

Pamela Hiley – fred og taiji

Med taiji og et spirituelt språk og åndelig forståelse av fred, er Pamela Hiley godt på vei inn i FN og politiske organisasjoner med nye perspektiver på hvordan skape en mer harmonisk verden. Siden 1982 har hun undervist i Norge.



• Av Eirik Svenke Solum

Siden 1982 har Pamela Hiley bodd i Norge. Siden da har hun undervist nordmenn i taiji. Opprinnelig er hun fra Wales. Fra hele verden kommer mestre for å undervise i denne fredfulle kampsporten – mye på grunn av Pamelas internasjonale nettverk. Hun var dessuten blant arrangørene forrige gang Dalai Lama var her i landet, og hun er norsk koordinator for “The Global Peace Initiative of Women Religious and Spiritual Leaders”, som to ganger har blitt invitert til å holde sine konferanser hos FN i Genève. I det siste har Pamela hatt møter med statsministerens rådgiver, vært på konferanser med helseministeren og i utenriksdepartementet. Hun har hatt arrangementer på Nobelinstituttet, i Oslo Rådhus og på selveste Akershus Festning. Alt dette mens hun har undervist og gitt konsultasjoner, ikke bare til de alminnelig taiji-interesserte, men også til statsoverhoder – uten at det siste er noe Pamela vil snakke om i intervjuer. Hun vil heller snakke om at det spirituelle og feminine perspektivet på fred skal gjøre seg mer gjeldende på den globale arenaen og i politikken.

– Det er en veldig viktig tid vi er inne i nå. Kjernen i lærdommen fra taiji beveger seg forbi de kulturelle barrierene. Dette bringer inn en ny dimensjon når det kommer til både helse, medisin og fredsprosesser, sier Pamela, når Alternativt Nettverk kommer på besøk i hennes leilighet, med fri utsikt over hele Oslo by, fjorden og skogene omkring. Det hviler en østensk fred i huset, og det lukter mild røkelse innenfor dørene. På vegger og hyller er det buddhaer og tradisjonell østlig kunst – mandalaer, kalligrafier og malerier. I tillegg til skilpaddene Yin og Yang og en vennlig golden retriever. Hun begynner å snakke om viktigheten av å komme i kontakt med essensen i seg selv – qi – og at dette er noe vi nordmenn kanskje trenger mer av.

– Men det er mye fordi det har vært gode grunner til at vårt fokus har vært på omstendigheter utenfor oss selv. Vi har vært opptatt med å kultivere ekstern informasjon på det materielle nivået, noe som har gjort seg gjeldende på hele Jorden – ikke bare her i Vesten. Dette har kanskje ikke gitt alle de fordelene

vi hadde trodd. Nå blir vi tvunget til å se innover – og det er her den østlige informasjonen kommer inn. Det er ikke noe feil at vi har gjort det slik, vi trenger bare å finne en ny balanse og å bevisgjøre oss og åpne opp for en høyere bevissthet.

– *Tar det tid før de du underviser erfarer at taiji nettopp gir tilgang til disse indre nivåene – at bevegelsene skal bringe dem nærmere dem selv?*

– Vel, hvordan tenker du? smiler Pamela. – Jeg gir dem det jeg har å by på. Ser dette ut som en taiji-stilling for deg? spør hun der hun sitter i sofaen. – Det viktigste er å kunne stå eller sitte og slappe av – og føle sin egen tilstedeværelse. Dette er det jeg begynner med helt fra første time. Likevel kan man lære flere bevegelser og fortsatt ikke skjønne noe av taiji.

Pust

I møte med kampsportlærere, meditasjonsinstruktører og andre selvutviklere har jeg skjønnet at pusting er viktig.

– Ja, for så lenge vi puster er det jo stort potensiale, sier Pamela. – Det viktigste er å slappe av! Men ved å regulere pusten kan vi lede energien – med fokus og bevissthet om pusten. Slik kan vi kultivere energien vår. Vi kan lede livskraften vår – vår chi – ved å regulere pusten vår. Som små unger puster vi helt naturlig, men senere i livet har vi en tendens til å utvikle ulike emosjonelle spenninger. Taiji er en måte å tilnærme seg og balansere disse spenningene på – ved å regulere kroppsenergien. Men når folk spør meg om pust i de første timene, så sier jeg bare “bare husk å gjøre det – pust avslappet og naturlig”. For det er lett å glemme å puste når man øver på en spesiell bevegelse eller stilling. Pust er noe som kommer senere, i tillegg til koordinasjon.

