

Artikel om Quodouskha

Quodoushka – shamansk, sexuell relationsvisdom.

Quodoushka är en västerländsk och shamansk variant av den österländska tantran. Det finns många likheter men också vissa saker som gör Quodoushkan (nedan skrivs helt enkelt som Q) unik och annorlunda. Mitt möte med Q inträffade över ett år sedan i mitten av maj. Jag hade en dragnings till den shamanistiska vägen och en önskan att fördjupa ett ämne som berör alla människor, nämligen sexualitet.

Det finns nästan ingenting som kan ge upphov till så mycket skönhet med en skugga som kan förvrängas och missbrukas på många sätt. Många människor bär med sig bilder av vad sex ska vara och väldigt få har själva haft en djup känsla av hängivenhet, kärlek och skönhet sexuellt. Få äldre människor har en fri och naturlig intimitet med sig själv, sina könsorgan, sexuell kraft och hur detta kan upplevas och delas med en annan person. Därför är det en gåva att det blir rumsrent att gå på kurser med fokus på holistisk sexualitet.

Q leds i Sverige av Åsa Kullberg och Batty Gold, båda lärare i den shamanska vägen som kallas Sweet sundance medicine way. Åsa tog kunskapen om denna väg till Sverige 1998 och Batty har undervisat i Q i över 20 år.

Ursprung

År 1250 f.Kr. samlades en grupp shamaner, magiker, medicinmän och kvinnor från olika delar av den amerikanska kontinenten. De bildade en grupp som blev äldsterådet med namnet Twisted Hairs Metis Medicine

Society Council of Elders och utvecklade tillsammans en kunskapsväg med namnet Sweet Medicine Sundance Path.

Denna tradition innehåller information som samlats in under årtusenden och var av en är studier av människan som en sexuell varelse. Med Twisted Hairs menas de som hämtar information från flera källor och flätar dem samman till en sanningens fläta. Vägen tillägnar sig också vår tids metoder för utveckling, fysiologi, psykologi och vetenskap samt väver in dem tillsammans med kunskapen om människan som en energivarelse och mycket annat som är en del av den shamanska traditionens verktyg och riktning.

Medicinhjulet

Alla traditioner har sina specifika frågor som de navigerar med och använder för att utforska terrängen. I shamanism använder du medicinhjulet, livets cirkel. Det finns fler hjul som används till olika saker och här har allt en plats, från väderstrecken, elementen, människan och alla nivåer av skapande, ljusa sidor och potentialen i vår psykologi samt skuggsidor och mycket mer.

Q består av en blandning av undervisning och praktiska övningar. Undervisningen följer medicinhjulet där alla egenskaper och energier finns i olika sammanhang mellan riktningarna öster, väster, norr och söder. Undervisningen skapar en mental förståelse och insikt till varför vi gör det vi gör praktiskt i kursen och en karta att kunna navigera sina upplevelser i ett sammanhang efteråt.

Ceremoni – inte terapi

Asa och Batty kompletterar varandra och rummet fylls av naturlighet, kärlek, förtroende och humor. En annan kvalitet som fyller rummet är empowerment, mobilisering av självstyrka. Intentionen är att detta är en ceremoni och en initiering in i sexualitet och relationer, inte en sexuell terapikurs. Denna ram ger ett unikt rum som håller och stödjer samtidigt som man vilar i sig själva och tar fullt ansvar för egna val och gränser. Det är som att vara på en resa där man är både piloten och äventyraren som får olika tekniker och verktyg för att prova ut för sig själv. Att vara nyfiken och se vad som sker när man gräver i sin egen uppfattning om sig själv, sin livsenergi och se vad man hittar.

Extatiska orgasmer

På kursen fanns singlar och par och Åsa gjorde det mycket klart att de som kom som par naturligtvis skulle arbeta tillsammans i alla övningar för att fördjupa sig i sitt förhållande. Vi som var singlar fick samarbeta och turas om att vara med olika människor. Många som kom hade längtan efter en andlig sexualitet och efter en fördjupning och frigörelse av sig själva och sin potential. Några av oss hade varit på föreläsning med Åsa där hon visade hur hon genom andning, närvaro och arbete med livsenergin i kroppen kunde få en helkroppens energiorgasm som öppnade henne i djup helhetsextas, skratt, kärlek och oändliga njutning och intimitet med sig själv och skapelsen. Och naturligtvis kände vi alla att vi ville ha det om det nu var en av människans möjligheter till att uppleva kroppen. Om det är möjligt att uppleva njutning, nöje och helhet i perfektion genom att lära sig och öva Q så var det potential vi var milt sagt nyfikna på!

Att klä sig naken för sig själv

Eftersom detta är ett arbete som handlar om att ge vår livskraft frihet konfronterades vi med hur vi använder vår livskraft. En del av arbetet för att öppna vår kropps tillgång till energi var att titta på vad i oss som håller livsenergin tam, tillbakadragen och censurerad.

