

DIN INDRE GUIDE TIL STØRRE GLÆDE OG MOD

Er der synkronicitet i dit liv?



Du har hørt om karma, både den gode og den dårlige. Synkronicitet er i familie med karma. Når vi oplever synkronicitet i vores liv, giver det den dybeste følelse af mening, at alting er, som det skal være, og at problemer løser sig på de mærkeligste måder. Synkronicitet er noget, vi alle sammen kender, men få ved, at synkronicitet kan være en livsguide både i forhold til relationer, job og kærlighed. Mød Rikke Hertz og fem andre kvinder, der har kastet sig ud i et intuitivt liv.

AF CHRISTINA BØLLING, CAMILLA KJEMS OG JO BRAND

Kan du ringe? Før jeg får trykket send på sms'en, modtager jeg en sms fra Rikke Hertz, som jeg skal interviewe om synkronicitet. Et begreb, som hendes seneste bog, "Karma, synkronicitet og mod", kredser om, og som er blevet et begreb, man støder på igen og igen inden for selvudvikling og spiritualitet. Rikke Hertz synes for eksempel ikke, det er mærkeligt, at vores beskeder krydser hinanden. Hun oplever dagligt, at folk ringer, lige når hun har tænkt på dem. At hun bliver kontaktet af direktøren for en stor virksomhed, hun dagen før har sagt om, at de ville have godt af at genbesøge deres kerneværdier. Eller at hun bliver spugt af en tilfældig kursusedtager, om hun ikke har brug for en assistent, lige præcis den dag hendes gamle assistent har sagt op, og at den nye assistents mand for resten er gartner og mangler arbejde. Og træerne i Rikkens have skal beskæres.

Det er synkronicitet (måske)

– Synkronicitet er overalt, når man først får øje på det i sit liv. Det handler jo om at finde mening i tilværelsen og om tro. Du får nok aldrig en skeptiker til at tale om synkronicitet eller den dybere mening med hverdagsoplevelser, for ham er det jo bare tilfældigheder. Omvendt har mange oplevelselsen af præcis det modsatte, nemlig at der er en mening, fordi de små tilfældigheder i livet har haft stor betydning for os. Jeg tror, alle kender det der med, at man lige har tænkt på sin mor, og så ringer hun, eller at man mister én i familien og samtidig får en lykkelig besked om noget helt andet. Synkronicitet handler helt enkelt om at finde mening med tilværelsen og at tro på, at der findes en overordnet guddommelig plan med os hver især. Og når vi så oplever pudsige uforklarlige sammenhænge, understøtter det tilliden til, at der findes noget, der er større end os, og at vi har en rolle i universets smukke puslespil, forklarer Rikke Hertz.

Harmonisk energi.

Alt vibrerer, og måske er synkronicitet oplevelsen af, at man vibrerer på samme frekvens – man er på "bølglængde".

Loven om tiltrækning.

Man beder om noget og manifesterer sit ønske – og ens ønske høres af universet.

Clairvoyance.

Klarsyn i form af tanker, billeder eller fornemmelser.

MÅSKE KOLLEKTIV BEVIDSTHED

Den første, der omtalte begrebet, var ikke spirituel som Rikke Hertz. Det var derimod psykoanalytikeren Carl Jung, som præsenterede sin teori om synkronicitet i 1951. På det tidspunkt havde han angiveligt tygget godt og grundigt på begrebet i årevis og var blandt andet stærkt inspireret af Einstein. Efter Jungs →

mening tager kvantemekanikken over, hvor den klassiske fysik stopper, mens synkronicitet tager over, hvor kvantemekanikken stopper. Jung var optaget af tilfældige hændelser, der ikke har nogen sædvanlig årsag-virknings-sammenhæng, men som har en meningsfuld indvirkning på os. Det giver sig udtryk i, at indre og ydre begivenheder spiller sammen på en måde, der har betydning for os og giver os en fornemmelse af at være del af en større helhed.

