





Tett med verdensenergien

Pamela Hiley er en av Europas mest erfarne instruktører i taiji, og har mottatt internasjonal heder for sitt fredsarbeid. Den walisiske kvinnen føler hun er tett med verdensenergien. Hun bor i Norge, men har fordypet seg i gammel kinesisk kulturarv. I år feirer Norsk Taijisenter 30 år. Det hele startet med et rømmegrøtkalas i Gudbrandsdalen.

.....
TEKST OG FOTO: KAI ELDØY NYGAARD



OM PAMELA HILEY

Pamela Hiley eier og driver Norsk Taijjsenter i Oslo, som hun grunnla i 1983. Opprinnelig er Pamela fra Wales, men bosatt i Oslo.

Hun er en av Europas mest erfarne taiji quan- og qigong-instruktører, og hun var den første profesjonelle instruktøren i Norge.

Pamela har også en bachelorgrad i bevegelsesvitenskap-studier. Som en forlengelse av hennes arbeid med taiji, har hun tatt initiativ til flere banebrytende prosjekter i Norge: I 2001 opprettet hun Peace Point Foundation og hun har vært del av The Global Peace Initiative of Women Religious and Spiri-

tual Leaders, i FN i Genève.

I 2003 startet og etablerte hun «Building Trust Peace Conference for the Middle East», ved Nobel-instituttet i Oslo.

I 2004 grunnla hun Business Council for Peace ved Nobel instituttet og i 2006 Youth Council.

Pamela Hiley har fått anerkjennelse for sitt internasjonale fredsarbeid og har blitt hedret med tittelen «ambassadør for fred» fra Universal Peace Federation.

Les mer på www.taiji.no

Gjennom en rund glasskule i vinduskarmen ser vi alt opp ned: Grønne trær, en knallblå himmel, Oslos østside og litt av landet bak. Sett fra stua til taijiquan-mesteren Pamela Hiley, står verden på hodet.

– Det er akkurat slik det er. De spirituelle røttene fins i universet. Og bare gjennom å virkelig være planten på bakken kan vi åpne opp for økt spirituell bevissthet. Det er en stor gave å leve i dag, fordi vi beveger oss mot balanse. Vi er nødt til å romme økt bevissthet. Alle må være med, enten de vil eller ikke.

FRA KAOS TIL BALANSE

Pamela Hiley står støtt mens hun snakker. Blikket er vennlig, men bestemt. Taiji-mesteren snakker om å endre verden ved at hvert enkelt menneske tar fullt ansvar for seg selv. Hun tror på en framtidig politisk forvandling, der verdisyn, finanssystemer og politiske strukturer blir snudd på hodet.

– Vi mennesker lever i et kaos, og planeten vår er i kaos og ubalanse. Mange er forvirret og på leting. Vi skal ikke dømme det, men vi kan gjøre mer for å framskynde at klarhet vokser ut av det uklare. Vi beveger oss inn i en ny måte å se verden på, der skyene er i ferd med å forsvinne. Kimen til de store politiske endringene vil oppstå hos oss som individer.

Makten må tas tilbake. Og for å komme dit, må hver og en av oss sette av tid til å gå i dybden av oss selv, i tillegg til å bidra til fellesskapet. Dersom individet heles, vil også planeten heles, mener hun.

«Vi er i ferd med å bli oppmerksomme på forbindelsene oss i mellom, og med naturen. Dette er vesentlig i det dype spirituelle skiftet vi står overfor.»

– Pamela Hiley



Pamela Hiley omtaler filosofen som sin høye beskytter de siste ti årene han levde. Den gamle lenestolen hans i skinn, har fått en forhøyet plass i undervisningslokalet.

– Arne er en av de dypeste menneskene jeg har møtt. Vi snakket mye sammen. Han fortalte at han opplevde en sterk nærhet mellom hans egne tanker og Dao, som er filosofien bak taiji, forteller hun.

Det daoistiske livsidealet handler kort fortalt om å ha en åpen og positiv holdning til livet, som vi blir oppfordret til å omfavne med glede og spontanitet. Idealet er forbundet med barnets væremåte og med naturen.