Medvetenheten handlar om att möta det som finns i skuggan och naturliga kommer fram genom processen så att energi kan komma i rörelse igen. Med skuggan menas allt vi har förträngt, håller tillbaka och fördömer i oss själva. Det behöver inte nödvändigtvis bara vara "negativa" aspekter av oss själva utan att många har hållit tillbaka mycket av sin styrka, ljus och sina gåvor just här.

Energi i rörelse

Inbjudan hela tiden är energi i rörelse. Att vara nyfiken på vilken mental tankestruktur vi har om sexualitet, på vår egen kropp, relationer och vilka vi är. Mycket av undervisningen handlar om vårt eget energifält, vad som händer i möten med andra människors energifält, det maskulina och feminina polariteterna i energin och alla de olika sexuella erfarenheter/energier som är tillgängliga för människor.

Det är lätt att falla in i mönstret i vår vardag, hur vi gör saker, vad vi tänker och hur vi uppfattar oss själva. När det gäller sexualitet ser du direkt om du är fast i ett mönster och bara upprepar ett mönster av att ha och njuta av sex. Energin är naturligt i rörelse, precis som kristallklart vatten som rinner i olika tempon och rytmer. Om vattnet står stilla och blir fångat på en plats kommer det snart att vara sjögräs i det och det börjar lukta illa.

Sexualiteten ger en bra spegling på om du har fastnat i ett mönster eller om du kan låta energin röra sig fritt som den vill och behöver. Utan en idé om att du ska ha orgasm eller hur det borde vara.

Det är en övning så som i de flesta andliga övningar att närvara med det som är. Att inte hålla fast i det som kommer utan bara ge sig hän och låta allt gå av sig självt.

Olika nivåer av orgasm

På kursen undervisas om de olika nivåerna som är möjliga att uppnå via orgasmen. Här ser man orgasmen som en källa för vitalisering av kroppen och energiområdet och som befrämjar hälsa och ökad energinivå. Vi talar om den sexuella kraften som en katalysator för alla aspekter av vår mänskliga varelse. Enbart med sin närvaro katalyserar och förvandlar den sexuella kraften känslor, den fysiska kroppen, det mentala och själen. Den finns i centrum av medicinhjulet som och vitaliserar alla de andra delarna av vår varelse och våra aspekter. Nivån på den katalytiska kraften beror på styrkan och kvaliteten i orgasmen. Om du bara "gnider dig till en snabbis för att bli av med stress" är det inte ofta en orgasm som med nödvändighet innehåller en massa vitalisering för organismen som en helhet. Det är inte kraftfullt nog. Så här undervisas om hur du använder din livskraft och öppnar din kropp och dig själv för fritt flöde av energi.

Självkärlek

Det handlar mycket om andning, mjukhet och mottaglighet och att lyssna på hjärtat och acceptera sig själva som den man är. Om man bär så mycket skam och självförakt som många kvinnor gör i dag med alla idealbilder är det svårt att vara mjuk och kärleksfull mot sig själv. Om du har negativa tankar om dig själva sker en kontraktion av andetagerna, i kroppen och hjärtat. Kursen visar hur kvinnors G-punkt är i direkt kontakt med en kvinnas hjärta och att om hon inte öppnar sitt hjärta för sig själv öppnar hon heller inte för sitt kön och sin mottaglighet för receptiv njutning

i sitt underliv. Åsa talar mycket om vad hon kallar underlivets självbild och hur kultur och religion gjort att vi skäms för att vara sexuella varelser med rätt att njuta av sig själv. I Q så du arbetar mycket med vad som kallas kroppens pansar. Det är kroppens muskelspänningar genom olika erfarenheter i barndomen som gör att vi håller våra känslor och gåvor tillbaka. Att svälja vår sorg gör att vi spänner käken för att hålla tillbaka ilska, får muskelspänningar i bäckenet, höfterna, anus och underliv eftersom vi lärt oss att detta är något skamligt.

Genom de olika nivåerna av orgasm är det olika många av våra chakran som är involverade. Här finns olika nivåer av upplevelser som kan komma genom denna kundaliniresning av livskraften. En riktlinje är att hjärtat hos män och kvinnor bör vara involverade för att energi ska genereras, vilket ger mer energi till båda parter. Om så inte är fallet är det klassiska att mannen ofta somnar och kvinnan är frustrerad.

Förutom de olika nivåerna ingår det i undervisningen att lära sig om olika typer av orgasmer, skillnaden mellan en kvinnas orgasmer och mannen olika nivåer, andningsövningar, helande tekniker, svetthydda, olika ceremonier i skogen, en fest med en härlig middag och undervisning i olika genitala typer. Detta sista var en fantastisk lära om olika vaginors och penisars form och vätska samt de olika typernas sätt att skapa energi. Alla fann sin typ och kunde känna igen sig i beskrivningen. Det ledde till stor befrielse för både kvinnor och män, att alla är olika och att det alltid finns olika personlighets och genitalityper som man passar samman med. Kvinnor kan variera från att vara djupa eller grunda liksom män varierar på liknade sätt.

