

63-a jaro n-ro 173 2022:1

la lampiro



**Forpaso de
eminenta samideano**

Quer aprender Esperanto?



pma.esperanto.org.br

Enhavo

- 4 | **Vortoj de la redaktanto**
Plurmedia perilo
- 5 | **Vortoj de la prezidanto**
Labori unuece
- 6 | **Intervjuo**
Stela Besenyei-Merger
- 8 | **Kino kaj aliaj artoj**
La kazo Collini
- 9 | **Ne plu inter ni**
Aloísio Sartoratoj
- 10 | **Virtuala fenestro**
EASP lanĉas petalojn
- 11 | **Opiniangulo**
Nia tasko
- 12 | **Iom da filozofio**
Humuro povas esti virta
- 14 | **Recenzo**
Ne plu ludo...
- 16 | **Sana vivstilo**
Kiel eviti kronikajn malsanojn
- 18 | **Iom da poezio**
Alphonsus Guimaraens
- 20 | **El mia ĉiutaga vivo**
Granda arbo
- 22 | **Por via medito**
Ĉeesto, fokuso, centriĝo

Kovrilbildo:

Aloísio Sartorato

la lampiro

63-ajaro n-ro 173 2022:1

Organo de Esperanto-Asocio de San-Paŭlo

Redaktanto: Paulo Sergio Viana
(psviana@terra.com.br)

Enpaĝigo: José Roberto Tenório

*La redaktanto ne respondecas
pri la subskribitaj artikoloj*



Esperanto-Asocio de San-Paŭlo

Fondita en la 29-a de marto 1937

Propra sidejo

Rua Faustolo, 124 - Água Branca
05041-000 São Paulo, SP - Brazilo
easp.org.br | contato@easp.org.br

Estraro

Prezidanto: Esmeraldo Aparecido Alencar de Lima

1-a Sekretariino: José Roberto Tenório da Silva

2-a Sekretariino: Sidnéa da Conceição Beall

1-a Kasisto: Maria Conceição Rodrigues

2-a Kasistino: Maria Delza Macabú Jesus

Propaganda Direktoro: Vaka

Konsilantaro

Audino Castelo Branco
José Mauro Progiantes

Anstataŭantoj

Shigueo Takahasi
Cristovão Rocha de Souza

Jarkotizo por 2022

Simpla Membro	R\$ 200,00
Subtena Membro	R\$ 400,00
Ŝtatinterna Membro	R\$ 100,00

Plurdimensia perilo

Unua numero en nova jaro estas ĉiam stimula afero. Ni rekomencas! Kaj kvankam nia laboro en la revuo estas esence la sama, ĝi en ĉi tiu momento havas guston de nova defio.

Ĉu ni sukcesos krei ion novan kaj belan en 2022? Ĉu ni disponigos al la samideanaro legindajn, pensigajn, plezurdonajn tekstojn kaj ideojn? La Lampiro estas valora juvelo de EASP, estas do nia devo kultivi, poluri ĝin, tiel ke ĝi plu okupu ĉi tiun lokon en la asocio.

Mi tial invitas vin ne nur legi, sed pripensi, mediti kaj reagi pri la pensoj esprimataj en niaj paĝoj.

Esperanto estas bela, ĉar ĝi estas perilo de transnacia, neŭtrala, demokratia kulturo. Se ni ne uzus ĝin en tia dimensio, tiam ĝi entute perdus sian sencon. Ĉu vi, kara leganto, pretas partopreni en tiu altideala maniero kompreni la mondon?

Feliĉan Novjaron!

Paulo Sergio Viana

VIRTUALA ĜENERALA ASEMBLEO



Unua Kunvoko



Dato: 26/02/2022



Hora: 15h30min

Associação Paulista de Esperanto



Esperanto-Asocio de San-Paŭlo

Labori unuece

Saluton, karaj gelernantoj!

Kun granda plezuro mi diras al vi ĉiuj, ke nova jaro komenciĝis, kaj ni bezonas vin ĉiujn, por daŭrigi nian laboron en EASP.

Kiel vi scias, nia EASP apartenas al ĉiuj personoj en San-Paŭlo, tra la tuta ŝtato, sed ankaŭ al Brazilo, kaj al la mondo. Por tio ni programas renkontiĝojn kaj kongresojn.



Esmeraldo Alencar

Dum du jaroj ne estis eble fari rekontiĝojn kaj kongresojn, sed en ĉi tiu komenciĝanta jaro, se ne troviĝos nepraj baroj, ni tion faros.

Ni intencas unuece labori por la grandeco de Esperanto, kiu estas pli granda ol ni. Esperanto estas misio, por kiu ni devas konservi la esencon, kiun Zamenhof lasis al ni.

Ĉiuj ni, samideanoj kiuj amas ĉi tiun lingvon kaj kulturon, devas daŭrigi ĉi tiun mision. Mi petas gelernantojn, ke ili kontribuu, ĉu per partopreno, ĉu per aĉeto de niaj libroj, ĉu farante donacon, aŭdante nian Vivan Gazeton, ktp.

Ĉi tiu jaro estos mirinda, vi sciu. Ĉar se vi ne scias, tiam mi tion asertas al vi. Ĉi tiu jaro estos mirinda ĉar vi estos ĉiam kun ni!