– *Hvorfor er bevegelse så velegnet til å komme nærmere seg selv?*

– Et sted må vi begynne. Vi kunne begynt med å drikke te, sier Pamela og heller litt te i koppen min – og forklarer hvordan taiji egentlig betyr filosofi. Hvordan taiji er alle kampsporters mor. – I Vesten har taiji en litt annen form enn “old school” taiji.



Tradisjonelt kunne man stå i samme positur i fire timer og holde på med de samme øvelsene i årevis.

– *Så det blir litt fast food-versjon her i Vesten?*

– La meg si det sånn at skulle vi gjort det på samme måte her, så hadde det blitt som å gi en stor biff til en baby. Vi må ha det i en form vi kan ta imot. Det gjelder meg også! Min viktigste lærer forsto dette, og hadde han ikke gjort det, hadde nok ikke jeg drevet med taiji nå. Jeg tror man treffer de rette lærerne til rett tid. På en eller annen måte er det noe som organiserer dette for oss. Og jeg tror det er noe som skjer nå som strekker seg utover kulturer og skillelinjer. Taiji finnes over alt nå. Og skal vi tilberede kvalitetsmat, ikke bare fast food, så tar det mer tid og det krever grundigere studier. Men man trenger ikke lenger reise langt for å finne en stor spirituell lærer. De finnes midt i storbyen – tilgjengelig for alle. Men lærdom kan man finne i alle hverdagslige handlinger. Vi trenger ikke å fokusere på guruer lenger, det finnes i oss alle.

– *Tror du det er noen spesiell grunn til at dette er en utvikling som skjer akkurat nå?*

– Samfunnet utvikler seg hele tiden. En ny bevissthet åpner seg. Det finnes så mye smerte, konflikt, sykdom og stress at dette er noe som tvinger seg fram. Det vekker oss opp. Nå har det også blitt slik at det minste lille hjørne av verden er tilgjengelig og synlig. Når vi leter etter informasjon så leter vi egentlig etter oss selv. Det gir oss selvrefleksjon og stiller oss til ansvar for våre handlinger. Det vi ser foran oss er egentlig oss selv. Og dette er også filosofien bak taiji – det du gir ut får du tilbake. Det er en enkelt prinsipp, selv om livet selvfølgelig også er komplisert.

– *Du mener det ligger en bevisst styring eller mening bak utviklingen?*

– Ja, jeg tror det er noe som foregår, smiler Pamela. – Noen er mer åpne enn andre, men det som foregår er noe som har utgangspunkt inne i oss. Så det er ikke noe der ute, men i oss selv. Når vi leter rundt i verden, vil vi bare finne oss selv og refleksjoner av oss selv. Når vi ser krig, så vil vi finne ut at krigen har en rot i oss selv. Vi må alle ta ansvar for hele bildet. Og jeg tror dette er noe vi er

i ferd med å innse nå.

– *Tenker du slik når du får høre om en ny krig – at det er ditt eget ansvar? Og hvordan behandler du det?*

– Vi kan jo egentlig bare ta ansvar for våre egne handlinger. Det finnes en enorm kraft i våre egne handlinger. Våre handlinger har innvirkning på hvordan verden ledes og styres. Derfor er det viktig å se på våre individuelle handlinger. Jeg tenker også “se hva vi har gjort nå,” tenker jeg. Ikke “dem” men “vi”. Det handler om en kollektiv bevissthet, og jeg pleier å henvende meg til øyeblikkets intelligens og prøve å finne veiledning uten å bli involvert og støtte det negative. Jeg søker positive løsninger. Det er noen frekvenser innenfor vår kollektive bevissthet som fortsatt må bearbeide negative reaksjoner. Men jeg tror det er meningen at lyset skal komme igjennom. Taiji bringer dette ned på Jorda på et praktisk nivå. Gjennom rotenergien og føttene gir en praksis som taiji oss kontakt med stabilitet og fred. Og sannhet og klarhet.

