

Lemurien och Atlantis – en resa i tiden

Lemurien och Atlantis är gamla vackra civilisationer som fortfarande påverkar oss på olika sätt än idag. Vissa tror att de enbart är gamla legender, myter som någon hittat på, men vi är många som bär minnen från dessa tider. Vad som är sant eller inte beror på betraktarens perspektiv och nivå av kunskap och det finns många olika sätt att se på, eller uppfatta samma sak. Susanne Jönsson, grundaren av Helhetscentrum, är författare till den nyutkomna boken "Lemurien och Atlantis – en resa i tiden" samt lärare på kursen med samma namn, och berättar här om Lemurien och Atlantis ur sitt perspektiv.

Text Susanne Jönsson **Foto** Privat **Bild** the_living_universe (shutterstock.com), stux (pixabay.com)



”Arbetet i Lemurien var fokuserat runt kristaller och de skolor som fanns där studerade kristallkunskap på olika sätt.”



För att få en uppfattning om vad som hände med Lemurien och Atlantis behöver man förstå vad som inträffade före dessa fantastiska civilisationer. Det är tiden före som förklarar deras syfte och varför det gick som det gick. Vi behöver göra en resa långt tillbaka i tiden för att kunna förstå.

I den tidsresa som vi gör tillsammans får också läsaren eller kursdeltagaren en möjlighet att själv utforska sina egna undermedvetna minnen från dessa tider. Det är tid för fler att kunna förstå, läka och släppa det som hände för att i stället kunna minnas det vackra och fina.

FÖR LÄNGE SEDAN var jorden en fridfull plats där kärlek och respekt för allt och alla stod i centrum. Det var en plats för kunskap och utveckling men också för fred och gemenskap. Det fanns de som ville förändra den balans som jorden skapade och för ca 26 000 år sedan skedde en dimensionell katastrof på jorden. Denna händelse orsakade jordens fall ner till den 3:e dimensionen och det var också då som människans ljuskroppar inaktiverades. Vårt dna föll samman från att vara ett tolvträngat dna till att bli ett tvåsträngat dna, vilket är den lägsta dna-nivå som mänskligheten kan existera på.

Ända sen dess har arbetet med att återföra jorden och mänskligheten tillbaka till sin ursprungliga dimension pågått.

LEMURIEN

Det första försöket att nå tillbaka till den ursprungliga medvetandenivån och till den dimension vi är tänkta att verka på var med Lemurien för ca 25 000 år sedan. Lemurien var en fantastisk civilisation, där befolk-

ningen var av högt kärleksfullt medvetande. Arbetet i Lemurien var fokuserat runt kristaller och de skolor som fanns där studerade kristallkunskap på olika sätt. Lemurien, eller Mu som det också kallades, tros ha funnits på en kontinentplatta som inte längre finns på jorden, förmodligen någonstans i Stilla havet mellan Nordamerika och Asien.

Många som bär undermedvetna minnen från denna tid har en stor kärlek till kristaller och kanske gärna omger sig med kristaller idag. De som bär undermedvetna negativa minnena är ofta belastade av diffusa känslor av att känna skuld utan att egentligen veta varför, det kan för en del personer visa sig som en rädsla att fatta beslut eller att lita på sin intuition.

EFTER LEMURIEN KOMMER tiden för Atlantis. Atlantis har funnits vid tre olika tillfällen, på tre olika platser på jorden, det är en av anledningarna till att det finns så många olika åsikter om var Atlantis fanns.

ATLANTIS 1

Det första Atlantis, för ca 20 000 år sedan var en av de mest kärleksfulla platser du kan tänka dig. Var denna civilisation var geografiskt lokaliserad är väldigt omtvistat, det finns de som tror att det var på Nya Zeeland, på Hawaii, i Kalifornien eller ... Förslagen är många men sanningen är att ingen vet, det enda som är gemensamt för alla som minns denna tid är att platsen var oändligt vacker. Naturen skimrade av energi.

Allt som skedde här var baserat på ömsesidig kärlek och respekt för allt och alla. Tänk dig att leva på en plats där alla alltid har samma värde, allas åsikter är lika viktiga och

allas uppgifter respekteras högt. Den som skapade denna värdegrund och fick alla att leva efter den var en av de klokaste själar som levt på denna jord. Det var kungen som fick alla att känna sig sedda och värdefulla. Här var ingen viktigare än någon annan och kungen själv var den första att respektera alla andra och såg sig själv aldrig mer värd än någon annan.

Alla människor, djur och allt i naturen behandlades kärleksfullt. Ett vanligt arbete i Atlantis 1 var att ge kärlek till odlingarna, den som hade detta arbete satt med öppet hjärta och sände kärlek ut till grödorna, det vackra var att grödorna svarade på samma sätt, de sände kärlek tillbaka och att sitta i detta kärleksflöde var storartat.

Den som bär undermedvetna minnen från Atlantis 1 har ofta en stor kärlek till djur och natur och har lätt för att förstå att vi alla har samma värde. Hur kan det påverka dig idag? Kanske har du svårt att lita på andra människor men vill i grunden behandla alla med kärlek och respekt vilket inte är alltid enkelt.

