

## Pamela Hiley er leder for Norsk Taiji Senter:

# Har dedikert livet til å utforske egen og Norges indre fred

Da den tidligere profesjonelle løperen, Pamela Hiley, fant taiji i London for over 45 år siden, forsto hun at hun ikke lenger trengte å løpe. Med innsikten som disse stillhetens bevegelser gav henne, innså Pamela, som snart skulle bli Norges første profesjonelle taiji-lærer, at hun allerede hadde vunnet.



::Tekst: Ingrid Østang

*Ingrid Østang er skribent, musiker, dyretolk/reader og intuitiv kunstner. Felles for alt hun bidrar med i verden, er ønsket om å støtte medmennesker på veien hjem til seg selv. Albumet hun gav ut i 2018 heter derfor «Veien hjem». Les mer om Ingrid og det hun driver med på [ingrid-ostang.mystrikingly.com/](http://ingrid-ostang.mystrikingly.com/)*

Pamela Hiley (63) vokste opp i Wales, og fra tidlig alder handlet det mest om å løpe. Raskere og raskere løp hun – og ingenting kunne stoppe henne.

– Idrett var min måte å koble meg til verden på. I tillegg til løping, var jeg på høyt nivå i svømming. Etter hvert måtte jeg velge hva jeg skulle fokusere på. Da falt valget på løping, forteller Pamela.

Allerede som 16-åring ble hun valgt ut til å løpe for det walisiske løpelandslaget. 10 mil i uka var ingen sak for jenta som løp med vinden.

### Løpe innover

Litt senere begynte Pamela på det beste universitetet for toppidrettsutøvere i Storbritannia. Nå kastet hun seg ut i en bachelorgrad i bevegelsesvitenskap («human movement studies»). Samtidig var det noe nytt som hadde begynt å pirre nysgjerrigheten hennes: Kunst. Nei, hun kunne ikke la det ligge, og valgte derfor å studere det også.

– Med kunststudiet kom jeg inn i en

helt ny verden av kunst, kultur og filosofi. Jeg lagde skulpturer og tegnet, og skrev en større oppgave om fargen svart som tok over to år å fullføre. Det førte meg inn i kvantefysikkens verden med svarte hull, yin og yang, østlig filosofi og ønsket om å forstå universet bedre, erindrer Pamela.

### Mastergrad i dans og estetikk

Etter endte studier bar det til London der hun fortsatte med en mastergrad i dans og estetikk. Løpingen var fortsatt viktig for henne, men litt etter litt begynte det å gå opp for unge Pamela at den nesten bolken av livet hennes skulle handle mer om å løpe innover enn utover. Steg for steg åpnet hun seg for de mer spirituelle delene av tilværelsen, og snart kom en gammel, kinesisk kampsportkunst til å endre livet hennes for godt:

– Jeg var nysgjerrig på taiji, og hadde fått navnet på en lærer i London ved navn dr. John Kells. Med en gang jeg kom til taiji-senteret hans, kjente jeg meg som

hjemme. Det var kjærlighet ved første blick, sier hun.

For gjennom de rolige bevegelsene, fikk Pamela en dyp innsikt om at hun så visst er en del av den store kosmiske energien, og at det å være til stede i alle øyeblikk, både de gode og de dårlige, fører til fred. Pamela, som pleide å løpe for å vinne stadig nye løp, forsto nå at hun allerede hadde vunnet. Og livet skulle aldri mer bli det samme.

### Livets magi

De neste fem årene studerte Pamela med dr. Kells i London omtrent hver eneste dag. Allerede etter seks måneder mente han at hun var klar for å undervise andre.

– Derfor begynte jeg å undervise i det små, og etter to år fikk jeg min egen taiji-skole, kalt «Pamela Hiley Taiji Centre». I tillegg underviste jeg taiji på voksenopplæringen i byen, forteller hun.