The lovers masks

En del av undervisningen var den om "De älskandes masker". Där beskrevs alla möjligheterna för att bygga upp och uppleva energi. Avsikten var att i ett monogamt förhållande (eller andra relationer) vara öppen för alla energiuttryck tillsammans, detta för att upprätthålla vitaliteten i relationen och inte stagnera i mönster. Det är också känt att man lätt kan börja fantisera om andra i en relation och genom att öka medvetenheten om kärlekens masker och uttryck, kan man finna allt i en och samma relation. Här fick vi en presentation om medicinhjulet och dess masker som vi sedan fick undersöka tillsammans. Här var utmaningen att gå dit där man behövde lösa upp fastlåst energi. Alltså att nå sin egen gräns där man inte är bekväm. Dessa masker innehåller till exempel;

Kontraktskrivning för en relation – Att sitta ner tillsammans när man inleder en relation och tydliggöra varandras avsikter med förhållandet. Vad önskar man, hur vill man ha det tillsammans? Ett sätt att starta relationen i klarhet och samklang.

Tempelprästinna och prästen – Här handlar det om att göra ett vackert rum och tempel för sexuellt utforskande, hedra själen i varandra, använda älskogen som en bön, utforska varandra i timmar i ceremonin och gå in i denna andliga arketyper av energiuttryck.

Äventyrare – Här utmanas man att gå på sin gräns och kliva ur den sociala normen för vad sexualitet är, de inlärda mönstren. Här kan man kanske ta den sexuella akten ut ur sovrummet och in i helt nya arenor. Kanske man överraskar varandra när man minst anar det, prövar något nytt eller förför sin partner på den plats där man kan bli avslöjad.

Flera moduler

Det finns fyra moduler i Q som följer varandra. I den första ligger fokus på en själv och vem man är som sexuell varelse. I tvåan fokuserar man på relationer och arbetar i par. Man kan delta som singel men måste vara beredd att arbeta med en annan person under temat relationer. I de två sista bygger man vidare på kunskapen om hur man kan använda den sexuella energin till att vitalisera och skapa sitt liv. Detta relaterar till den shamanska kunskapsvägen om att livet är en dröm som vi alla skapar tillsammans och att avsikten är att drömma denna dröm vaken tillsammans i medvetenhet. Genom att lära känna sig själv som sexuell varelse och ha tillgång till sin livskraft blir man automatiskt mer närvarande och det hela handlar om närvaro i medvetenhet. Då gör man också medvetna val och skapar sitt liv och sin dröm här på jorden.

Initiationsrit

Åsa Kullberg: Kunskap i Modul 1 är ursprungligen en Initiation för ungdomar i den vuxna världen med fokus på sexuell livsenergi och relationerna mellan könen. De flesta av oss i dagens samhälle har inte haft någon övergångsritual från barndom till vuxen ålder där vi lärt oss om den sexuella energin och relationer. Vi har haft blandade erfarenheter med undervisning i ämnet i skolan men den konventionella synen fokuserar på rent biologiska funktioner med bilder i genomskäring av underliv och penisar. Det slutar oftast med en hel del fnissande och en klinisk känsla av sex. Allt annat som också hör till det sexuella området som relationen, intimitet, känslor och sexualkraftens potential finns inte.

Jag tycker det är sorgligt att något som är så vackert, heligt och potentiellt kraftfullt blivit så förvrängt i vårt samhälle. De flesta ungdomar får sin initiering i sexualitet genom porr idag vilket ger en stereotyp bild av vad sex är. Det skapar bilder och fantasier om hur saker och ting ska se ut, låta

och vara, sex i dagens samhälle har blivit något man ska prestera och det finns många idealbilder att leva upp till. Därför tycker jag att det är mycket viktigt att ge denna kunskap till dagens vuxna människor. En möjlighet att initieras in i en relation med sig själv, sexualiteten, andra människor och världen. De flesta bär också på präglingar av religion och en skam som har blivit pålagt på kroppen. Detta eftersom den här sidan av sexualiteten handlar om livskraften och är en direkt väg hem till sig själv, Guden-Gudinnan och enheten med allt som är.

Frågor till Åsa

Fråga: Vad var din egen väg i detta arbete?

Åsa: Jag började utforska den östra vägen genom Osho. Så har jag arbetat med andningsterapi, dansterapi, och många kvinnogrupper. År 1989 kom jag i kontakt med kunskap om Q och genomförde modulerna själv. Det gav resonans i mig och mitt hjärta och jag kände mig hemma på en gång. Här fanns cirkeln med de andliga dimensionerna och även förhållandet mellan jorden och människorna. Det var en väg där jag upplevde att allt hade en plats. Det var mitt hjärtas väg.

Fråga: Varför ska man gå en kurs som denna?

Åsa: Min avsikt med detta är att skapa en balans mellan maskulin och feminin styrka och medvetandegöra människor om det som håller oss kvar i mönster som ger oss smärta och kamp i våra liv och med varandra. Vilken berövar oss vår kraft. Avsikten är att främja individualitet, självständighet och frihet för alla människor.