ATLANTIS 2

Det andra Atlantis, som existerade för cirka 15 000 år sedan, liknade inget annat. Platsen var förmodligen någonstans i Atlanten. Denna civilisation var baserad på medvetande och på arbetet med att höja det kollektiva medvetandet tillbaka till nivå som jorden och mänskligheten befann sig på före fallet för 26 000 år sedan.

Uppe på havsytan fanns den stora staden som kallades för Centralsolen, utanför staden fanns sju satellitstäder. Dessa befanns under havsytan, men livet i de städerna var lika omfattande som livet var på land. När ceremonierna för att höja det kollektiva

medvetandet inleddes så reste sig de sju städerna upp till havsytan för att delta i dem. Samtidigt så anslöt delfiner och valar för att med sitt medvetande och med sina sånger delta i ceremonierna. Det var en mäktig och vacker syn att beskåda.

De som har undermedvetna minnen från denna tid har ofta en speciell relation med delfiner och valar, kanske älskar havet eller tvärt om är väldigt rädd för vatten. Ofta finns en rädsla för katastrofer som inte gått att förutse.

ATLANTIS 3

Här utgår vår resa från pyramiderna i Giza vidare till Grekland för ca 10 000 år sedan. Atlantis 3 handlade om utbildning och läkning i alla former, healing, örtkunskap, astrologi, kristallhealing och så vidare. Atlantis 3 fanns på de grekiska öarna och i städerna vid kusten. Skolorna som startades här är vissa fall aktiva än idag och så är fallet med vår skola där vi arbetar och utbildar med motsvarande tekniker idag.

Mina minnen från denna tid är starka och jag möter ofta de som jag arbetade med då, det är alltid samma kraftfulla och märkliga känsla när man möter en person som man aldrig träffat men ändå känner så väl. Du har säkert själv upplevt det samma någon gång, där du vet i ditt hjärta att detta är en person du en gång har tyckt mycket om. Du blir glad utan att egentligen veta varför. Det är en fin upplevelse och det är dina cellminnen som får dig att minnas.

Atlantis 3 handlade också om gemenskap och respekt för varandras kunskap och en djup önskan att hjälpa till. De som har undermedvetna minnen från denna tid jobbar ofta med att hjälpa andra på olika sätt, det gäller många alternativterapeuter men också många som idag arbetar inom den traditionella vården. Önskan att hjälpa till yttrar sig på olika sätt för olika personer. Att känna en dragning eller längtan till Grekland är också vanligt och en del kan känna samhörighet med de lärare som var aktiva då. Vissa kan känna saknad av den gemenskap som vi hade på den tiden när vi levde väldigt nära varandra inom skolorna.

MÅNGA BÄR UNDERMEDVETNA minnen från dessa tider och ofta yttrar sig dessa minnen som skuld-känslor, låg självkänsla, oro, rädslor och en svårighet att lita på sig själv. Först och främst behöver man förstå vad som hände i de olika fallen och varför det hände. När man förstår det, är det också lättare att släppa och förlåta de rester av skuld och skam som kan finnas kvar. Det blir uppenbart att det inte var vårt fel.

När man förstår de bakomliggande motiven för den manipulation som pågick, då blir det också lättare att läka och släppa det gamla för att kunna gå vidare.

Att ersätta de svåra minnena med de vackra, att få bevara och ta tillvara, läker på djupet och det är i den tiden vi lever nu - det är tid att läkas! Det är tid att minnas det vackra och att släppa det tunga, att inte

längre låta det påverka dig, varken medvetet eller undermedvetet.

IBLAND GLÖMMER VI bort att dessa civilisationer var på en begränsad yta på jorden, alla har såklart inte varit här och då finns det inga undermedvetna minnen att väcka, men många andligt intresserade människor har varit med. Det andliga intresset kommer för många från dessa civilisationer.

Vissa kanske har varit med vid ett tillfälle, andra har varit med fler gånger eller kanske vid samtliga tillfällen, personligen har jag inga minnen från Atlantis 2 men jag har blivit visad den civilisationen tillräckligt många gånger för att kunna förstå vad som hände. Lemurien, Atlantis 1 och Atlantis 3 är där jag har verkat och för mig var den bästa tiden i Atlantis 3. Kanske har du också personliga favoriter som får dig att le när du tänker på den tiden?

ATT VÄCKA UNDERMEDVETNA minnen kan också ske spontant när du besöker en plats som du har levt på för längesedan, en plats som får dina cellminnen att vibrera när du kommer dit. För mig händer detta i Grekland. Min man och jag hade tidigare förmånen att bo i Grekland under lite längre perioder. Vi hade ett hus i byn Neochori som ligger en bit upp på Taygetosbergens sluttning. Platsen är Mani, så långt söderut du kan komma på fastlandet. Varje gång vi närmar oss dessa berg så börjar det vibrera långt inne i mig, jag blir glad i hela kroppen och det är som om mina celler lyser av glädje. På denna plats har

Tips! 3 enkla steg för att höja ditt medvetande

Det finns tre enkla steg som alla kan göra varje dag för att höja sitt medvetande och på samma sätt hjälpa till i arbetet att höja det kollektiva medvetandet. Det fina är att det tar mindre än fem minuter per dag och du får på samma gång verktyg som hjälper dig att leva från ditt hjärta, öka kärleken till dig själv, höja din självkänsla och att hantera stress och oro. På www.helhetscentrum.se kan du ladda ner en app och läsa mer om de olika stegen.