Dankon al ĉiuj! Kaj ne forgesu membriĝi en EASP, ĉi tiu kontribuo estos grava por ni.

Esmeraldo Aparecido de Alencar

Stela Besenyei-Merger

Stela estas denaska Esperantistino, kiu lastatempe iniciatis la retejon Bobelarto, kun la devizo: “Ĉu vi ne povas vivi sen literaturo?”.

Ŝia agado estas vigla kaj motiviga. Ni dankas ŝin, ke ŝi pretis afable respondi kelkajn demandojn.



Ĉu vi parolas Esperanton denaske? Kiel tio okazis?

Jes, mi estas denaskulo. Miaj gepatroj renkontiĝis dum la UK en Budapeŝto, en 1983. Mia patro estis franco, patrino hungaro kaj la komuna lingvo en nia familio estis Esperanto ekde la komenco pro tio.

Kiujn lingvojn vi parolas/legas?

Denaske la hungaran kaj Esperanton, poste lernis la anglan, la francan kaj la nederlandan. Mi kapabletas legi en la portugala ankaŭ.

Kion signifas la vorto “Bobelarto”? Kiel tio venis en vian kapon?

Bobelarto estas vortludo, memkompreneble. Bobelo kaj arto kun belarto. La nomo de la projekto naskiĝis tiel, ke ni kreas bobelojn (nuntempe en la reto) por ĝui arton kune.

Kiel vi scias, bobeloj estas efemeraj. Ni kunestas dum iom da tempo en speciala konstelacio, spertas literaturon kune kaj poste ĉio estas for. Neripetebla magio okazas kutime. Ni ne surbendigas la kunvenojn, se vi

maltrafas la eventon, tiam estos ebleco por la sekva.

Kiuj estas la rezultoj de viaj kunsidoj en Bobelarto, ĝis nun? Kiel la partoprenantoj reagas?

Rezultoj abundas, vere! La reagoj estas mirindaj. Homoj kun ĝojo verkas, legas, interkonatiĝas tra literaturo, defias sin verki, kuraĝas montri siajn novelojn, amikecoj formiĝas ekster la sesioj, partoprenantoj de diversaj anguloj, kontinentoj de la mondo interŝanĝas proprajn verkojn kaj legospertojn, rekomendas legaĵojn kaj alportas ideojn. Oni sentas tiel en la mondo de Bobelarto, ke literaturo vivas. Venu kaj spertu mem!

Ĉu la tradicia maniero produkti literaturon perdus sian forton en la moderna mondo? Ĉu la homoj ankoraŭ pretas legi dikajn librojn?

Mi ne scias kion signifas tradicia maniero, mi tamen pensas, ke homoj pretas legi ankaŭ dikajn librojn, se ili havas la eblecon ekkoni ilin kaj havas la impreson, ke estas io interesa.

Ne nepre la dikeco de libro signifas ĉu oni pretas legi aŭ ne, prefere la kvalito gravas. De bonkvalita verko, oni emas legi multe, ĉu ne? :-)

Intervjuis: **Paulo S. Viana**



Verkis: Machado de Assis

Tradukis: Paulo S. Viana

Eldonis: EASP, 2021



easp.org.br/libroservo

La kazo Collini

ORIGINALA NOMO: DER FALL COLLINI (2020)

REGISORO: MARCO KREUZPAINTER

AKTOROJ: ELYAS M'BAREK, ALEXANDRA

MARIA LARA KAJ HEINER LAUTERBACH

GENRO: KRIMO, SUSPENSO KAJ DRAMO

LANDO: GERMANIO

TEMPODAŬRO: 2H 03MIN



Post iom pripensi, mi memoris ke antaŭ iom da tempo mi spektis tre interesan germanan filmon en Netflix, kiu estas bazita sur historiaj faktoj kaj fikcia verko de Ferdinand Von Schirach. Tiu verko kiu inspiris la filmon, estis bazita sur vera juĝado kiu ŝokis Germanion en la komenco de la jaroj 2000.

La filmo komenciĝas kiam Fabrizio Collini mortigas Hans Meyer – kiu estas gravulo en la socio. Malgraŭ tio ke envere tiu murdo ne okazis, en la libro kaj la filmo, oni volis fokusi la flankon de Collini. Kaj ja tiu ŝanĝo igas la filmon malpli interesa.

Tiam, la juna advokato Caspar Leinen estas vokita por akompani la kazon, defendante ĝuste Fabrizio Collini. Sed samtempe li lernas ke temas pri

Hans Meyer, kiu estis proksima persono ekde lia infaneco. Aliflanke, lia defendito Fabrizio restadis silentema kiel ŝtono.

Io estas stranga en tiu kazo... Laŭ la evoluo de la esploroj pri tio, kio okazis, Caspar pli kaj pli alproksimiĝis al unu el la plej grandaj skandaloj de Germanio. Ni estas gvidataj tra la okazaĵoj kaj malkovroj, ĝis fine kompreni ĉion kio okazis.

La filmo mem ne estas kun tro da movemo. Aferoj okazas iom lante kun sufiĉe granda parto en juĝejo. Tamen, ne malpli spektinda pro tio. Mi ne rakontu pli, por ne ruinigi vian sperton spekti tiun ĉi brilan filmon. Bonan spektadon, kaj ĝis la sekva filmo!