Så kom den dagen i 1982 at en norsk lærebokforfatter ved navn John Elvestad kom til voksenopplæringen i London for



*Pamela med et taiji-sverd foran Børsen i Oslo. Intensjonen er å spre balanse innen økonomi, helse og fred i landet vårt - og i oss selv. Foto: Hielke Gerritse*

å studere hva som skjedde på treningsfronten i England. Taiji var totalt ukjent i Norge, og nå lurte mannen på om han kunne få være med på en time med Pamela for å lære mer om dette. Det fikk han selvfølgelig, og – uten at hun visste det – ble dette starten på Pamelas nye, og etter hvert, norske liv. For John ble fascinert og ville gjerne snakke mer med Pamela om alt hun drev med.

– Siden jeg også var ledende innen improvisasjonsdans i London på denne tiden og skulle ha en forestilling lørdagen etter, inviterte jeg ham, forteller Pamela.

John kom, og etter forestillingen var han fra seg av henrykkelse. Nå inviterte han Pamela til Peer Gynt-stevnet på Vinstra sommeren etter.

«Sure thing», sa Pamela, for en tur til Norge passet vel hånd i hanske med hennes voksende interesse for indre og ytre fred. Norge hadde jo Nobels fredspris – det visste hun godt, men Peer Gynt var det verre med. Hvem var nå det? Innen et par uker, lå det likevel en formell

invitasjon i postkassen hennes, og noen måneder senere bar det til Norge.

### **Ble værende**

Brunost, vafler med hjerter i alle retninger, Ibsen og gammeldans. Slik kan kanskje Pamelas møte med Norge og Peer Gynt-stevnet beskrives. Midt oppi det hele skulle hun fremføre noe så «nymotens» som improvisasjonsdans, i tillegg til å undervise i taiji – noe ingen egentlig visste hva var. At den lokale avisa skrev om henne og kalte henne «huldra fra skogen» var kanskje ikke så rart, selv om Pamela selv ikke ante hva en hulder var. Likevel må opplevelsen ha gitt henne mersmak for dette kalde landet her nord, for neste år var hun sannelig tilbake:

– Da ble jeg invitert til en konferanse for gymlærere på Hurdalsjøen hvor jeg skulle undervise lærerne i taiji hele uken, forteller Pamela.

Etter dette ble hun bare værende. På konferansen møtte Pamela nemlig mannen som skulle vise seg å bli far til de tre

sønnene hun på rekke og rad fødte i dette fredens land de neste årene. Etter kort tid startet Pamela Norsk Taiji Senter i Oslo, og steg for steg har hun bygget opp et senter som har fått vokse og utvikle seg – på samme måte som et tre vokser og strekker seg mot himmel og jord.

### **Indre og ytre fredsarbeid**

Etter alle disse årene finner Pamela fortsatt stor glede i å trene Taiji daglig.

– Taiji har lært meg mye om det å bare være til stede og å lytte på en åpen og nærende måte uten å bruke kraft. Det roer ned «systemet» og drar oss nærmere sannhetens kjerne. På den måten har taiji blitt min måte å gjøre fredsarbeid med meg selv på, som deretter spres ut til mine nærmeste og videre ut i verden, sier Pamela.

Fortsatt overrasker det henne hvor mange som banker på og vil studere med henne. De vil «hanging out doing nothing – and everything is done», som hun sier. I tillegg til å lære bort taiji til ►



Studiegruppe fra Norsk Taiji-senter foran det kinesiske tempelet ved Mount Qingcheng i 2019.

Foto: Kjell Tjensvoll

utallige mennesker, både unge, gamle – og kongelige, har Pamela startet mange banebrytende prosjekter her til lands.

– I 2001 stiftet jeg *Peace Point Foundation* og deltok i konferansen for det globale fredsinitiativ for kvinnelige religiøse og spirituelle ledere i FN i Genève. I 2003 initierte jeg *Building Trust Peace Conference for the Middle East* på Nobelinstituttet i Oslo, og i 2004 *The Business Council for Peace* – også dette på Nobelinstituttet, forteller Pamela.

Hun har også blitt beåret med tittelen Ambassador for Peace fra the Universal Peace Federation, i tillegg til å ha blitt kåret til en av de fem mest suksessrike inn-

vandrerkvinnene i Norge for noen år siden.