– Vi er i ferd med å bli oppmerksomme på forbindelsene oss i mellom, og med naturen. Dette er vesentlig i det dype spirituelle skiftet vi står overfor. Vi er alle spirituelle vesener, og taiji er en måte å kommunisere dette på. En seriøs praksis skaper sterkere forbindelse. Vi planter frø i stillhet, sier Pamela.

ØKT NASJONAL GLEDE

Taiji handler om filosofi og verdenssyn, men mange er mer opptatt av at den myke kampsportens effekt på kropp og sinn. Øvelsene

er laget for å skape en naturlig flyt av energi i kroppen, og kan dermed fungere som en kilde til harmoni. Taiji søker å hjelpe menneskene til å forstå seg selv, og bedre forstå sin relasjon til andre mennesker. Utøverne lærer å stå stødig i sitt senter, og på den måten kunne oppleve et balansert forhold til energiene både i universet og i jorden. Resultatet for mange er økt oppmerksomhet og tilstedeværelse, samt en forbedret evne til dyp pust og koordinasjon. Slik kan ro skapes i sinn og tanke.

– Jeg hjelper folk til å glemme problemene sine ved å gi dem nye problemer, sier Pamela og ler.

– Koordinasjon er en utfordring for mange. Taiji er mykt, vakkert og avslappet. Det kan se enkelt ut, men er delvis svært krevende, både mentalt og fysisk, legger hun til.

En målsetning er å tillate kroppen å våkne. Kroppen er full av informasjon som vi trenger å lytte til. Også i muskulære blokkeringer fins enheter med informasjon som frigjøres av de varsomme bevegelsene.

– Jeg opplever at taiji når svært dypt i oss, og kan transformere det som er aller mest vanskelig og utfordrende. Samtidig skjer det på en ufarlig og morsom måte. Det som er utfordrende i livet, behøves egentlig ikke så ofte å snakkes om. Vi kan lære oss å romme det gjennom regelmessig praksis, forteller hun.

BRUTTO LYKKE

Pamela går ut på kjøkkenet og henter mobiltelefonen. Der har hun bilder av seg selv og dronningen av Bhutan, det lille buddhistiske kongerike i Himalaya med grense mot India og Kina. Pamela var gjest i kongeparets bryllup, og har flere ganger vært på besøk i landet med i underkant av 700.000 innbyggere.

Mens andre nasjoner strever for å øke det nasjonale brutto nasjonalproduktet, har Bhutan som hovedmål å øke den nasjonale lykkefølelsen. Landet har i tillegg et mål om et hundre prosent økologisk landbruk innen 2020. Til sammenlikning har Norge en målsetning om 15 prosent økologisk landbruk i samme tidsperiode, men ligger langt etter skjema.

– Nå har vi i Vesten gjort nok feil. Hvor mange runder trenger vi? Vi må skape en mer seriøs satsning på det grønne, det økologiske og det som er bærekraftig. Naturen gir oss beskjed, og vi må lytte. Vi mennesker er små, og naturen finner ut av ting uten oss. Men hvorfor skal vi gå så langt at vi skaper unød-



– Yin-yang-symbolet står også for taiji, som betyr balanse, forklarer Pamela.



Pamela serverer te på asiatisk vis, med passende dekorasjoner, da Visjon besøker henne hjemme i Gamlebyen i Oslo.

vendig lidelse? Vi må dele, og hjelpe hverandre til å skape entusiasme for å bygge en god, bærekraftig verden. Hvor mange flere feil skal vi gjøre? Vi ødelegger for oss selv, og for generasjonene som kommer etter oss. Tiden er inne for å komme hjem til oss selv, mener taiji-mesteren.

På utsiden av stuevinduet, flere etasjer under oss, suser et godstog forbi. – «Gods train» kjører av og til forbi stua mi, sier Pamela og smiler.

TILLIT

Fra leiligheten i syvende etasje kan hun se hele Oslo. Hun føler seg bæret over å få bo i Gamlebyen, i en gate oppkalt etter en helgen, og midt i et område som er under total

transformasjon.

– Vi må hedre det gamle for å kunne bringe inn det nye på en god måte. Samtidig handler forandring om å ha tillit. Ingen vet hvordan forandringene skjer, eller hva som kommer. Det fantastiske er at vi alle har evnen til å være til stede, og til å overgi oss til det som er.