Anna Lobo

Forpasis eminenta samideano

... tamen, ĉi tio ne estas nur simpla nekrologo, sed lamento: Aloisio Sartorato estis mia persona amiko, admirata kaj estimata amiko. Lia forpaso, je la 3-a de februaro 2022, post longa, suferiga malsano, estis por mi persona perdo. Li estis por mi modelo de prudenta, racie pensema, ekvilibre sobra persono. Kaj unu el la plej organizitaj homoj, kiujn mi iam konis.

Pro tio li elstare okupis gravajn postenojn en la brazila Esperanto-movado: li kunfondis Guanabaran Esperanto-Junularon kaj Brazilan Esperantistan Junularan Organizon, kaj aktive, longe laboris por Asocio Esperantista de Rio-de-Janeiro (AERJ), Kultura Kooperativo de Esperantistoj kaj Brazila Esperanto-Ligo.

Inter liaj plej saĝaj iniciatoj estis la projekto “Esperanto en la Bibliotekojn”, kiu disendis al multaj brazilaj legejoj taŭgajn librojn pri Esperanto. Li verkis ankaŭ du gravajn librojn, kiuj restos en la historio de nia brazila movado: “Esperanto para principi-

antes” kaj “Saluton, Samideano!”. La unua estas instruilo, kiu helpis multajn instruistojn dum multaj jaroj, kaj la dua estas riĉa kolekto de variaj tekstoj, kiujn li verkis dum sia vivo.

Mi bedaŭras, ni ĉiuj bedaŭras. Sed ni ne forgesos lin.

Paulo Sergio Viana



Aloisio Sartorato

EASP lanĉas petalojn

La pandemio estas sendube katastrofo. Sed homoj sukcesas per kontraŭkatastrofaj reagoj foje krei valorajn aferojn. Tiel okazis tra la tutmonda Esperantomovado, kaj ankaŭ en nia Esperanto-Asocio de San-Paŭlo. Pro ne neebleco kunsidi ĉeeste, ni entreprenis virtualan laboron, kaj la uzado de nia lingvo eĉ multe pli aktiviĝis kaj disvastiĝis. Homoj, kiuj antaŭe restis izolitaj en siaj iom foraj urboj nun povas vige partopreni, ĝui la lingvon, lerni multon kaj multon kontribui. Kiu povus imagi tion antaŭ unu-du jardekoj?

La lasta iniciato de EASP sur tiu kampo nomiĝas “EASP-Petaloj”. Ĉi tiu bela nomo donas titolon al nova rubriko en nia kanalo Viva Gazeto, en youtube. Kiel estas vaste sciata, EASP okazigas kulturkunsidojn en la lastaj sabatoj de preskaŭ ĉiuj monatoj, posttagmeze. Ĝenerale, temas pri prelegoj, kiuj estas anticipe registritaj kaj lanĉitaj je preciza anoncita horo. Post tiuj prelegoj, malfermiĝas virtuala ĉambro,

alnomata “areno” por demandoj kaj diskutoj kun la preleganto. Oni ĉion registras kaj disponigas en interreto.

La novaĵo estas, ke de nun oni selektos kelkminutajn fragmentojn de tiuj prelegoj kaj diskutoj, kaj publikigos ilin kiel “eltondaĵojn”. Ĝi estas moderna maniero elstarigi gravajn diraĵojn, detalajn instruojn, pensigajn opiniojn de kleraj invititoj. La publiko trovos tiujn fragmentojn en aparta rubriko “EASP-Petaloj”, en la Viva Gazeto.

La ideon proponis kaj realigis la kunlaboranto de EASP, Audino Castelo Branco, kiu cetere multe kunlaboras kun ĉiuj virtualaj agadoj de la asocio: li kontribuas per sia teknika kono en la “Legoklubo Gilbert Ledon”, en “Esperanto Notícias”, en la “Kafejo de EASP”, kaj precipe en la organizado de la kulturkunsidoj de EASP.

Taŭga maniero rekoni kaj danki lin estas spekti la materialon, kiun li disponigas al ĉiuj, tute senpage, komenti, kaj doni prestiĝon al la kanalo de EASP.

Nia tasko

Nia tasko ne estas la sinoferaj laboregoj de la eltrovantoj aŭ de la esploristoj, kiuj pasigas parton de siaj vivoj por malfermi vojojn, eltrovojn, facilecojn al siaj komunumoj. Tiuj homoj ne pensas pri si mem, sed vivas por plibonigi la vivon sur la mondo. Ili estis Jesuo Kristo, Francisko el Asizo, Francisko C. Xavier, Monahino Tereza el Kalkuto, inter aliaj. Ili dediĉis siajn vivojn al nia civilizacio! Nia tasko **ne postulas** nin sangon, nek la oferon de la propra vivo. Tute ne. Sed, nia tasko **petas** nian dediĉon, nian persistemon kaj nian uzadon de Esperanto en nia ĉiutaga vivo! Nur tion!

Nia tasko estas plezura afero, kaj konsistas en legado de bonaj libroj laŭ propra intereso, babilado pri kaj per Esperanto kun la geamikoj, traduki esperantajn tekstojn kaj disvastigi ilin... finfine, nia tasko estas tre facila per la uzado de Esperanto konstante. Tiu ĉi tasko alportas amikecon, ĝojon, kulturon, saĝecon!