### Veien tilbake til kontakt

Uavhengig av alle titler og konferanser der ute i det ytre, handler arbeidet Pamela gjør til syvende og sist om å støtte mennesker på veien tilbake til kontakt. Kontakt med jorden, kontakt med hjertet og kontakt med «det store tomrommet» – det store alt-et. Slik bygges bevissthet ved å komme tilbake til pusten, pulsen og hjertet som banker, kommer vi også tilbake til freden som er.

– Jeg har dedikert hele mitt voksne liv til å utforske min egen og Norges indre fred, avslutter Pamela. ■

### Seeds of Silence

- «Seeds of Silence» er en praksis der Norsk Taiji Senter tar treningen ut i nærmiljøet og sår frø av stillhet.
- Norsk Taiji Senters «Seeds of Silence-hage» er en oase i hjertet av Oslo, og ble innviet sammen med Guatemalas ambassadør i 2014.

– Det var en vakker seremoni der vi hedret Moder Jord og velsignet veksten i hagen vår, sier Pamela, og legger til at en Peer Gynt-rose ble plantet til minne om hvorfor hun kom til Norge i utgangspunktet.

**Kilde:** Norsk Taiji Senter

## Dette er Norsk Taiji Senter

- Norsk Taiji Senter (NTS) ble opprettet i 1983.
- NTS har som sin visjon å bringe forståelse for viktigheten av samspillet mellom kropp og sinn tydeligere inn i den offentlige bevissthet.
- Opptrening av mental og fysisk tilstedeværelse har stor positiv effekt på vår helsetilstand og følelse av tilfredshet og lykke. Meditasjon har blitt praktisert av munkene i tusener av år som en metode for å oppnå større indre ro og utvikle åndelig bevissthet. Daoismen (taoismen), en kinesisk filosofi basert på naturens prinsipper, danner fundamentet i undervisningen hos NTS.
- NTS fungerer som en brobygger mellom Østen og Vesten, og har hatt et nært samarbeid med den kinesiske ambassaden i Oslo siden NTS ble etablert i Norge.
- NTS er den første skolen som startet med taiji-undervisning i Norge. Mer enn 6000 elever har deltatt på kurs i regi av NTS, og over 100 elever har fullført lærerutdanning i Taiji og er nå sertifiserte Taiji-lærere.

**Kilde:** Norsk Taiji Senter



## Dette er taiji

- Taiji er en type kinesisk myk, indre kampsport, praktisert både som en forsvarsform mot indre og ytre fiender, og som gir helsemessige fordeler kombinert med stressmestring. Den tidligste kampformen har muligens hatt sitt opprinnelige utspring i buddhistiske munkers forsvar av rismarkene sine.
- Det er mange stilarter innen taiji, selv om de fleste er enige om at alle er basert på systemet lært av Chen-familien til Yang-familien i 1820-årene.
- Taiji er en kampsport hvor bevegelsene ofte blir praktisert som terapi for å bedre helsen, særlig innenfor muskel- og skjelettplager, og øke livslengde og livskvalitet i form av mindre opplevd stress, gjerne i den grad at all tilknytning til kampsport blir ignorert. Bevegelsene blir ofte beskrevet som grasiøse og vakre å se på.
- Grunnstilling og pusteteknikk i taiji praktiseres på samme måte som i qigong, og er særdeles viktig for videre utførelse.
- Gjennom naturlig kroppsbevegelse, avslapningsteknikker og pust kan man oppnå helsegevinster. Taiji er meget aktuelt som alternativ bevegelsestrening i fysioterapi.

Kilde: Wikipedia

*Pamela med flere på Operataket i Oslo under «Urban Future Global Conference» i 2019.*

*Foto: Kjell Tjensvoll*



*I 2018 var Pamela i Beijing for å lage dokumentaren «True to Life» med filmskaperen William Jobling. Mens hun var der, praktiserte hun taiji i den forbudte by. Dokumentaren finner du på taiji.no*

*Foto: Kjell Tjensvoll*