Jung fortæller bl.a. historien om hustruen til en af hans mandlige klienter, en mand i 50'erne. Både da hendes mormor og mor døde, havde der uden for vinduet, hvor den døende lå, siddet en flok fugle. Da mandens behandling hos Jung var ved sin afslutning – hans neurose var ved at lette – udviklede han symptomer, der mindede om en hjertelidelse. Derfor sendte Jung manden videre til en hjertespecialist, der skrev, at han ikke kunne se nogen årsag til denne bekymring. På vej tilbage fra hjertespecialisten med lægejournalen i lommen faldt manden om på gaden. Da han blev bragt døende hjem, var hans hustru allerede meget angstelig, fordi hun, kort tid efter at manden var gået til læge, havde set en stor flok fugle sætte sig på taget af deres hus. Hun huskede de tidligere dødsfald og frygtede det værste. Kort tid efter døde manden.

– Synkronicitet giver livet mening, og selv de svære ting i livet er til at klare, når vi kan se pointen eller skimte den overordnede plan, siger Rikke Hertz. Efter hun for 10 år siden startede sin spirituelle virksomhed Rikke Hertz Counseling, er hun blevet opmærksom på, både hvad det vil sige at leve efter synkronicitet og omvendt at være ”ude af sync”.

– Da jeg som voksen kvinde og nylig fraskilt mor til tre fandt ud af, hvem jeg var, og hvad jeg ville, og stillede mig helt ud på kanten og sagde mit trykke job op, hævdede min pension og startede som selvstændig erhvervsrådgiver, troede jeg, at jeg skulle dø. Men det var jo reelt det stik modsatte, der skete: Jeg begyndte at leve, og synkronicitet har meget med den forvandling at gøre, for da jeg tog skridtet til at stå frem som spirituel, var det, som om alt faldt på plads – og blev synkront.

– Før det var mit liv også synkront, men bare på den forkerte måde. Det var ude af sync. Som man siger, ”én ulykke kommer sjældent alene”, og i en årrække før jeg blev selvstændig, var det,

som om den ene ulykkelige begivenhed efter den anden indtraf. Det var en negativ musehjulsfølelse af, at ligegyldigt hvad jeg gjorde, blev slutresultatet det samme. Jeg var ikke glad, jeg hadede min krop, jeg følte mig utilstrækkelig og ikke god nok, selv om jeg gav alt, hvad jeg kunne, både i parforhold, på jobbet og i forhold til min familie. Jeg kæmpede for at holde sammen på mig selv og mine nærmeste. Mine elskede forældre, der havde adopteret mig fra Sydkorea, døde med kort tids mellemrum, de mænd, jeg kendte, var ikke gode for mig, og min søn havde det virkelig svært, fortæller Rikke Hertz.

ALTING VAR OP AD BAKKE

I dag synes hun, det er mærkeligt, at hun aldrig stillede sig selv spørgsmålet, hvorfor alting i hendes liv mon var så op ad bakke. – Det mærkelige er, at jeg ikke opfattede den megen modgang som tegn på, at noget var forkert, men kun på, at jeg var forkert. Jeg overvejede ikke engang, at grunden til, at det var så meget op ad bakke, var, at jeg måske skulle finde en anden måde at leve på. I virkeligheden var det et kæmpe vink med en vognstang fra universet og et tegn til, at jeg skulle se at komme videre, siger Rikke Hertz, der begyndte at dyrke sin intuition og kigge bevidst efter synkronicitet i sit liv. Hvem mødte hun? Hvorfor? Var der en særlig grund til, at hun lige løb ind i den og den? Hvad var budskabet egentlig i den film, hun så? Hun begyndte at være opmærksom på alt omkring sig og opdagede, at der var masser af muligheder, hvor der før tilsyneladende kun havde været problemer.

– Jeg har altid følt, at alting sker af en årsag, men fra at se det negative så jeg pludselig også det smukke. Min mor døde, og det var ganske forfærdeligt og alt for tidligt, og kort efter døde min far. Men hvis det ikke var sket, var jeg formentlig aldrig sprunget ud som Rikke Hertz Counseling og kommet ud med budskabet om, at virksomheder er alt for fokuserede på bundlinje og glemmer værdier og menneskelighed.

MEDVIND ER TEGN PÅ SYNKRONICITET

Hvis ting giver mening, er smerten anderledes at bære, selv i de værste ting, siger hun og kommer med et lille hverdagseksempel på, hvad synkronicitet kan sammen med andre spirituelle værktøjer som at ”give slip” og ”bede om hjælp”. Hun, der altid har kæmpet med vægten, kan pludselig passe sit tøj.

