**

**Sei dankbar für die vielen Segnungen**

Reiki und Meditation gehören für ihn unabdingbar zusammen. „Ohne in seiner Mitte zu sein (= eine Bedeutung des Begriffes „Meditation“), gibt es keine Ruhe, keine Konzentration und somit auch kein bewusstes Geben von Reiki“, erläutert Sommer.



Ursprünglich begründete der Japaner Dr. Mikao Usui Anfang des 20. Jahrhunderts die heutigen Formen des Reiki zur Förderung unserer Selbstheilungskräfte z.B. bei Stress oder psychischen Belastungen. „Wir geben und lehren Reiki in der Tradition von Dr. Usui, ohne diese jedoch zu dogmatisieren. In unseren Seminaren geht es neben der Vermittlung von Reiki-Techniken und der Anwendung der Symbole vor allem um den Mensch, der Reiki-Kanal werden will“.

Reiki ist für Peter Sommer eine Form der Lichteilung, er arbeitet immer mit begleitenden Meditationen und lehnt sich an die Lehren der "Ich-bin-berührt-Schule" von Peter M.

Dieckmann an. Die universelle Lebensenergie unterstützt alles Lebendige in seiner Entfaltung und seinem Ausdruck. Es wirkt sowohl auf den physischen Körper, auf der emotionalen, der mentalen Ebene und auf der spirituellen Ebene. All dies ist für den Praktizierenden spürbar und erfahrbar. Einmal erlernt fällt es dem Praktizierenden leicht, die Energie durch seine Hände fließen zu lassen, um sich selbst und seine Lebensumwelt zu unterstützen, Reiki entspannend und heilend wirken zu lassen. So erstaunlich die Wirkung am Anfang noch sein mag, umso schneller wird es zur normalsten Sache der Welt, die Hände aufzulegen und Reiki strömen zu lassen.

Der wohl bekannteste deutsche Kommunikationsforscher, Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun benannte die vier wichtigsten elementaren Grundbedürfnisse des Menschen: Selbstwertgefühl, Freiheit, Liebe und Verbundenheit. Diese Bedürfnisse sind voneinander abhängig und definieren laut Peter Sommer auch seine Leitsätze, denn sie beinhalten alle Aspekte für ein erfülltes Leben. Peter Sommer erläuterte in seinem äußerst informativen Vortrag auch die 3 Grade des Reiki, die er unter die folgenden Überschriften stellt:

1.Grad: die Selbst-Liebe / sich öffnen, um Reiki zu empfangen und zu geben

2.Grad: die Vergebung / Behandlung des mentalen Bereichs

3.Grad: die Verantwortung (für sein Leben, Handlungen, Gefühle und Gedanken zu haben, ist die wahre Meisterschaft!)

Jeder Mensch kann mit seinen individuellen Bedürfnissen und Lebenssituationen diese Liste fortsetzen. Mit zunehmender Erfahrung wächst das Vertrauen in Reiki und darin, es für alle Lebenssituationen anwenden zu können. Von Reiki begleitet zu sein, heißt Verantwortung zu übernehmen. Dann wird der Weg der universellen Lebensenergie eine Haltung, das Leben und die eigene Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen.