



Jaana Hotakainen on henkinen herättelijä.
Kuva: Ritva Väliälä

Minuus

- 6 Julkisuudesta tutulla Henna Peltosella on aina yhtä aikaa useampi projekti menossa. Energiaa jaksamiseen hän saa säännöllisestä treenaamisesta sekä terveellisistä elämäntavoista. Herkkänä ihmisenä hän on kokenut asioita, joista joutui nuorena vaikenemaan.
- 10 Pika-aituri Reetta Hurske on nousut vauhdilla yleisurheilumme eliittiin. Hän on kohdannut urallaan myös vastoinnäköisiä. Ne ovat opettaneet ja tehneet Tampereen Pyrinnön juoksijatähdestä entistäkin vahvemman.

Energisoivat hoidot

- 14 Kambohoito on viidakon sammakkohoito, jonka juuret ovat Perun Matses-intiaanienheimossa. Hoitomuotoa on kutsuttu nimellä "Jungle Vaccine" eli viidakkorokotus.
- 24 Meditaatio auttaa kohti syvempää ymmärrystä itseä ja muita kohtaan. Siitä voi olla apua myös luovuuden lisäämisessä ja jopa liike-elämässä menestymisessä.



Kasvitieteilijä Sinikka Piippo avaa uutuuskirjassaan lemme-rohtojen maailman moninaisuutta ja tarjoilee monia reseptejä myös kotoisiin lemme-kokkeihin.

Onnistumisten raaka-aineita

1. Osaat käsitellä rahaa tuhlaamatta sitä.
2. Kestät epäoikeudenmukaisen teon kostamatta.
3. Pysyt työn ääressä, kunnes se on tehty.
4. Teet velvollisuutesi, vaikka kukaan ei vahdi.
5. Kestät kritiikin antamatta sen masentaa itseäsi.

Suomen kansalliskala – ahven
Suomen kansallislintu – laulujoutsen
Suomen kansalliseläin – karhu
Suomen kansalliskukka – kielo



Reetta Hurske luottaa omaan tekemiseen. Pika-aituri on matkalla kohti suurta unelmaa.

- 32 "Salkkarien Paula" Johanna Nurmimaa henkisillä poluilla
- 36 Psykofyysisessä hengitysterapiassa tutustutaan hengityksen solmukohtiin, hengittämään, etsitään tasapainoista tapaa hengittää, rentoudutaan ja kohdataan elämän haasteita.

Auttajamme luonnossa

- 65 Afrodisiakkeja on käytetty kautta aikojen ja kaikissa kulttuureissa. Niiden nimikin viittaa muinaiseen Kreikkaan, jossa lempeä nostattavat kasvit pyhitettiin Afroditelle. Mutta ei tarvitse mennä kotipihaa kauemmaksi!

Yhteiskunta

- 50 Ajassamme kaksi vastakkaista järjestelmää, valo ja varjo, kohtaavat toisensa. Kalevi Riikonen painottaa, että aikakautemme muutosvoima haastaa yhä suurempaan tietoisuuteen ja vastuuseen itsestämme ja toiminnastamme.

Kulttuurit

- 56 Ylevän Bhakti-Yogin syntymästä on yli tuhat vuotta.



65 metriä (216 jalkaa) korkea Ramanujan patsas on tarkoitus valmistua tämän vuoden aikana Samshabadiin, Etelä-Intiaan. Nykyhistorioitsijat arvostavat Sri Ramanujacharyaa lukuisista perspektiiveistä. Ensisijaisesti hänet tunnetaan Veedafilosofina ja bhakti-yogina. Samalla hänen katsotaan olleen suuri sosiaalinen uudistaja ja yhteiskunnallinen vaikuttaja. Hänen syntymästään on yli tuhat vuotta.

Palstat

- 28 Sielunpeili-lehden Marjaana Will-Vidlundin Pyhät paikat -kolumni käsittelee vapaalla otteella näitä paikkoja, joissa koemme elämän ja olemisen etuoikeutetuja hetkiä.
- 62 Sieluntulkki-sarjassa esitellään hoitajia, parantajia, näkijöitä ja muita henkisen tien raivaajia, joiden tehtävä on tuoda iloa ja valoa ihmisten elämään.

Sielunpeili

Henkisen hyvinvoinnin erikoislehti

Päätoimittaja: Reetta Ahola
reetta.ahola@karprint.fi
Puh. 09-413 97 361

Toimitus: Karprint Oy
Vanha Turuntie 371, 03150 Huhmari
Puh. 09-413 97 300

Mediamyynti: Katja Juvankoski
katja.juvankoski@karprint.fi
Puh. 09-413 97 340

Tilaukset ja osoitteenmuutokset:
tilaukset@karprint.fi
ma-pe klo 9-15, puh. 09-413 97 300

Tilauhinnat:
Kestotilaus 45 euroa/vuosi
Määräaikainen 49 euroa/vuosi

Vuonna 2019 ilmestyy 6 numeroa

Seuraava numero ilmestyy huhtikuun 2019 puolivälissä

Painopaikka: Karprint Oy, Vihti 2019

ISSN 1798-2642 (painettu)
ISSN 2489-8678 (verkkojulkaisu)

www.sielunpeili-lehti.fi

Kannen kuvassa: Henna Peltonen

Nuorisossa nousevassa on toivo

*Vaan kuitenkin kaikenki la'un hiihin laulajoille,
la'un hiihin, latvan taitoin, oksat karsin, tien osoitin.
Siitäpä nyt tie menevi, ura uusi urkenevi
laajemmille laulajoille, runsahammille runoille,
nuorisossa nousevassa, kansassa kasuavassa.*

Toteaa Väinämöinen Kalevalan viimeisessä, 50. runossa.

Nousevasta nuorisostamme kumpuaa iloinen uutinen: Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen mukaan alaikäisten nuorten humalajuominen on vähentynyt 2000-luvun taitteen jälkeen. Raittius alkaa olla nuorten keskuudessa arvostettu ja hyväksytty asia. Hyvä niin, sillä alkoholi on Suomen kansa taakka: inhimillisesti, kansanterveydellisesti ja -taloudellisesti.

Kuolleisuus on ongelmien jäävuoren huippu. Vuotuisten "varsinaisten alkoholikuolemien" määrä on Suomessa noin 1700, ja alkoholin vaikutus kokonaiskuolleisuuteen on vielä paljon suurempi ottaen huomioon alkoholin vaikutukset suuriin kansantauteihimme, kuten syöpään.

Alkoholin ja mielenterveysongelmien, esimerkiksi masennuksen välillä, on selkeä noidankehä. Rokulipäivät ajavat työttömyyskortistoon. Alkoholi aiheuttaa suuret sosiaaliset haitat perheille ja lisää sosiaalipalveluiden käyttöä. On myös muistettava alkoholin käyttöön liittyvä väkivalta ja turvallisuusongelmat: poliisi- ja oikeustoi-messa alkoholi on merkittävä "työllistäjä".

On laskettu, että alkoholin käytöstä Suomessa aiheutuu vuosittain 1,3 miljardin euron välittömät kustannukset, ja kokonaiskustannukset nousevat jopa kuuteen miljardiin euroon.

Kaikki uutiset siitä, että alkoholin käyttö Suomessa vähentyy ovat suuria lahjoja, erityisen hienoa on, että nuoriso on löytämässä raittiuden.

Terveistä elämäntavoista puhuminen on helppoa, toteuttaminen toinen juttu. Syyllistämisen ja syyllistyminen vievät ojasta allikkoon: Kun osoittaa yhdellä sormella toista, osoittaa kolme sormea kohti itseä, ja peukalo vielä kohti taivasta. Kannustaminen ja myötätunto ovat kestävämpiä tie.

*Jätti kantelon jälille, soiton Suomelle sorean,
kansalle ilon ikuisen, laulut suuret lapsillensa.*

Olkamme näiden laulujen arvoiset, niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti.

Hyvää Kalevalan päivää! Kalevalan päivä on suomalaisen kulttuurin päivä, jota vietetään Suomen kansalliseepoksen, Kalevalan kunniaksi 28. helmikuuta. Päivä on virallinen liputuspäivä.

Helsingin yliopiston Savokarjalainen osakunta otti Kalevalan päivän vuosipäiväkseen 1860-luvulla. Kalevalan 50- ja 75-juhlapäiviä vietettiin näyttävästi. Jo 1920-luvulla päivä vakiintui myös liputuspäiväksi, mikä vuonna 1978 vahvistettiin myös virallisesti asetuksella.

Kalevalan päivää vietetään 28. helmikuuta, koska Elias Lönnrot allekirjoitti ja päiväsi Kalevalan ensimmäisen version, niin sanotun Vanhan Kalevalan esipuheen 28. helmikuuta 1835.

*Lyökämme käsi kätehen,
sormet sormien lomahan,
lauloksemme hyviä,
parahia pannaksemme.*

Yhdessä ja yhteistyössä.

Samalla hetkellä kun Pegasos muuttui tähdeksi, maahan leijaili yksi valkoinen höyhen.