Nia tasko petas nur fidelecon al nia idealo, ĉar nia idealo ne estas utopia

celo, nerealigebla celo. Ni povas vivi nian idealon nun! **Pensu pri tio! Miloj da homoj vivas tion!**

Kelkaj homoj diros ke tio ne estas efika strategio ĉar tiel oni prokrastos la venkon! Tute ne! Tiu ĉi strategio estas la nura formo kiu ekspansiigis Esperanton ĝis nun. Hodiaŭ la Esperantista Tutmonda Komunumo estas nerefutebla realaĵo. Nia kultura bazo ĉeestas super ĉiuj kulturoj! Niaj renkontiĝoj konstante kreskas, ĉeeste aŭ virtuale, sur la tuta Tero, pri diversaj temoj kaj interesoj!

Loki Esperanton en Rotary, en Lyons, en Framasonaj Loĝioj, finfine en ĉiuj institucioj, en ĉiuj religioj, tiel ni sukcesos multigi la disvastigantojn, venkante ĉiam!

João Otávio Veiga Rodrigues

PDG 2016/2017 - D4560
Rotary International

Sekretario de Rotaria E-Klubo de
Esperanto-Brazilo

Humuro povas esti virta

Estis tempo, kiam humuro estis rigardata kiel profana. Neniu religieca pentraĵo aŭ skulptaĵo de la Mezepoko montras virtulon ridantan.

Feliĉe ne plu estas tiel en la preĝejoj, kie multfoje oni eĉ tro ridas, kaj en la filozofio la humuro trovas lokon en la panteono de la virtoj.

Por ke humuro estu virta, ĝi devas distingiĝi de ironio. Tamen, kiel fari tiun distingon?

Esenca kondiĉo, por ke iu vorto, karikaturado aŭ gesto estu humuro kaj ne ironio, estas, ke la konsekvenca rido ne kaŭzu doloron, malamon aŭ humiligon, sed ke, male, ĝi estigu ĝojon kaj igu malpli peza la ŝarĝon de la vivo.

Kaj kiu do estas la virta humuristo?

Li aŭ ŝi estas tiu, kiu inkluziviĝas inter la trafitoj de la humuraĵo; tiu, kiu unue ridas pri si mem. Tiu estas, ekzemple, kondamnito paŝanta al la pendumilo en lundo, kiu ekkrias: “La

semajno komenciĝas bone!” Aŭ, multe pli milde, skoto priskribanta dialogon inter du junaj samnacionoj en kafejo, ŝercanta pri la avareco atribuita al tiu popolo: “En kafejo du junaj skotoj observas du belulinojn, kiuj sidas ĉe najbara tablo. – Ĉu ni altablighu? – demandas unu el ili. – Jes, sed iom pli poste... – Kial ne tuj? – Ili unue pagu por la kafo...”^[1]

Laŭ André Comte-Sponville, oni povas ŝerci pri ĉio – fiasko, milito, morto, amo, malsano, torturo –, sed estas necese, ke la sekva rido aldonu iom da ĝojo, da dolĉeco, da malpezigo al la mizero de la mondo, kaj ne pli da malamo, da sufero aŭ da malŝato.^[2]

Kaj tiu aldono eblas, ĉar neniu estas imuna al tiuj malbonaĵoj. Kiu ne fiaskas? Kiu ne mortas, ne amas, ne malsaniĝas?

Tamen, ekzemple, neniam estos virto anekdoto pri judoj en la buŝo de antisemito, nek ŝerco pri haŭtkoloro dirita de rasisto.

Dum ironio vundas, humuro sanigas kaj mildigas la suferojn.

Fakte estas forta rilato inter humuro kaj sufero, kvankam tio povas ŝajni stranga. Ĉiu humuraĵo tuŝas doloron, klaran aŭ kaŝitan, kaj iel ĝi malgrandigas ties gravecon, se la trafito trovas simpatian en la ŝercanto. Pro tio ni nepre ne ridu kaj ne ridigu kiam la doloro de aliulo ne estas ankaŭ nia.

Kaj ni atentu pri la profunda ligiteco ekzistanta inter humuro kaj amo. Ridi pri tio aŭ tiu, kion aŭ kiun ni malamas, estas ironio. Ridi pri tio aŭ tiu, kion aŭ

kiun ni amas, estas humuro. Neniun ni amas pli ol nin mem. Nenion ni amas pli ol niajn aĵojn kaj ecojn. Ŝajnas do facile scii ĉu niaj ridigaj esprimoj estas aŭ ne virtaj, ĉu ne?

José Mauro Progiante

¹ El la libro *Humuro laŭ la skota maniero*, de Andrzej kaj Remigiusz Pettyn.

² El la libro *Malgranda traktato pri la grandaj virtoj*, ĉap. 17.



Ne plu ludo...

TITOLO: NE PLU LUDO...

AŬTORO: N. BARTHELMMESS

ELDONO: SAT, 1973.

Jen kurioza libreto, kiun certe ĉiu Esperantisto devus legi, pro ĝia historia signifo. Originale verkita en Esperanto, ĝi enhavas kvin rakontojn pli-malpli sendependajn, tamen interligitajn por klara ideologia celo: defendo de laboristaj rajtoj, de socialisma etiko, de sennaciismo kiel ŝlosilo por vere justa mondo en la estonteco, de Esperanto kiel nemalhavebla elemento por konstruado de justa socio.

Meze de tiuj ideoj kaj okazaĵoj elstaras emfaza, emocioplana pledado kontraŭ milito: ĉiuj tekstoj estis verkitaj en la jaro 1947, do ankoraŭ sub la premego de ĵusaj teruraj jaroj en Eŭropo. Ĉiuj rakontoj klare celas montri la bezonon de tiaj principoj. Kaj la rakontoj ĉiam indikas la bezonon de edukado de novaj generacioj pri la bezono reformi la socion en pli saĝan strukturon.



La priskriboj de scenoj kaj la esprimataj principoj sonas al la hodiaŭa leganto tiel idealismaj, ke ili atingas la randon de naiveco. Estas bele kredi pri la homamaj ecoj de socialismo, sed la historio dum la sekvintaj jardekoj montris, kiel malfacile estas konstrui vere socialisman socion, se la homoj

ankoraŭ ne estas sufiĉe morale evolu-
intaj kiel individuoj, se la homaro
ankoraŭ baraktas en egoismo kaj
avido. Tio tamen ne malvalidigas la
verkon, tute male: mi estas inter tiuj,
kiuj firme kredas, ke utopioj estas
nepre necesaj por la progreso de la
homaro. Kio nuntempe aspektas ne-
ebla, iam estonte fariĝos realo, kaj la
estontaj generacioj eble miros, ke ni ne
alprenis tiajn belajn ideojn pli frue...

Brazila intelektulo iom cinike espi-
mis kuriozan opinion pri tio: “Homo,
kiu ne estis socialisto en sia juna aĝo,
estas kanajlo; homo, kiu plu restis
socialisto en matura aĝo, estas nai-
vulo.”

Por la Esperantistoj la kolekto
havas kroman historian gravecon. Ĝi
bone montras, kiel tiu “utopio”, mon-
trita en la rakontoj de “Ne plu ludo...”,

estis utila por la firmiĝo de la Esper-
anta movado meze de la 20-a jarcento.
Danke al tiu laborista movado, sub la
estreco de Sennacieca Asocio Tut-
monda (SAT), multaj homoj lernis la
lingvon kaj aliĝis al ties idealismo. Kaj
ĝis nun ĝi bele laboras por la afero de
Lingvo Internacia kaj al nia kulturo.
Esperanto multon ŝuldas al SAT.

Laste, kaj same grave, legado de ĉi
tiu simpatia libreto donas plezuron
ankaŭ pro la eleganteco de la stilo,
beleco de esprimoj kaj riĉeco de
nuancoj en la lingvouzo. Laŭ mia
gusto, ideala lingvouzo: simpla, bela
kaj esprimoriĉa Esperanto!

Mi estas certa, ke eĉ se vi ne estas
socialisto vi tamen legos la libreton
kun plezuro. Almenaŭ tiel okazis al mi.

(P. S. Viana)

La Rigamontoj

*"...ĉarma libreto por progresantoj, kiu ne estas
nur didaktika, sed sentoplena: sprita, simpla,
rektastila, sen komplikaj ornamoj, aŭtentika
en la priskribado de homfiguroj kaj situacioj,
en maniero delikata kaj viveca."*

Paulo S. Viana

Tradukis: Gilberto Menegasso, Eduardo Bessa
Eldonis: EASP, 2021

easp.org.br/libroserveo



Gilberto Menegasso
la aŭtoro



Kiel eviti kronikajn malsanojn

Pli ol 60% el ĉiuj mortoj kaŭzitaj de malsanoj rilatas al kronikaj malsanoj^[1]. Ĉi tiu datumoj reflektas gravan problemon, kiu devus gvidi la kreadon de publikaj politikoj por resanigo kaj sanprevento.

Kaj se vi povus preni pilolon por redukti la aperon de kronikaj malsanoj je preskaŭ 80%?

Dum tiu ĉi ebleco certe ne ŝajnas versimila, estas iom da vero en la aserto. Fakte, vi mem povas plibonigi viajn ŝancojn esti sana, kaj vi eĉ ne bezonas medikamenton por fari tion.

Scienca studo en 2009 analizis la efikon de 4 faktoroj de sanaj vivstiloj koncerne la riskon de apero de kronikaj malsanoj, ekzemple kardiovaskulaj malsanoj, diabeto kaj kancero^[2]. La studo sekvis grupon de pli ol dudek mil partoprenantoj, aĝaj inter 35 kaj 65 jaroj, dum preskaŭ 8 jaroj. Eblis pruvi, ke la alpreno de iuj sanaj vivstilaj faktoroj kaŭzis 78-procentan reduktion de la apero de la analizitaj malsanoj.

Legu ĉi-sube kiuj estas ĉi tiuj sanfaktoroj.

NENIAM FUMI

La plej granda efiko de neniama fumado estis evidentigita per la malpliigita risko de miokardia infarkto kaj diabeto mellitus.