Hun løfter et vannglass for å vise fram den lett buede linjen der vannet møter luften.

– Livskraften organiserer seg selv og skaper balanse. Vi trenger ikke anstrenge oss og lete etter løsningene. Alt i livet organiserer seg selv.

Hun gleder seg over å leve i en tid der den feminine kraften blir mer synlig, og der morskjærligheten sakte, men sikkert, blir mer bæ-



Pamela Hiley var en av de første som brakte taiji til Norge.
– Vi er alle spirituelle vesener, og taiji er en måte å kommunisere dette på, sier hun.

ret. Takknemlighet for alt mødrene har holdt ut og tålt, vil bli mer prissatt. Det myke vil alltid være sterkere enn det harde, ifølge Hiley.

Menneskene har eksperimentert med et overfokus på den maskuline kraften yang, og kanskje har det vært nødt til å være slik en periode. Men nå er tiden inne for en sterkere balanse mellom yin og yang.

– Tiden er inne for å bruke mer tid på meditasjon. Slik kan vi tillate at naturen passerer gjennom oss, oppdage at naturen er i forandring, og forstå i dypet at mennesket er natur, hevder Pamela.

RØMMEGRØT

Den Walisiske kvinnens store flaggskip er budskapet om fred. Hun mener indre fred hos flere vil føre til fred også i en større kontekst, på samfunnsnivå, nasjonale plan og til slutt i verdenssamfunnet. Hun har fått mye oppmerksomhet for sitt fredsengasjement både nasjonalt og internasjonalt. Hun har blitt bæret med tittelen «Ambassador for Peace» av Universal Peace Federation, og i 2006 ble hun utpekt som en av de mest innflytelsesrike innvanderne i Norge.

– For meg er Norge en fantastisk plattform for nettopp fredsbygging. Norge deler ut fredsprisen og er på mange måter en

flaggbærer for fred. Jeg ønsker samtidig at vi reflekterer mer rundt hva fred egentlig er, og inkluderer indre fred i hvert enkelt menneske når vi snakker om fred i verdenssamfunnet, sier hun.

Hun ønsker samtidig at vi tenker på hva velstand er, og hvilke verdier som er styrende for våre liv og samfunnet. Et fritt demokrati krever mer enn stemmerett. Det krever en

«Jeg er en del av verdenssamfunnet og lytter til verdensenergien. Jeg føler meg forbundet til menneskene over hele verden.»

– Pamela Hiley



søken mot opplysthet og økt bevissthet. Hun snakker også om hva helse egentlig er, og inkludere tanken. Det må finnes rom i livet til stillhet, og til å lytte innover lenge nok.

– Det holder ikke å forstå dette intellektuelt, det må praktiseres, hevder hun.

Pamela Hiley har blitt kjent med verdensgiganten Kina gjennom en svært myk del av det enorme landets kulturarv.

– Kina må møtes ved landets egne røtter. Kritik er ikke løsningen. Å løfte fram det positive er det som gavner. Kina er et

fantastisk land på svært mange måter, med en rik kultur vi kan lære mye av. Måten å bringe mennesker og kulturer sammen på, er å møtes der menneskene blir berørt. Vi kan bygge broer gjennom pusten, sier hun engasjert.

VERDENSENERGIEN

Frøet til oppholdet i Norge ble plantet i 1983, da hun havnet midt blant vafler og rømmegrøt i Gudbrandsdalen. Hennes oppvisninger i taiji i London ble sett av en nordmann. Slik havnet hun på Per Gynt-stevnet på Vinstra og ble kjent med Henrik Ibsen. Hun møtte Torbjørn Egner og ble kjent med Kardemommeby. Året etter ble hun invitert til en annen kulturell norsk begivenhet, ved Hurdalssjøen.

– Omgivelsene bragte meg hit. Flere ganger har jeg vært nær å pakke sammen og dra, men det har alltid vært noe som har holdt meg igjen. Jeg opplever at jeg fortsatt er ønsket her, men vet ikke hvor lenge jeg blir. For meg er ingenting fysisk. Jeg er en del av verdenssamfunnet og lytter til verdensenergien. Jeg føler meg forbundet til menneskene over hele verden, forteller hun.