– Jeg fik at vide, at jeg skulle have bøjle på tænderne. Og det er jo en dårlig ting, men det sjove er, at jeg egentlig havde opgivet at tabe mig og givet helt slip på tanken om at blive slank, og nu ryger kiloene af, uden at jeg gør noget. Synkronicitet er stort set altid resultatet af, at vi slår vores rationelle hjerne fra, eller rettere den del af vores bevidsthed, som er bekymret og planlægger alting. Det er det helt, helt store ”let go”.

– Jeg er holdt op med at gruble over ting, i stedet beder jeg universet om hjælp til at løse opgaver til mit eget og andres bedste. Og gang på gang oplever jeg, at der kort efter kommer en løsning ud af det blå, som jeg aldrig nogen sinde havde kunnet forudse. Vi mennesker bruger så meget tid på at prøve at regne den ud og løse problemer, →

Du kender det godt ... Tegn på synkronicitet

1/

At drømme om ting, mennesker eller dyr, som så optræder på samme måde i levende live.

2/

At være på dette sted på rette tid.

3/

At tænke på noget, og så sker det lige efter (noget, som ikke er en selvfølge).

4/

At overheøre en samtale mellem to fremmede, der taler om et problem, du går rundt med, og indirekte løser det.

5/

At man går i biografen for at se en tilfældig film, der viser sig at handle om noget, man selv bokser med.

6/

At få lige præcis den besked eller hjælp, du har brug for, på det helt rigtige tidspunkt (f.eks. hvis du skal til eksamen, ligger i skilsmisse, er udsat for uretfærdighed eller andre store livskriser).

7/

At møde den helt rigtige person på det helt rigtige tidspunkt (en kæreste, ven eller en underviser).

8/

At se bestemte symboler eller billeder gentagne gange – f.eks. på tv, tatoveringer, bygninger, i bøger etc.

9/

At se talleme 1111 eller at se på dit ur præcis samme tidspunkt hver dag.

10/

Gentagne oplevelser, som fører dig på sporet af noget (f.eks. drømmejobbet, den rigtige bolig eller partner).

11/

At høre den samme sang mange gange under usædvanlige omstændigheder.

12/

Mærkelige sammentræf, f.eks. fødselsdage samme dag som venner, partnere etc.





Sådan styrker du din intuition

Vær mindfuld og nærværende.

Brug dine sanser.

Vær åben og modtagelig.

Vær ydmyg. Nogle gange er det, du ønsker, desværre ikke det, der er bedst for dig – eller andre.

Giv slip på kontrollen – overlad masterplan'en til universet.

Hav tillid til, at der er masser af synkronicitet i dit liv, du skal bare få øje på den.

Lyt til din intuition.

Bed og mediter.

jord”, eller i hvert fald føle os dybt forbundne, siger Rikke Hertz, som synes, man skylder sig selv at tune ind på synkronicitet:

– Start med at tænke tilbage på vigtige begivenheder i dit liv, og mærk efter, om dit liv giver mening lige nu. Hvis ikke, hvad skal der så til for, at det kommer til at give mening? Det er første skridt. Næste skridt er at gå på synkronicitetsjagt. Kig efter øjeblikke af meningsfuldhed i din dagligdag, ahaoplevelser, eller læg særligt mærke til god kemi mellem dig og andre, måske fremmede, på din vej. I sin allerfineste form er synkronicitet i øvrigt kærlighed, fordi to mennesker føler det samme på samme tid og føler, at de hører sammen, siger Rikke Hertz, der tror på reinkarnation og på ”meant to be”. I sin bog beskriver hun mødet med sin mand, Michael, netop i kapitlet om synkronicitet.