HAVI KORPOMASON SUB 30

La korpomasa indico estas malpreciza kaj neperfekta formulo, kiu provas determini ĉu homo estas sana. Ĝi povas esti kalkulita jene:

$$\text{KMI} = \text{maso} / \text{alto}^2$$

Indico de 30 aŭ pli estas ĝenerale rilata al obezeco kaj alta sanrisko. En la studo, indico sub 30 estis speciala forta faktoro kontraŭ la apero de diabeto.

PLENUMI 3,5 HOROJN (AŬ PLI) DA FIZIKA AKTIVECO SEMAJNE

Korpekzerkado estis precipe utila kontraŭ diabeto kaj miokardia infarkto.

KONSERVI SANAN DIETON

Kvankam ne tre specifa, la studo difinis sanan dieton kiel altan konsumon de fruktoj, legomoj kaj plenaj grenoj kunlige kun malalta konsumo de ruĝa viando. En ĉi tiu okazo, la efiko estis simila kontraŭ diabeto, cerbovaskula akcidento kaj kancero.

Kvankam la esplorado ankaŭ rigardis sanajn faktorojn individue, ĝi trovis, ke la risiko disvolvi kronikajn malsanojn iom post iom malpliigis dum la nombro de sanigaj faktoroj pliigis. Partoprenantoj, kiuj amasigis la 4 sanfaktorojn, estis 78% malpli riskantaj havi malsanon ol partoprenantoj sen faktoroj. La plej granda efiko estis kontraŭ diabeto, 93%, sekve de 81% por miokardia infarkto, 50% por cerebrovaskula akcidento kaj 36% por kancero.

Oni kutimas konsideri sanon kaj la eblecon malsaniĝi kiel nehaltigeblan kaj eĉ supernaturan aferon. Tamen, multo en la kontrolo de nia sano dependas de nia volo. Ĝi estas konsola fakto, ĉu ne?

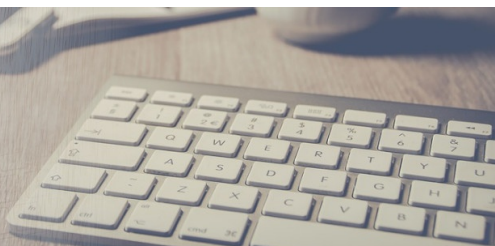
Thais Jacóe Soares

Fontoj:

- 1 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31111111/>
- 2 <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1108507>



Esperanto-Asocio de San-Paŭlo



Alphonsus de Guimaraens

Soneto XXXVII "En Pulvis"

Ninguém anda com Deus mais do que eu ando,
Ninguém segue os seus passos como sigo.
Não bendigo a ninguém, e nem maldigo:
Tudo é morto num peito miserando.

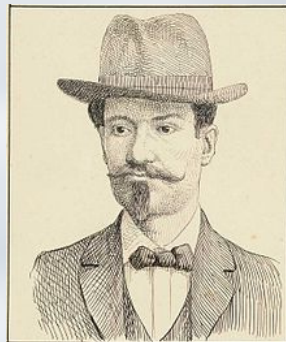
Vejo o sol, vejo a lua e todo o bando
Das estrelas no olímpico jazigo.
A misteriosa mão de Deus o trigo
Que ela plantou aos poucos vai ceifando.

E vão-se as horas em completa calma.
Um dia (já vem longe ou já vem perto?)
Tudo que sofro e que sofri se acalma.

Ah se chegasse em breve o dia incerto!
Far-se-á luz dentro em mim, pois a minh'alma
Será trigo de Deus no céu aberto...

Alphonsus de Guimaraens

(1810 - 1921)



Neniu pli ol mi obeas Dion,
Neniu Lian vojon pli komprenas.
Neniun ajn mi benas, nek malbenas:
Miabruste doloro murdis ĉion.

La sunon, lunon kaj konstelacion
Majesta tombo en ripozo tenas.
Mistera Dia mano falĉe prenas
Zorge de Li plantitan grenostrion.

La horoj pasas laŭ serena fluo.
Iam (ĉu baldaŭ, ĉu en malproksimo?)
Ĉiuj suferoj ĉesos sen korskuo.

Ho venu baldaŭ la fina sublimo!
Mi ene lumos, ĉar sub ĉielbluo
Fariĝos Dia greno la animo.

Esperantigis: **Francisco Wechsler**

Granda arbo

Ĝi jam estis tie kiam la posedanto vendis sian bienon al granda entrepreno, kaj ĉi tiu tuj komencis konstrui domaron. Ĉu grandan, ĉu malgrandan kvanton da ili. Entute estas dek ses domturoj kvaretaĵaj. Estas kvar apartamentoj en ĉiu etaĵo. Jam pasis kvindek jaroj, kaj el la antikva bieno nun oni vidas multe da apartamentoj kun du dormoĉambroj, granda vizitĉambro, kuirejo, malgrandeta loko por lavi vestojn kaj banejo.

Ĝi tute ne estas malgranda kompare kun la apartamentoj konstruitaj en ĉi tiu jarcento. Fakte en la nunajn ne eniras mebloj antaŭe aĉetitaj, oni devas mendi la meblaron por ke ili bone restu ene de la domo.

La domaro fariĝis bela kaj komforta, kaj la granda arbo tie restis. La naturo havas sian celon, pro tio la arbo dikiĝis kaj kreskadas ambaŭ-flanken.

