

# Soulfulness-haaste - 40 päivää pääsiäiseen

Haastamme sinut etsimään merkityksellisyyttä arjessasi. Tekemällä pieniä mutta pohjimmiltaan isoja juttuja elämäsi saa uutta syvyyttä. Valitse itsellesi sopivat haasteet, ota niille tarvitsemasi aika ja paikka. Tee kaikki tai vaikka yksi. Matka sieluun voi olla lyhyt tai pitkä.

Millainen olisi sinun kotioltarisi? Voit rakentaa sen esimerkiksi kynttilöistä, kuvista ja itsellesi tärkeistä esineistä.

Juo oluet ystävän kanssa.

Tee hiljainen rukousharjoitus. Voit pistää kädet ristiin tai syliisi. Sulje silmäsi ja anna toiveiden ja ajatusten lipua mieleesi. Jokainen mieleesi tuleva ajatus on yhtä tärkeä. Ne kertovat jotain sinusta itsestäsi. Lopuksi voit sanoa Amen tai kiitos.

Mene yksin luontoon - lähion metsään tai erämaahan. Hengitätkö vapaammin?

Laite tai tilaa lempiruokaasi ja kata pöytä kauniisti. Syö ateria keskittyneesti yksin tai jonkun läheisen kanssa.

Haasta itsesi tällä viikolla luopumaan tai vähentämään somen käyttöä tai jotain muuta, jonka toivoisit olevan elämässäsi pienemmässä roolissa.

Pidä vegaaniruokapäivä. Haasta itsesi pohtimaan, voisitko omalta osaltasi vähentää eläinten tehotuotantoa jatkossa edes pienesti.

Tunnistatko toiminnassasi tapoja, jotka heikentävät hyvinvointiasi tai ihmissuhteitasi? Keskity tänään toimimaan toisin. Ole lempeä itsellesi. Tapojen muuttaminen ei ole helppoa.

Piirrä tai etsi kuva Jumalastasi. Millainen hän on?

Hoida viherkasveja tai istuta aivan uusi. Miten haluaisit vaalia suhdettasi luontoon?

Haasta itsesi tällä viikolla luopumaan tai vähentämään somen käyttöä tai jotain muuta, jonka toivoisit olevan elämässäsi pienemmässä roolissa.

Haasta itsesi fyysisesti. Iloitse kehostasi ja siitä, mihin se pystyy.

Luoma oma pääsiäisperinteesi. Vanhan päälle voi aina rakentaa uutta.

Kevät koittaa! Hanki kukkia pääsiäiseksisi tai ihaile kukkia kauempaa.

Maalaa pääsiäismunia tai askartele niitä itse. Muna on uuden elämän ja jatkuvuuden symboli.

Mämmi vai pasha? Vaihda tänä vuonna joukkuetta.

Kuuntele Bachin Matteus-passiota tai muuta pääsiäismusiikkia.

Maistele pääsiäissuklaita silmät kiinni. Onko kokemus syvempi?

Valitse biisi, joka sanoittaa tunteesi ja olotilasi tänään. Heittäydy musiikkiin.

Ajattele itsellesi tärkeää asiaa tai paikkaa. Onko se sinulle pyhä? Mikä kaikki on sinulle pyhää?

Soita tai lähetä viesti ihmiselle, johon et ole ollut yhteydessä vähään aikaan.

Katsele öistä tähtiä taivasta. Olet pieni osa käsittämättömän suurta maailmankaikkeutta.

SUNNUNTAITSEMPP! Rauha. Toive, olosuhde ja elämää ylläpitävä voima. Sitä tahdon tänään.

Vieraille kirkossa tai hautausmaalla ja aisti tunnelmaa sekä hiljennä. Mitä ajatuksia siellä olemisen sinussa herättää?

Upota kädet taikinaan. Nautiskele leipomasi lämpimäiset rauhassa itsesi tai ystävän kanssa.