– Vores kærlighedshistorie er den vildeste fortælling om synkronicitet – eller rettere: Det blev den. Det startede med, at en af mine medarbejdere, Jan, som jeg havde et rigtig godt forhold til, fortalte om sin bedste ven, Michael. En dag på kontoret fortalte jeg Jan, at jeg skulle på Skanderborg Festival med en veninde i weekenden. ”Ej, hvor pudsigt, det skal Michael og jeg også,” sagde han. Jeg havde booket mig ind på hotel, for jeg skulle i hvert fald ikke bo i telt på pladsen, som jeg sagde, og vi aftalte, at jeg skulle booke et ekstra rum til dem, for de havde det på samme måde. Da vi ankommer til hotellet, ringer Jan. ”Jeg er blevet forsinket, men Michael er der allerede,” siger han. Jeg går hen og banker på døren til deres værelse, og Michael, som jeg aldrig før har mødt, åbner. Det er sådan, jeg møder ham – siden har vi grinet meget af det, også set i relation til loven om tiltrækning, for han ville så gerne have en kæreste på det tidspunkt. Og hvis nogen havde sagt, at hun ville komme og banke på hans dør, ville han have sagt, det var løgn.

der langt overgår vores evner og indflydelse. Kræfterne er langt bedre brugt på at bede om hjælp fra universet. Det hører altid efter.

I Rikke Hertz' bog er der et eksempel med journalist Michael Bertelsen, der går den japanske camino, og på en af de mest øde stræk opdager han, at han har glemt sin madpakke og skal gå en hel dag uden føde. Han beslutter sig for ikke at bekymre sig og overlade det til universet at løse. Næsten lige efter han har givet slip på sin bekymring, kommer der – ud af det blå – en fiskerbåd op på land med en fisker og en kæmpetun om bord. ”Er du sulten?” spørger fiskeren og skærer et stykke frisk tun til Michael.

MERE MELLEM HIMMEL OG JORD

– Synkronicitet er de hændelser, der kan få os mennesker til at sige, ”Der er mere mellem himmel



**SARAH
SANCTUARY WILLIAMS**

Fotograf



”Det er små
hjælpende
håndsrækninger”

Synkronicitet kan vise sig som finurlige måder, hvorpå jeg bliver introduceret til det, jeg har brug for. Det kan være, at jeg til et job mangler et sted i Grækenland, og at jeg så ved en anden lejlighed sidder og taler ferie med en, der begynder at tale om, at hun kender et sted Grækenland, som viser sig at være perfekt til det, jeg skal bruge. Eller det kan være, at jeg mangler en person til en bestemt produktion, og så dukker personen op. Det er små hjælpende håndsrækninger. Og jo mere jeg påskønner dem og glider med dem, des mere er de der.

Synkronicitet er en følelse, der glider ud og ind af mit liv og er noget, der kan påvirkes af kærlig adfærd og kærlige tanker. Når man er i det felt af kærlighed, så følger synkroniciteten naturligt. Det handler også om venlige handlinger og gavmildhed, og når jeg er dér, så oplever jeg synkronicitet virkelig tit. Og jeg ser det som et tegn på, at vi ikke behøver løbe rundt efter det, vi vil have, det ligger lige foran os.

”Synkronicitet er en følelse, der glider ud og ind af mit liv, og er noget, der kan påvirkes af kærlig adfærd og kærlige tanker ...”

CAMILLA KJEMS

Mediechef og vært på TV 2



”Jeg drømte, jeg havde kræft, og det havde jeg”



Synkronicitet er overalt i mit liv og har fulgt mig og givet mig tydelige tegn, siden jeg var helt ung. I starten antog jeg det for at være tilfældigheder, men i dag er jeg overbevist om, at alt er energi. Og over vi os i at tune ind på livets højeste frekvens, får vi hele tiden serveret små tegn, der peger os i den rigtige retning. Eller vi kan simpelt hen mærke fysisk eller mentalt, hvordan de mennesker, vi er forbundne med i livet, har det – også selv om de befinder sig et helt andet sted rent fysisk. De to vildeste eksempler på synkronicitet i mit lev udspillede sig i henholdsvis 1991 og 2019. Da jeg var 17 år, drømte jeg en nat, at jeg fik konstateret kræft. Den efterfølgende dag ringede telefonen. Det var min hudlæge, der overrakte mig beskeden om, at en skønhedsplet, jeg havde fået fjernet, desværre havde vist sig at være ondartet. I oktober 2019 døde min svigermor. Hun havde været uhelbredelig syg i lang tid, men intet tydede umiddelbart på, at døden var nært forestående. En eftermiddag, hvor jeg mediterede,