Ĝiaj fortaj branĉoj, kiel peniko de pentristo, pentras la murojn de la

konstruaĵoj kiam la vento forte blovas. Ĝiaj branĉoj jam tuŝas du turojn.

La arbo en sia alteco jam atingis la kvaran etaĵon, ĝi do egalas al la konstruaĵo. La fortaj branĉoj donas al ni tre agrablan kaj freŝan ombron somere.

Mi observis ke multaj el la loĝantoj ŝatas sidi sub la ombro posttagmeze



kaj tie restas babilante. Pri kio, mi ne scias, mi scias nur ke ili ne zorgas, ĉu rompiĝintaj branĉetoj falos aŭ pendas kiel minaco kaj danĝero.

Matene oni povas aŭdi grandan kvanton da birdoj. Jes, la birdaro venas ĉiumatene.

Kia donaco de Dio! Mi ŝategas birdojn, sed inter ili venas ankaŭ kolomboj grandaj kaj dikaj. Mi konfesas al vi, ke pro la kolomboj mi neniam restis sub la arbo. Oni diras ke, se ilia fekaĵo falas sur la kapon, danĝeras. Pro dubo aŭ manko de scio, prefere ne riski.

La arbo staras en ĝardeno. Kiel? Laŭŝajne la homoj hakis ĝiajn fortajn

radikojn. Sed la naturo sekvas sian vojon. Oni povas observadi fortajn kaj dikajn radikojn surgrunde. Mi min demandas kiu venkos tiun batalon. Ĉu la loĝantaro aŭ la naturo?

Kiel longe vivas la homoj? Ĉu 100 jarojn?

Kaj fortikaj arboj?

Mi ne plu zorgos, de mia vizit-ĉambra fenestro, mi kontemplas ĝin, profitas la puran kaj bonan aeron.

Ĉar mi ne estas tiel kreiva, mi preĝos sub la arbo.

Mi petas Dion konservi ĝin forta kaj bela.

Maria Cecília Milani

Esperanta

Arbo krakanta venton ne timas.

Laŭ la frukto oni **arbon** ekkonas.

Fleksu **arbon** dum ĝia juneco.

Ne serĉu **arbaron**, serĉu bonan najbaron.

Proverbaro

Ĉeesto, fokuso, centriĝo.

Al Nelson Takayanagi Sensei, *in memoriam*.

Fokuso kaj memcentriĝo

Kiel klientoj, kion ni serĉas dum konsulto al profesiulo, ĉu profesoro, kuracisto, psikologo, terapeŭto, advokato, mentoro? Pli ol teknikajn konojn, kiuj nin helpu solvi bezonojn, ni volas la kva-lifikan aŭskultadon, la atente-man akcepton, la helpeman sintenon, la homan koron, kiu nin komprenu kaj atentu, la orientigan vorton, kiu nin trankviligu kaj konduku al la solvo de iu malkvietigo.

Dum babilado, ekzemple, eblas percepti, ĉu nia kunparolanto korpe kaj mense ĉeestas en si mem, ĉu atente nin aŭdas... aŭ ne. Tiun percepton, tamen, ni mem nur havos se nia propra atento estos samtempe en ni mem, korpe kaj mense, alivorte, se ekzistas Ĉeesto. Tio nomiĝas centriĝo kaj favoras senkonfliktajn interagojn. Nia fokuso dependas de faktoroj ĉi tie pritraktataj.

Tuteco kiel mondovizio

Laŭ PIV (2020), “monismo estas filozofia sistemo, reduktanta la diversecon de ĉiuj korpaj kaj animaj fenomenoj al unu baza principo”. Surbaze de monisma mondovizio, Skolo DEP instruas principojn nome *Tuteco*, *Plurdimensieco* kaj la eblo agordiĝi la studento al Esenca Esto. Tial la teoria vizio, pedagogiaj rimedoj



kaj praktikoj de DEP povas konduki la praktikanton al la stato de Ĉeesto, kiel instruas Basso kaj Pustilnik (2007, 2012). *Plurdimensieco* en ni manifestiĝas en la fizika kampo, pli densa, kaj en kampoj pli subtilaj, kiel la emocia, mensa, supramensa kaj spiritalia (ĉi-laste kiel senfinaj eblecoj).

Ĉeesto laŭ la Metodologio de DEP

La tielnomata Ĉeesto spegulas la koheron inter tiuj menciitaj Esto-niveloj kaj reprezentas la superadon, eĉ se nedaŭran, de la kutima dueco kaj fragmentigo. Temas pri momentoj, kiam ni esprimas kaj manifestas nian originan Saĝecon, el kiu ni malproksimiĝis.

La koncepto pri Ĉeesto ekde Heidegger ampleksiĝas kaj hodiaŭ troviĝas eĉ en libroj pri estreco. La atingo de iu nivelo de Ĉeesto estas unu el la celoj de la formata kurso ofertata de DEP – skolo de memkono kaj memtransformado kies fondintoj estas Theda Basso (96) kaj Aida Pustilnik (86), miaj karaj mentoroj. Ankaŭ estis miaj mentoroj Roberto Crema, rektoro de UNIPAZ, kaj nia karmemora Pierre Weil, majstroj de la tiea Baza Holisma Formado. En tiom kompleksa mondo, malfermi sin al presona mondovizio pli ampleksa, kiel la holisma perspektivo, ja gravas. Multaj el ni bezonas

malfermi la menson, koron kaj volon. Male, nenio ŝanĝiĝos en nia vivo, kaj la risko estas ripetadi la samajn daŭrajn problemojn. Per meditado eblos konekti kaj kontakti ne-lokigan teritorion de Universala Saĝeco ene de nia koro. Ĉu vi iam spertis tion? Ĉu vi kredas tion?