– *Synes du verden har tatt et skritt i retning av en sånn klarhet med 11. september?*

– Vi hadde en fin mulighet til å vise medfølelse og tålmodighet. Men omstendighetene gjorde at det ikke var så lett, men det åpnet et potensiale. Bevissthets hos mange ble oppmerksom på at vi ikke brukte våre medlidenhet. Det setter fokus på hvordan vi kan gjøre dette i framtiden,. Hvordan vi responderer på negative krefter, hvordan vi nøytraliserer det ved bruk av medlidenhet. Dette er nær knyttet til forbindelsen mellom spirituell velstand og finansiell eller materiell velstand. Slik at dette siste bli med gjennomsiktig og åpent. En annen ting er at vi må lære ikke å klandre og legge skyld på mennesker for at slikt skjer, men heller se på hvorfor og reflektere over det som skjer.

Kvinner og fred

– Det viktigste fredsarbeidet jeg gjør er å sørge for at barna mine har det bra og får mat hver dag. Jeg har hatt erfaringen av å være en enslig mor i Norge og opplevd hvordan det sosiale systemet fungerer – parallelt med min egen emosjonelle utvikling. ▶



- Jeg føler på en måte en takknemlighet for å ha erfart det jeg har gjort her. Men jeg fant ikke et sterkt nok nettverk her til å favne det jeg drømte om og tenkte på. Derfor måtte jeg til Genève, FN og The Global Peace Initiative of Women Religious and Spiritual Leaders. Der var det seks hundre kvinner fra hele verden som tenkte ganske likt meg – fra alle religioner og fagfelter. Jeg foreslo for dem at den neste konferansen, som dreide seg om Midtøsten, burde være i Norge, blant annet fordi vi har mange kvinner i sterke posisjoner her, politisk, men ikke så mye innenfor forretningslivet. Også fordi Norge er et såpass lite land kan en type spirituell informasjon komme igjennom ganske raskt. Dessuten kan Norge, til tross for at vi står utenfor, påvirke EU. Det er ihvertfall en del av min drøm. Og nå var altså den siste konferansen i Norge.

Vi jobber med mange av planetens såre punkter, som Israel og Palestina. Dessuten er vi opptatt av hva vi kan gjøre lokalt. Det vi ser i Palestina kan hjelpe oss til å se hvordan vi kan kultivere ting her hjemme. Tenk på at Norge i tre år på rad har vært verdens beste land å bo i. Vi må gjøre noe riktig. Hvis vi bruker dette ikke bare til å videreutvikle vår velstand, men også til å transformere og være en katalysator utover vårt eget samfunn, så kan det være et viktig skritt. Men jeg ønsker meg også en diskusjon omkring etikk og verdier i næringslivet, politisk liv og innenfor det religiøse. Det kvinnelige og de myke energiene er sterkere enn de hardere, mannlige energiene på dette området. "Softness is stronger than hardness" heter det i taiji.

– *Hvordan kan vi gjøre det?*

– Vi kan begynne med å snakke om det. Ved å kultivere språket vi bruker om fred. Vi kan begynne å snakke om den esoteriske kunnskapen som finnes, men som vi ikke tør å snakke åpent

om i samfunnet. Men det begynner å åpnes opp for dette nå. Se bare hvordan Verdenskonferansen for kinesisk medisin ble arrangert her i sommer. Vi kan forske på disse tingene fra et vestlig perspektiv som kineserne ikke har. Vi kan begynne å forske på informasjonen som sitter i sinnet. Selv skapte jeg The Peace Foundation for å kanalisere dette ut på et globalt nivå. Og ikke bare holde på med taiji, som jeg har holdt på med i tjue år.

– *Er det politiske klimaet og folk flest klare for å se på dette som en relevant vei til fred, heller enn mer tradisjonelle veier – som fredsstyrker, Osloavtale eller NATO? Overskriften da Dagbladet lagde et portrettintervju med deg var "Krig og fred og sånn," som må sies å harselere litt med det perspektivet du står for.*

– Den spirituelle energien er en vitenskap. Grunnen til at mange av disse avtalene ikke strekker til, er fordi vi ikke tar de spirituelle sidene seriøst nok. Selv er jeg ingen politiker og har ikke et politisk språk. Men når det fokuseres på kjendiser jeg har jobbet med, og det ikke står noe om fredsarbeidet forøvrig, så blir framstillingen litt skjev – selv om dette er en innfallsvinkel som også kan være konstruktiv. Det er mye som spiller inn på om det blir tatt seriøst eller ikke. Så fram mot konferansen i Jerusalem, som var i desember så jobbet jeg mye med å skape et nettverk. Et sted å begynne er å få flere kvinner inn i lederroller.

– *Hvorfor det?*

– Som med yin og yang har det å gjøre med å få inn mer av det kvinnelige og feminine aspektet. Ser man på den kosmologiske feng shui-kalenderen, ser vi at yin-energien er på sitt kraftigste i 2008. Samtidig er det interessant at det er en taijidanser i flagget for olympiaden. Så mykheten og verdiene i taiji vil bli manifestert på en globalt nivå. Så selv om jeg ikke er politiker, men en singel mor med tre barn, så forsøker jeg å fremme disse verdiene. Og jeg håper å bli hørt. Til slutt vil det også være bra for forretningslivet å forstå denne filosofien.

– *Hva skjer på disse konferansene?*

– Det er veldig prosessorientert og dreier seg ikke bare om å høre på talere.

Det er mye diskusjon og arbeid med følelsetransformasjoner – med fokus på løsninger og å utvikle prosjekter. Siden Norge har en status i forhold til fred, med bl.a. Nobel-instituttet, så håper jeg at Norge kan spille en viktig rolle.

– *Hva sier du når du for eksempel har møter på statsministerens kontor?*

– Vi snakket om konferansene, Midtøsten – om å gjøre noe globalt og om det spirituelle aspektet og hvordan dette er forbundet med politikk og business. Jeg bruker min forståelse fra taiji og forsøker å kommunisere dette på arenaer hvor jeg mener det kan være verdifullt.

Hvis religiøse mennesker kan utvikle en større klarhet om hvordan å kommunisere sine sannheter, så kommer vi nærmere å utvikle et spirituelt språk som et større fellesskap kan ta del i – som innen politikk og forretnings-verdenen. For vi er alle forbundet i alt vi gjør. Her i Norge er begreper som "spiritualitet" eller "åndelighet" ikke helt uproblematisk å bruke. Så her er det

viktig å kultivere vokabularet på en måte som ikke er fremmedgjørende for folk. Det er her 11. september hjelper oss – som et stort energipunkt. Bygningene er en del av Jordens kropp, og flyene blir som akupunktur nåler som treffer kroppen. Det er ikke et spørsmål om dette er godt eller ondt, men et spørsmål om å være klar. Det handler ikke om polariteter. Dette opplever jeg kan åpne nye perspektiver om hvordan vi betrakter hverandre.

Harmoni med taiji

– Taiji er basert på tusener av år med historie og erfaring. Det dreier seg ikke bare energisystemer. Fokuset er på å balansere yin og yang i kroppen. På å roe sinnet og hjertet, noe som vil forbedre blodsirkulasjonen og nervesystemet. Dette gjør at vi blir mer i harmoni og balanse i hverdagen. Taiji er en slags aktiv fred og aktiv energi. Man kommer i kontakt med en veldig kraftig og konsentrert energikilde. Og vi trenger å roe ned for å komme

opptatt av fred?

– Ikke for meg. Og ikke for de gamle mestrene, tror jeg. Dette kom jo ut fra klostrene og munkene. De var reisende og måtte lære å forsvare seg. De utviklet ikke disse metodene for å slåss, men for å forsvare seg mot eventuelle angripere. De søkte å balansere ut den disharmonien de kunne bli påført. Filosofien er at vi ikke tar del i konflikten, men balanserer den ut. Vi utlikner energien og returnerer den. Å tenke at kampsport er slåssing og dermed aggressivt, blir litt skjevt. Det er en vestlig måte å tenke på utfra at vi kjenner boksing og slåssing som noe helt annet enn energistrømninger.

Men jeg mener vi trenger å komme mer i kontakt med våre konflikter, vi bør ikke bli mindre oppmerksom på vår uro. Vi er ofte oppmerksom på eksterne problemer, men vi må også lære oss å komme i berøring med våre indre konflikter. Deretter søke å bli fredfulle i oss selv. Fred handler ikke bare om å lage avtaler i Midtøsten, men like

Vi trenger å komme mer i kontakt med våre konflikter. Vi er ofte oppmerksom på eksterne problemer, men vi må også lære oss å komme i berøring med de indre.

i berøring med de høyere frekvensene. Så taiji er også en fin måte å bli kvitt stress på.

– Hvordan legger du oppp dagen din – står du opp før soloppgang og gjør taiji åtte timer om dagen?

– Egentlig gjør jeg taiji tjuefire timer i døgnet. Å praktisere taiji og hverdagslivet er ikke atskilt. Sammen blir det bare en livsstil, en måte å forstå alt på. Taiji er en naturbasert filosofi. Noe nordmenn på mange måter allerede har forstått eller tar for gitt. Her er det jo flere trær enn folk, en stor ressurs! Jeg oppfordrer mine elever til å praktisere hver morgen – noe jeg også gjør selv. I tillegg til om kvelden. Jeg har faste tider, selv om de flytter seg litt med årstidene. Hadde jeg vært strengere på det, hadde jeg stått opp rundt fire om morgenen og praktisert igjen klokka fire om ettermiddagen. Men jeg har funnet tider som passer meg personlig bedre. Ellers bruker jeg enhver anledning til å praktisere, og forteller elevene mine at hvis du må vente noen minutter på bussen, så er det en god anledning til å “tune inn” på energien. Det er viktig å tilpasse dette til sin livssituasjon, og lærer man å finne denne energien, så kan det gjøres hvor og når som helst. Vi forstår også mer og mer om dette, sånn at vi kan gjøre dette på jobben og andre steder.

– Hvor mye underviser du?

– Jeg har fire klasser i uken nå, på Skarpsnoklinikken i Oslo. Det å lære bort er også bra for min egen praksis. Om sommeren går vi ofte ut i naturen, noe som er en luksus her i Norge. Selv har jeg en fantastisk mulighet, med utsikten til trær, by og vann her på min egen veranda. Men kontakten med deg selv kan man finne hvor som helst. For noen vil kanskje én omgivelse passe bedre enn en annen. Generelt kan dette gjøres akkurat like bra i en by som i skogen. Fordelene med å være i byen er jo blant annet at det kommer internasjonale lærere hit.


– Er det et paradoks at kampsport-mestre er så

mye om å komme i kontakt med oss selv. Vi kan ikke lage fred uten å ha fred i oss selv. Men siden vi har et så sterkt fokus på fred her i Norge, er dette et spennende sted å jobbe med dette. Her kan vi virkelig se fordelene av å utvikle disse perspektivene, også siden vi ikke er et så stort land, så effekten kan komme raskt.

Verdensborger

– Mine egne kulturelle røtter er viktigere enn noen gang nå som jeg føler meg mer som en verdensborger enn noen gang. Men jeg er en styreformann i den walisiske foreningen i Norge. Jeg har jo mange former for nasjonaliteter i meg; jeg bor i Norge, jobber med teknikker jeg har lært fra Kina og er waliser.

– Opplever du den norske mentaliteten som velegnet for å utvikle sitt potensiale som fredsskaper?

– Ja, jeg tror Norge har et godt utgangspunkt. Bruk potensialet. Norge er et rikt land med en ung kultur. Mulighetene er gode, også siden det er en god del nordmenn i høye posisjoner internasjonalt. Å være et lite land er bra i denne sammenhengen, siden man da ikke er truende. Å skape et bilde av Norge som et fredslend er fint, men man må også gjøre noe med seg selv. Det er derfor jeg er her. Norge kan være en katalysator i prosessen mot å transformere vår måte å skape fred på! Dette ønsker jeg å være med på. Alternativt Nettverk kan også sees som en viktig del av dette, konkluderer Pamela Hiley før vi drister oss ut på taket for litt fotografering. Av og til er det her Pamela også tar med noen av sine studenter for å få litt frisk luft under sine taiji-øvelser. Hun minner forøvrig om at geitens år er over nå i januar. Geiten symboliserer familie og fred... 

Kontoaktinfo: www.taiji.no, e-post: pamela@taiji.no, Tlf: 22 51 99 88.