”Voldsomme historier, men også smukke. For de bekræfter mig i, at vi er forbundne. Og at der er en højere mening med det hele.”

stærk kvalme og ubehag i kroppen. Jeg gik lidt hvileløst rundt og prøvede at falde til ro. 20 minutter senere ringede telefonen – og vi fik at vide, at min svigermor netop var afdøet ved døden. Voldsomme historier, men også smukke. For de bekræfter mig i, at vi alle er forbundne. Og at der på en eller anden måde er en højere mening med det hele.

mærkede jeg hendes energi ganske tydeligt. Og jeg fik en besked ind i hovedet om, at hun var ventet på den anden side, og at ”de stod klar til at tage kærligt imod hende”. Få nætter senere vågnede jeg pludselig kl. 00.40 om natten med en

MARIANNE BARTLMÄ

Private Banker i Danske Bank og indehaver af kaffevognen Madam B’ Kaffe



”Hun ringede, lige som jeg havde besluttet at kontakte hende”

Jeg tror fuldt og fast på synkronicitet og på, at de energier og vibrationer, vi sender ud i universet, har betydning, hvis man er åben for dem og lever med sin bevidsthed skærpet. Det bestræber jeg mig på. Derfor oplever jeg ofte synkronicitet i mit liv, både med små og store ting.

– Senest havde jeg i torsdags en venindes datters veninde på prøve i min kaffevogn, for hun manglede et job, og jeg manglede en medarbejder. Det viste sig at være et helt forkert match, for hun var slet ikke gearret til et udadvendt job med kundekontakt, kø og gang i mange ting samtidig. Hun var en mere introvert pige, som nok helst ville sidde og nørkle med noget grafisk design eller lignende. Jeg tog en snak med hende og lovede, at jeg ville søge i mit netværk for at hjælpe hende videre til et andet job. Jeg havde tre konkrete forbindelser i tankerne, som alle arbejder inden for det kreative felt. Inden jeg fik rykket på det, stod jeg i lørdags med min kaffevogn på julemarkedet i Dragør. Og hvem kommer hen til mig? Anne, som jeg kender fra folkeskolen, men stort set

ikke har set siden. Og så kommer hun lige nu, hvor jeg har tænkt mig at kontakte hende! Jamen selvfølgelig, tænker jeg og bliver egentlig ikke overrasket. Vi snakker, og hun taster sit mobilnummer ind i min mobil og skriver ”Anne” og siger, at jeg bare kan kontakte hende.

– For mange år siden var jeg udvekslingsstudent i Chicago. Jeg har besøgt familien hvert år siden. Min ”Mom” gav mig engang en lille porcelænseske til smykker. Jeg havde i længere tid gået og tænkt på at ringe, men havde ikke lige fået det gjort, og en dag i sidste måned falder porcelænsesken ”pludselig” ned og smadrer. Jeg ringer straks til USA og får fat i min ”Dad”, der fortæller, at jeg ikke kan komme til at tale med min ”Mom”. Hun er ”under the water”, siger han. Min Mom fik konstateret Alzheimers i sommers og havde ikke taget sin medicin eller spist ordentligt. Hun har det lidt bedre, og vi fik talt sammen, og jeg har netop bestilt en flybillet, så jeg kan tilbringe en lang weekend med dem. Det bliver min fødselsdagsgave til mig selv i år.



”Jeg tror fuldt og fast på, at de energier og vibrationer, vi sender ud i universet har betydning.”

LISBETH WRANG

Spirituel psykolog, autoriseret psykolog og specialist i klinisk psykologi



”Synkronicitet er en følelse af meningsfuldhed”



Spiritualitet har altid været en stor del af mit liv, og jeg har mange små som store eksempler på, hvordan synkronicitet er en del af mit daglige liv. Det kan være helt små ting, som at jeg pludselig tænker på en gammel ven, som jeg ikke har set i mange år, og som jeg så møder kort tid efter, eller udfordringer, der pludselig falder i hak på en måde, jeg aldrig ville kunne have forestillet mig muligt. Det kan være, når jeg er allermest i tvivl om, hvilket næste skridt der er det rigtige at tage, at jeg så møder en, der inspirerer mig, giver mig håb og løsninger på netop dette område. Måske vil mange sige, at det er tilfældigt. Men min erfaring er, at når vi er åbne over for, at det, vi sender ud, også kommer tilbage til os, har vi her et vigtigt redskab i vores spirituelle udvikling. Jeg mener ikke, vi skal bruge synkronicitet som bevisførelse, men snarere i vores personlige udvikling, således at vi mærker ind i, hvorfor der sker det i vores liv, der sker. Synkronicitet er derfor for mig en følelse af meningsfuldhed, der viser, at vi er forbundet til hinanden og til noget større. Livet er mere end øjet, der ser, og hvis vi forholder os åbent til det, der sker, så kan vi bruge det meningsfulde til at skabe mere glæde og livskvalitet. Og det er tilgængeligt for os alle.