Tiamaniere sinprezentas DEP, laŭ Basso kaj Pustilnik (2007, 2012):

La Skolo Energia Dinamiko de Psiĥismo – DEP estas aparta intelekta kaj metodologia heredaĵo, kiu fundamentas la agadon en la Kampo celanta la homan disvolviĝon kaj konstantan edukadon – Kampo DEP. Proponas ĝi vojon de transformado – kurso DEP – por ĉiuj interesatoj pri memsensualigo kaj malkovro de la potencialo. Per integra aliro, ĝi agnoskas en homo la plurdimensiecon: Korpo, Psiĥo kaj Esenco.

Blove, kore, hara’-e

lasence, Ĉeesto signifas esti blove, kore, en la centro *harao*, kio implicas esti konscia de spirado, korpo, ĉirkaŭaĵo. Temas pri la sperto de *grounding* (ho, kiel esperantigi tiun anglismon?), la aŭdado de silento kaj la flota percepto. Laŭ DEP-Metodologio, pluraj estas la praktikoj de *atento* kaj *intenco* en la konscia spirado kaj spontaneaj

corpomovoj, cele kultivi la ĉeeston en *nuno*, forlasante ripetitajn kaj kondiĉajn movojn. Tiel, eblas la estigo de novaj sinapsoj kaj la sperto de *kreemo* dum kion ajn oni faru, en diversaj areoj. Kiel ekzemplo, antaŭ meditado oni povas, per tiuj rimedoj, *krei* koheron inter cerbo, koro kaj la centro de la vitala elano (*hara* aŭ *tan tien*). Jen maniero atingi la enteriĝon (*grounding*) kaj la aliron al necesaj *insights* cele al aserta kaj efika enkonduko, ekzemple, de sesio ĉu de psiĥoterapio, instruado, mentorado helpe nian klienton.

Tiu interŝanĝo de *informo* inter malsamaj psiĥaj centroj favoras precipe la agordiĝon kun la Tuteco en ni (*imago Dei*, laŭ konata esprimo de Jung). Se uzi la slangon de la asistantoj de DEP, gravas percepti “ekde kie vi faras tion, kiun vi faras”, alivorte, el kiu nivelo de la plurdimensieco naskiĝas viaj pensoj, vortoj kaj agoj. Jen certe bona komenco por sesio de psiĥoterapio, klaso aŭ mentorado, kiu ne baziĝu ekskluzive sur la logiko de la racia menso, malgraŭ tio ke ĝi devas ĉe esti, kompreneble!

Aŭdado de silento, flota percepto

La kontakto kun Esenca Esto, fonto de Universala Saĝeco, favoras la profund-nivelon eble atingotan por

ŝanĝi la mensostaton kaj eĉ la mondovizion de kliento. Pri la *aŭdado* de *silento*, ni legas en Basso kaj Pustilnik (2012: 51):

Dum la pritrakto de tiu temo, gravas distingi du nivelojn: unu estas la Spaco de Silento, kie “loĝas” Esto, kaj alia estas la spaco de la psikologia silento, kondiĉo por aliri la unuan. La Spaco de Silento estas tie, kie troviĝas la vibra ŝablono de Esto. Eniri en kontakton kun Ĝi signifas kontakti tion, kiu estas esenca.



La *aŭdado de silento* nin agordas al la subtilaj kampoj de la Konscienco, ĉu dum stara, sidanta, aŭ preĝa meditado, laŭ la kompreno kaj konvinkigoj de ĉiu homo. Ne plu necesas emfazi la gravecon de la mempreparo por la gvido de psiĥosesio, ekzemple, laŭ tiuj rimedoj. Siavice, la *flota percepto* igas nin disponeblaj, ene de silento, por aŭskulti tion, kio bezonas esti aŭskultata. Temas pri la aŭskultado, kiu akceptas ĉion senjuĝe. La interdorsa spirado helpas disvolvi kaj enteni la *flotan percepton*. Ĝi “aktivigas la parasimpatan nervan sistemon kaj konsistas en metado de la fokuso de la spirado en la malsupran parton de la pulmoj en la dorsan regionon de la korpo”, laŭ Basso kaj Pustilnik (2012: 52).

Kiamaniere tiu sperto kaj lernado povas influi nian vivomanieron? Staras la demando por nia pripenso.

Paulo Nascentes

Profesoro, poeto, psiĥoterapeŭto,
aŭtoro de *Percurso às avessas*
Dorvalino semimorre (Penalux)

Referencoj:

BASSO, T e A. PUSTILNIK (org.). *A metodologia da Dinâmica Energética do Psiquismo*. São Paulo: Theba Book, 2012.

BASSO, T e M. AMARAL. *Triângulos: estruturas de compreensão do ser humano*. São Paulo: Ed. Do Autor, 2007.



Teksto:
Paulo S. Viana

Ilustraĵoj:
Anna Lobo