Ajattele sinulle tärkeitä ihmisiä: mitä arvostat heissä erityisesti. Jos haluat, voit kertoa tämän heille.

Jätä iloa tuottava kommentti somepostaukseen.

SUNNUNTAITSEMPP! Kiire ja kaaos, aikamme hallitsevat teemat? Katson välillä taivaalle ja toivon armoa arkeen.

Samaistu jonkun somesta bongaaamasi ihmisen elämään ja ajatuksiin. Pystytkö asettumaan toisen ihmisen asemaan?

Mitkä kolme arvoa ohjaavat elämääsi? Näkyvätkö ne arjessasi?

Sulje silmät, hengitä syvään ja sano itsellesi: olet hyvä ja tärkeä. Anna sanojen helliä itseäsi.

SUNNUNTAITSEMPP! Jo pelkkä olemassalomme on ihme. Ihmetteletkö sitä koskaan?

Rukoile. Voit laittaa kädet ristiin tai sydämesi päälle ja sanoa mielestäsi esimerkiksi näin: Minä \_\_\_ (kuka ikänä olenkaan) kiitän sinua \_\_\_ (kuka ikänä oletkaan) siitä, että \_\_\_ (asia, josta koen kiitollisuutta).

Tee mitä huvittaa. Elämä ei ole suorittamista.

Pysähdy hetkeksi ja kurkista sisimpääsi. Kadutko jotain? Miten haluaisit vaalia lempeää armollisuutta elämässäsi?

SUNNUNTAITSEMPP! Kaikessa ja kaikissa on halkeamia. Sitä kautta valo pääsee sisään.

Fiilistele auringonnousta. Uusi huominen on alkanut.

Tunnistatko toiminnassasi tapoja, jotka heikentävät hyvinvointiasi tai ihmissuhteitasi? Keskity tänään toimimaan toisin. Ole lempeä itsellesi. Tapojen muuttaminen ei ole helppoa.

Hoida viherkasveja tai istuta aivan uusi. Miten haluaisit vaalia suhdettasi luontoon?

Hemmottele itseäsi esimerkiksi lefalla, treenillä tai herkulla. Olet kaiken hyvän arvoinen.

Lähde kävelylle metsään tai puistoon. Tarkastele ympäristöäsi kaikkia yksityiskohtia ajatellen, että ne on luotu juuri sellaiseksi ja ovat juuri sellaiseksi myös tarkoitettu. Tarkastele myös itseäsi samanlaisin ajatuksin.

SUNNUNTAITSEMPP! Hengitä, hengähdä ja hengaa hetki.

Halaa itseäsi, kumppania, ystävää tai lemmikkiä. Rakkaus on suurin.

Koristele oksia pääsiäiseksisi ja tuo kevään värit kotiin.

Elämä on tässä ja nyt. Mietitkö koskaan sen päättymistä? Entä aikaa kuoleman jälkehen?

Katsele ja kuuntele virtaavan veden solinaa.

Haasta itsesi fyysisesti. Iloitse kehostasi ja siitä, mihin se pystyy.

SUNNUNTAITSEMPP! Ihmisiä tässä kaikki ollaan. Jeesuskin.

Luoma oma pääsiäisperinteesi. Vanhan päälle voi aina rakentaa uutta.

Kevät koittaa! Hanki kukkia pääsiäiseksisi tai ihaile kukkia kauempaa.

Maalaa pääsiäismunia tai askartele niitä itse. Muna on uuden elämän ja jatkuvuuden symboli.

Mämmi vai pasha? Vaihda tänä vuonna joukkuetta.

Kuuntele Bachin Matteus-passiota tai muuta pääsiäismusiikkia.

Maistele pääsiäissuklaita silmät kiinni. Onko kokemus syvempi?

SUNNUNTAITSEMPP! Entä jos kuolema ei olekaan piste, vaan puolipiste?