

# SOLLJUS HEALING

Solar Light Empowerment

Free manual

En komplett distanskurs med övningar varje vecka

*(Årets sommargåva från Anna-Lena Vikström 2015)*

En healing som får dig att uppleva solens och naturens helande kraft

*Anna-Lena Vikström*

# Solljushealing

Det här är en komplett och kort kurs i en healing form som jag lärde mig för några år sedan. Den är kort och lätt att lära sig själv.

Varje år brukar jag ge läsarna av min hemsida och blogg, en sommargåva, och här är sommargåvan för 2015, som jag nu har samlat i en pdf fil som du kan skriva ut själv.

Jag satt på badstranden förra året medan barnen lekte i det strålande solljuset och skrev ner de flesta av övningarna i kursen och gjorde healingen.

Det var lätt att visualisera den glädje och värme som kommer från solen. I tarotkorten betyder kortet "solen" glädje, dag, energi. Det är de krafterna du kan kalla på när du ger solljushealing.

Under mörka vinterdagar kan du fylla andra människor med solens kraft genom distanshealing eller genom att hålla händerna på människor.

I gamla kulturer trodde man att solen var en gud eller gudinna som man bad att få healing och livskraft ifrån. I vår kultur har vi en tradition av att uppleva naturen med alla sinnen och minska stress och bekymmer.

Vi har kraften inom oss själva, alla människor har samma förutsättning att känna och ta emot helande från vår omgivning, från allt i naturen och ingen borde ta betalt för energin från solen och månen egentligen. Och om man lär sig en grund hur man tar emot healing från solen och månen är det sedan bara att fortsätta uppleva kraften från allt vi har omkring oss, berg, sjöar och hav...

Nu är det bara att sätta igång!

I gamla kulturer här i Sverige trodde man att allt i naturen hade ett andligt väsen som bestämde över just den delen av naturen, stenar, berg och liknande. Därifrån kommer vårt ord "skogsrå" det andeväsen som rådde över skogen. Solens andeväsen var härskare över livet, växt och värme, men även hälsa, liv och död. Man offrade till det väsen som rådde över naturen.



## Lär känna den helande kraften

Solljus healing bygger på att du kan känna hur solen och energin från solen känns för dig. Det finns inget rätt eller fel. Tanken är att man hämtar helande från solen på det sätt som känns bäst.

Det här är exempel på vad människor känt efter behandling med solljushealing:

- kärlek frid och avslappning

- glädje och behaglig avslappning, som att du sitter i solen och slappnar av även om det är mitt i vintern, och att värmen kommer inifrån.

- helande vid sorg och ensamhet, en känsla av trygghet och omhändertagande  
Vi börjar med en meditation som skapar kontakt med energin:



### En grundövning

Börja så här:

Sitt och slappna av på det sätt som känns bäst. Du öppnar dig och ber om helande från solen.

- Tänk dig att ifrån solen kommer värmande och helande strålar av ljus som når in i ditt hjärta.

Du knyter en känslomässig kontakt med solen.

Föreställ dig att solen är en värmande moder, som en omvårdnaden kärleksfull kraft som får din själ att växa.

Föreställ dig att inom dig i hjärtat växer en inre helande sol.

Känn kontakten

Föreställ dig sedan att värmen och ljuset från solen löser upp mörker, stress och bekymmer från ditt eget hjärta.

Föreställ dig att du ser dina bekymmer som mörka områden inom dig och din inre sol löser upp dem med en mild värme och ljus.

Solen inom dig fyller tillslut hela din kropp och aura och strålar ut från dig

Då föreställer du dig att solen drar tillbaka sina helande strålar och du känner dig omsluten av din inre sol.

## Första veckans Övningar

Ge minst fem självhealingbehandlingar under kursen. En självbehandling ska vara minst tio minuter.

Gör så här: sitt och slappna av och gör grundövningen med solljushealingen och låt ljuset och energin fylla hela kroppen.



Håll gärna händerna över solar plexus och visualisera solljus dit, som sedan sprider sig till resten av kroppen.

Om du vill ha mer kraft visualiserar du solljuset som fyllt av eld och kraft och behöver du lugn och avslappning, visualiserar du solljuset som värmande och läkande.

Det behöver inte gå en viss tid mellan övningarna, utan prova dig fram och känn vad som känns bra.

Healing ska alltid kännas behagligt direkt, som en omslutande omhändertagande värme som byggs upp inifrån.

## Solljushealing till relationer

Sitt och slappna av och föreställ dig ett område i livet som du vill ge mer energi till. Det kan vara att öka din mediala förmåga, mer energi i en kärleksrelation, att som du egentligen önskar dig i livet.



## Distanshealing med solljus

Så här ger du distanshealing till människor och områden.

- föreställ dig att solens milda värme lyser upp området och löser upp och smälter hinder och blockeringar eller sjukdomar" tänk "solljushealing till..." Och känn att energin sätter igång att flöda under några minuter.

Du kommer att få en behaglig avslappning i kroppen

## Helkroppsbehandling till andra med solljushealing

Du kan ge direkthealing med solljus genom att hålla händerna på ett ställe på kroppen. Du kan också prova att göra en helkroppsbehandling med solljushealing och känna hur det känns.



Om du vill göra en helkroppsbehandling kan du använda samma handpositioner som i reiki, men istället visualisera solens kraft som växer inifrån och fyller mottagaren med helande och värme. Reikipositionerna för en helkroppsbehandling finns på min hemsida. Men det går aldrig att göra fel, man kan inte hålla på fel ställe eller ge för mycket healing, det är alltid mottagarens kropp som tar emot healingen tills det är tillräckligt.

Om du kan någon annan healingform så kan du under healingen visualisera solens healing på vissa områden eller för att hela känslor.

Föreställ dig solen som en värmande kraft eller en stark brännande eld, beroende på vad du vill ha hjälp med.

## Initieringsceremonin, invigning:

Jag tror inte på krångliga Initieringsritualer man behöver få av någon annan, som grundaren av denna healing ville ha det till, det leder bara till att människor försöker att sälja solens kraft, men vi kan inte profitera på solens och månens eller naturens helande krafter, det är etiskt fel. Det enklaste är att bara öppna sig för solen som en helande kraft för människan och sedan använda den på olika sätt.

Men det finns en initieringsceremoni, tyvärr har den används som ett sätt att sälja solljus som en healingmetod, genom att tillföra en ceremoni.

Så här lärde Ole gabrielsen ut initieringsmetoden om du vill använda den:

Man ber personen att öppna sig och ta emot solljusinitiering.

Sedan ber du ditt högre jag, universum, att göra solljusinitiering på den andra personen.

Efter ett tag kommer du att känna att känna att det börjar flöda kraft från dig till den du initierar, i ungefär 20 minuter.

Så här enkel är initieringarna i de flesta healingmetoder och ofta är det som är verksamt i metoderna bara önskan att man vill initiera någon annan i healingen.

Detta är något som var och en kan göra, till sig själv och andra.

## Rena ett hus eller rum med solljushealing

Solen är den starkaste kraft i naturen vi har. Visualisera solen som fyller rummet och bränner bort alla negativa känslor och minnen som finns där.

Föreställ dig sedan att glädje och värme finns kvar.

## Andra veckans övningar

- Ge fem distanshealingar till andra personer under kursen. Du gör på samma sätt, föreställer dig att ljuset från solen löser upp bekymmer och väcker deras egen inre sol så att den börjar lysa.
- Ge fem healingbehandlingar till dig själv till områden och relationer du vill hela.

Hoppas du nu haft behållning av övningarna och kursen! Jag kommer snart att lägga ut månlyshaling.