

Agnes Räisa



Alasti naiselikkus

Ehedad rännakud naise hingemaastikel

Raamatu ilmumisele aitas kaasa:



Toimetaja: S. Rattiste

Kaante kujundaja: Jaan Lehisemets

Kujundaja ja küljendaja: Vallo Hallik

© Kõik õigused kaitstud

Teose sisu eest vastutab autor

ISBN: 978-9916-754-59-7

Pärnu 2025

Trükk: Arial Bold OÜ

Kirjastus Hea Tegu

www.fil.ee



Lihtsalt armasta ja armastus näitab Sulle teed

See, keda sa igatsed, elab sinus endas
Armastus elab sinus endas
Lihtsalt lõdvestu
Mina hoiangi sind
Ma näitan, et sa oled nii tugev, kui tugev sa tegelikult oled
Armastus ei nõua ohvreid
Mitte kunagi
Armastus jagab ja kingib
Kingib ande
Kas tead, et sa oled lihtsalt nii mega imeilus?
Sa oled armastuse allikas
Kui palju kordi sa pead ennast nii imeilusana nägema,
et seda lõpuks päriselt, päriselt usaldad?
Mäletad igal hetkel?

(Sõnumid sisemisest protsessist)

Tänan Sind südamest, Avo, et Sinu tagasiside minu lugudele andis olulise tõuke selle raamatu sündimiseks

Ma olen lihtsalt sõnatu ... Tänan sind kogu oma olemuse väega usalduse eest, et sa otsustasid oma lugu minuga jagada! Ma ei tea kedagi teist, kes oleks oma kogemusi nii ehedalt ja ausalt kirjeldanud, kui sina seda teed. Ja ma olen täiesti kindel, et see lugu puudutab igaihe hinge. Sinu kasvamine inimesena, naisena, emana inspireerib ja julgustab paljusid ... Tõesti, ma olen hetkel lihtsalt sõnatu ...

Sa suudaksid aidata nii paljusid naisi ning nende kaudu ka terveid peresid. Ma täiega naudin seda, kuidas sa kirjeldad oma aistinguid ja tunnetust. Lugejal tekib tunne, nagu ta oleks seda kõike omal nahal läbi elanud. See eeldab täielikku kohalolu ning kontakti isendaga kõikidel tasanditel. Üks asi on midagi kogeda, hoopis teine tase on aga kõike seda, mis toimub, ära tunda ja sõnastada. See on haruldane võime.

Sinu lugusid on ääretult hea lugeda, tekib elus olemise tunne. Need viivad endaga kaasa muinasjutulisele rännakule inimhinge ja keha kokkupuutealadele. Imetlen sinu julgust elada läbi kõiki tundeid ja emotsioone, mis üles tulevad. Tavaliselt inimesed kardavad valu, kuid kui lubame endal valu tunda ja kogeda, avab see meis hoopis uusi sügavusi. Ja sisse tekib ruumi juurde.

Agnes, armas inimene, lugesin just sinu lugu ... Ma ei tea, kuidas ma saaksin sind veenda oma lugusid raamatukaante vahele koguma. See tohutu kirg, mis sinus põleb, kui sa oma protsesse läbid ning võime seda väga voolavalt kõigile arusaadavasse keelde vormida muudaks paljusid elusid. Ma tundsin oma kehas neid emotsioone, mida sa kirjeldasid. Kirjuta see raamat iseenda ja oma laste pärast, paljude sündinud ja veel sündimata laste pärast, emade ja naiste pärast, oma mehe ja minu pärast, kõikide kehastunud hingede pärast, kes on tulnud siia kogema inimeseks olemist. Palun!

Hakkasin täna hommikul lugema ühte sinu eile saadetud lugudest. Läksin bussi peale, lugesin edasi ... ja pisarad voolasid ... Jõudsin raamatukokku, istusin ja lugesin ... kõndisin tänaval ja lugesin ... ja pisarad voolasid ... ja mõtlesin sinu raamatule. See ei oleks mingi lihtsalt eneseabiõpik, kuigi abi ja tuge saaks sealt kõik, kes seda loevad. See saaks olema elu enda poolt armastusega kirjutatud, igaihe hinge.

See ongi see, mida sa teed, Agnes ... Õigemini sellena, kes sa oled, puhta armastuse kandja ja väljendaja, raputad sa lahti inimestesse kivistunud tunded, mille alla nad on matnud oma armastuse. Ja kui inimene annab loa puudutada oma hinge, siis sa näitad talle armastust temas endas. Ja sellest sünnib tohutu rõõm ja tänulikkus ...

*Avo Kruuse
(2018. aasta sügisel)*

Sisukord

Minu lugu on ka sinu lugu	14
Mis on alasti naiselikkus?	16
Milleks jagada OMA lugu?	19
1. Tagasivaade uue alguse algusesse	21-43
Ärkamise aeg	21
Maitseproov – sisemine rõõm	23
Elumuutev nädal ilma toiduta	28
Tunnete keerises	42
2. Sügavamale intiimsusesse	44-65
Mis teeb suhte tõeliselt intiimseks?	44
Kui seinad langevad	45
Sa saad tugevaks, kui oled tugev	46
Luukered suhtekapis	47
Armastuse tuleproov	50
Koletised väljas ja sees	63
3. Keha räägib	66-103
Põletav süütunne	66
Hull naine	74
Valu õppetund	90

4. Laste siiras maailm	104-126
5. Üllatused välis- ja sisemaailmas	127-233
Kodukoht	127
Mitukümmend halli varjundit	136
Emotsioonide torm	158
Ühendus meesenergiaga	171
Enda sees uksi avades	177
Ainus, mida ma soovin, on see, et sa mind päriselt näeksid!	182
Tantsi end taevasse	186
Ta tuli, kui ma polnud valmis ja lahkus, kui ma polnud valmis	193
Järellugu	231
6. Uue alguse poole	234-289
Koituigatsus	234
Kaos	252
Otsides tuttavat rada	269
Imetusobjektid	281
Lõpust saab uus algus ja algusest peagi järgmine lõpp	290-293
Tänu sõnad	294

Armastamine on võluvägi

Armastamisel on Võlu Vägi

*Armastus ongi see võluvägi, mida ma lapsena igatsesin,
kui soovisin olla võlur ...*

*Armastamine tõstab kuninglikule troonile nii iseenda
kui ka selle, keda armastan*

Kõik minu ümber armastab mind ...

Kõik, mida ma puudutan, saab armastust tunda

(Sõnumid sisemisest protsessist)

Minu lugu on ka sinu lugu

Rohkem kui kellegi õpetussõnad, kuidas võiks või peaks, on mind läbi aastate puudutanud inimeste siirad jagamised isiklikest kogemistest. Mind kõnetas sügavalt 2011. aasta alguses T. Kenyoni ja J. Sioni raamatust „Magdaleena käsikiri” Magdaleena sõnum naistele – ühe naise lugu on kõigi naiste lugu. Alati, kui üks naine räägib OMA lugu, siis jagab ta samas ka teise naise lugu.

2012.–2013. aastatel sain ma enesearengu kursustel käies osalejatelt korduvalt soovitusi, et võiksin oma kogemustest kirjutada. See mõte tekitas korraga nii elevust kui ka hirmu, sest ma ei olnud kunagi varem kirjutades oma kogemusi jaganud. 2013. aasta mais otsustasin ma hirmudele vaatamata selle teoks teha ja lõin Facebookis grupi „Alasti naiselikkus ehk naise lood”, kus hakkasin oma ehedaid kogemuslugusid jagama. Paljud lugejad olid väga puudutatud minu lugudest, mis aitasid neil paremini mõtestada seda, mis nende endaga toimub/toimunud on. Korduvalt tegid lugejad ettepanekuid, et võiksin need lood raamatuna avaldada.

Minu eesmärk nende lugude kirjutamisel ja jagamisel oli toetada naistena üksteist ja avada üheskoos ka meeste jaoks VÄRAVAD haavatavusesse, tagasi südame juurde. Mees, kes tunneb naise armastuse väge, ei suuda ühelegi naisele tahtlikult haiget teha – ei füüsiliselt ega emotsionaalselt. Ilma naiste armastuseta on mehed olnud

justkui kinniseotud silmadega, oma südamest ära lõigatud ja põlvili maas. Nad on võidelnud, piinanud, vägistanud. Nad on vaikinud oma tunnetest. Mehed on seda teinud, sest nad pole olnud ümbritsetud naiste armastusest. Kuid ka naised on olnud omaenda armastuse väest ära lõigatud. Väga raske on jagada kellelegi midagi, mida sul endal ei ole – või õigemini, millega sul puudub iseendas ühendus.

Seega, et suuta pakkuda meestele armastuse toetavat väge, lubada neil olla haavatavad ja armastavad, on naistel vaja enda sees uuesti need allikad avada ja ühendused luua. Ma soovin tuua siia maailma rohkem elusust, siirust, armastust, ehedust, mängulisust ja intiimsust – julgust isendale ja üksteisele avaneda.

Olgu minu lood sulle inspiratsiooniks ja julgustuseks naiseks olemisel või lisagu mehena mõistmist, kuidas naine ennast kogeb ja kui väga ta tegelikult soovib endast armastust jagada. Siinsete kaante vahel on minu ehedad lood naiseks, armastajaks ja emaks olemisest ning üheskoos kasvamisest 11 kuu jooksul aastatel 2013–2014. Nende lugude kirjutamise ajal olin ma 35aastane naine, kolme poja ema ning kümnendat aastat kooselus kahe noorema poja isaga.