Steg 1: Hjärtmeditationen

Du kan vara hjärtförankrad på två olika sätt, oftast får du lära dig hur du blir hjärtförankrad med hjälp av din intention, vilket gör att du håller dig runt ditt hjärta. Vi jobbar med en gammal medvetandeteknik som får dig att komma in i ditt hjärta i stället. Här finns två viktiga rum som hjälper dig i din personliga och andliga utveckling.

Steg 2: Upprepa din affirmation från ditt hjärta

Många jobbar med affirmationer, men visste du att de exakta orden du upprepar behöver vara av en speciell vibration för att de ska vara så verksamma som möjligt?

Vill du öka kärleken till dig själv (och därmed öka din självkänsla) så är den mest effektiva affirmationen du kan använda: **Jag älskar mig själv! Jag är värd att må bra!**

Upprepa orden tre gånger på morgonen och tre gånger på kvällen samt vid behov.

Steg 3: Gör Kärleksmeditationen för att sprida kärlek jorden runt

När du gjort din Hjärtmeditation och din affirmation kan du sprida din kärlek runt hela jorden. Upprepa orden tills du känner att din kärlek når jorden runt:

Jag är kärlek

Allt och alla är kärlek

Vi är ett

Vi är kärlek

Alla behövs! Du behövs! Tillsammans gör vi skillnad!

jag levt under väldigt lång tid under Atlantis 3 och det var här som vår skola grundades för länge, länge sedan.

Det finns platser som vi besökt som gör att jag minns hur det såg ut där, jag minns vad jag gjorde och vilka jag träffade. När vi besökte Epidavros som fortfarande än idag kallas för "The Ancient Healingcenter" hade jag en upplevelse som fortfarande är svår att förklara men de bilder jag tog liknar ingenting annat jag fotograferat. Den resan avslutades med att en gammal grekisk kvinna gick fram till mig, tårarna rann på henne och hon klappade på mig, tackade mig för allt jag gjort och fyllde min famn med apelsiner innan hon gick. Kvar stod jag med rinnande tårar och famnen full av apelsiner och tittade efter henne.

På samma sätt reagerade jag när vi för första gången kom till Santorini, den ö som förr kallades Thira. När vi klev av planet så kände jag en vibration inne i benen, en vibration som jag inte känt förut i detta liv men som jag tydligt kände igen. Det här var 2008 och när vi kom dit hade jag ingen aning om att Santorini varit en del av Atlantis 3 men på denna plats levde jag tillsammans med min man under de sista

åren innan Atlantis 3 gick under. Jag drev en stor skola och läkecenter där många läkare utbildades genom åren. Ja, på den tiden kallades vi för läkare, idag kallas vi för terapeuter eller healers men arbetet vi gjorde då är väldigt likt det arbete vi gör idag i vår skola.

Det var fantastiska år som fyller mig med värme, glädje och kärlek varje gång jag tänker på dem.

VAD HÄNDER SEN? För att förstå det arbete som pågår nu behöver man komma ihåg att i grunden handlade dessa vackra civilisationer om att höja det kollektiva medvetandet. Allt med syfte att kunna få tillbaka jorden och mänskligheten till sin rätta dimension. Detta arbete är fortfarande lika aktuellt.

Under de senaste 4 000 åren har arbetet pågått steg för steg, det kollektiva medvetandet har höjts en liten nivå i taget och detta arbete pågår varje dag på olika sätt. Idag pratar vi öppet om medvetandearbetet på ett sätt som aldrig tidigare har varit aktuellt, men idag behövs det och nu är många fler redo att hjälpa till.

Alla kan vara en del i detta arbete för att höja det kollektiva medvetandet och det fina är att när du höjer ditt eget medvetande så gör du med automatik samma sak i det kollektiva medvetandet. Allt gott du gör för dig själv gör skillnad även för andra. 🌱

Plus mer

www.helhetscentrum.se
"Lemurien och Atlantis
– en resa i tiden" (HC
Publishing, 2022).

Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Lemurien och Atlantis" i samarbete med Susanne Jönsson. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



ekoappen retreat

Retreats för dig som vill ge din kropp och ditt sinne tid att **vila** och vara i kontakt med dig själv.

- Lugn & Påfylld med Anna Baard Blixt och Cecilia Dettner: 19–21 maj
- Hitta glädjen i **dans** med bl.a. Sweden Eco & Tony Irving: 9–11 juni

Få 2000 kr i rabatt! Bli medlem i Ekoappens medlemsklubb.

Läs mer på:
www.retreatsverige.se