Hun mener livet handler om å være åpen



I Kina er det vanlig å gjøre taji i parker og uteområder. I Oslo gjør gjerne Pamela det samme.

– Den feminine kraften må bli mer synlig i samfunnet vårt, mener Pamela Hiley. Taji kan lære oss mye om balanse, sier hun.

og se hvor omgivelsene fører oss. Det var hun som bestemte seg for å reise til Norge, men behovet oppstod utenfor hennes bevissthet. Vi er alle forbundet til helheten. Alt vi trenger gjøre er å lytte, mener Pamela. I år er det 30 år siden hun besøkte Norge første gang, og i år feirer Norsk Taijisenter sitt 30-årsjubileum i lokalene til Samisk Kultursenter.

– Jeg kommer stadig nærmere den norske kjernen, og er beæret over å være så nær også den samiske kulturen, forteller tajiimesteren.

Hun brenner for dialog og praksis som bringer mennesker sammen. Norge har med andre ord ikke vært det aller enkleste landet hun kunne velge som sitt hjemsted. Det har vært en prosess å forstå det norske særpreget, og å komme nær det norske folket.

– Det går ikke an å tvinge seg på, alt må skje naturlig. Nå har jeg omsider blitt bedre kjent med meg selv her i Norge. Varmen og nærheten er verd å vente på, og taji har vært et godt møtepunkt, sier hun.

Pamela sier hun elsker mennesker, og opplever at møtet med andre hjelper henne med å feire livet, og med å uttrykke positivitet. Å ha steder for å uttrykke entusiasme, er viktig.

I møtet med Norge kjente hun umiddelbart en sterk chi, eller livskraft. Den walisiske

fredsambassadøren opplever at naturen i Norge preger menneskene sterkt, og hun understreker at naturen alltid vil ha en betydelig stemme i et land med flere trær enn mennesker.

TILBAKE TIL DET HELLIGE

– Jeg opplever naturen som helt fantastisk vakker, og ble svært betatt da jeg kom hit. Det

«I Norge lar folk deg være i fred, slik at man kan være helt omsluttet av prosess og natur. Men noen ganger hadde det vært hyggelig med noen flere uanmeldte te-besøk.»

– Pamela Hiley



er en ære for meg å få være her så lenge, og få oppleve en så spennende utvikling av mitt liv. Det har vært tøft også. Den rå, nakne naturen er ikke alltid enkel. Samtidig fins det alltid en harmoni i problemene våre, understreker hun.

En besøkende kineser pekte på et lite hus som lå helt for seg selv oppe i lia. Han lurte på hva som var galt med den som bodde der. Pamela mener Norge er et perfekt land for alle som ønsker å praktisere meditasjon.

– Her lar folk deg være i fred, slik at man kan være helt omsluttet av prosess og natur.

Men noen ganger hadde det vært hyggelig med noen flere uanmeldte te-besøk, sier hun med et smil.

En av barrierene har vært humoren. I timene er det fortsatt deltakere fra de britiske øyene som ler mest av vitsene hennes.

– Da jeg flyttet hit, lurte jeg på hvor humoren var blitt av. Norske menn og kvinner har selvfølgelig humor, men jeg har ikke knekt alle kodene enda, forteller hun.

Å bli ønsket velkommen inn i stua hennes, er som å oppleve en hel verden på noen få kvadratmeter. Ikke først og fremst på grunn av tingene i leiligheten, men fordi Pamela Hiley fins der inne. Budskapet hennes er grenseløst, og omfavner alt og alle. Ifølge Pamela er den myke kampsporten et uttrykk for kjærlighet, som igjen er det mest effektive masseskapsesvåpenet som fins.

– Vi må tilbake til det hellige. Vi må se barna våre og gi dem enda mer kjærlighet, dyrke maten vår med kjærlighet, pleie jorden med kjærlighet, og være interessert i å oppdage mer av vår indre natur. Alt dette krever at vi ser oss selv, og det haster. Vi må skynde oss med å ta det langsomt. ☸

Møt Pamela Hiley på Den Store Alternativmessen 22.–24. november.