”Mange vil sige, at det er tilfældigt. Men min erfaring er, at når vi er åbne overfor, at det vi sender ud også kommer tilbage til os, har vi her et redskab i vores spirituelle udvikling.”

Som psykolog møder jeg mange mennesker, der har brug for at lære, hvordan de kommer i kontakt med sig selv, sit hjerte, for det er herigennem, vi skaber vores liv. For at mærke synkronicitet kræver det, at man er ”på indersiden” og i kontakt med sig selv. Det kan være svært at mærke, hvis man er stresset. Derfor mediterer jeg også dagligt. På den måde er jeg åben over for, at der er en mening med det, der sker, og at vi er i stand til at forme og tiltrække det, vores hjerte kalder på.

KRISTINA BABETTE LARSEN

Indehaver af Yogafactory



”Jeg oplever synkronicitet hele tiden”



Jeg oplever egentlig, at der er synkronicitet hele tiden – og de gange, hvor jeg ikke lytter til min intuition, ved jeg godt, at det er dumt af mig, og at det bare er at udskyde problemerne. Jeg kommer til at dealere med det før eller siden. Synkronicitet er næsten som at have en indre guide, der fortæller én, om man er på rette spor eller ej, og som svarer på ens store spørgsmål. Er den person god for mig? Hvordan løser jeg de her problemer? For mig hænger synkronicitet meget sammen med min intuition, som er ekstra stærk, når jeg mediterer. Da jeg for 11 år siden begyndte at fable om at skifte mit job på den norske ambassade i Kampala i Uganda, hvor min mand var også

udstationeret, var synkronicitet en vejviser. De ting, der skulle ske, skete. Ting flaskede sig. De mennesker, jeg havde brug for, og som inspirerede mig, dukkede op eller ringede eller viste sig pludselig at være et sted i livet, hvor

vi kunne hjælpe hinanden. Jeg opsøgte på det tidspunkt en astrolog for at høre, om jeg skulle udstationeres igen, og fik den overraskende besked: Du får ikke tid til det, du kommer derimod til at rejse rigtig meget med dit eget – til New York, Bourdeaux og London, og jeg anede ikke, hvad de mente. Min sjæleven Jane Faerber, der i dag har Madbanditten, var ligesom jeg træt af sit job, samtidig med alt det her skete i mit liv, og da hun så sprang ud som selvstændig med stor succes, var det et vink til mig. Jeg besluttede at tage til Rishikesh i Indien på retreat og uddanne mig til yogalærer og kom i den forbindelse til at tale med Charlotte, der i dag er min veninde og forretningspartner, men som jeg ikke kendte godt dengang. Det var mest vores mænd, der var venner. Hun sagde, at hun da gerne ville med til Indien, og hun fløj så dertil fra Danmark, og jeg stødte til fra Uganda. I en måned lavede vi yoga, gik ture i bjergene og mediterede – og indså det åbenlyse: Vi to er her sammen, fordi vi skal starte et anderledes og unikt yogacentrum i Danmark. Jeg havde imidlertid praktiseret og lært yoga på engelsk, og jeg kunne simpelt hen ikke undervise på dansk. Men i stedet for at føle det som en fejl gik jeg med det, og da vi åbnede centeret i 2013, havde jeg allerede været i alle de lande, astrologen havde forudset, med min uddannelse. Det sjove er, at vi i dag har et internationalt yogacentrum, hvor folk fra alle mulige lande kommer, fordi de har hørt om os, og hvis særkende er, at alle taler engelsk. Vi har en niche med yoga på internationalt niveau. ■