



ΑΛΛΑΝ ΠΕΡΣΥ

# ΕΡΜΑΝ ΕΣΣΕ

66 ΜΑΘΗΜΑΤΑ  
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΣΟΦΙΑΣ

Από τον συγγραφέα του μπεστ σέλερ  
*Νίτσε, 99 μαθήματα καθημερινής φιλοσοφίας*



ΑΛΛΑΝ ΠΕΡΣΥ

ΕΡΜΑΝ ΕΣΣΕ:  
66 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΣΟΦΙΑΣ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ  
ΑΓΑΘΗ ΔΗΜΗΤΡΟΥΚΑ



Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως άνευ γραπτής αδείας του εκδότη η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Λογοτεχνικά δοκίμια

Άλλαν Πέρσυ, Έρμαν Έσσε: 66 μαθήματα καθημερινής σοφίας  
Τίτλος πρωτοτύπου: *La cura del lobo estepario. Espiritualidad cotidiana con Hermann Hesse*

Μετάφραση: Αγαθή Δημητρούκα

Υπεύθυνος έκδοσης: Κώστας Γιαννόπουλος

Διορθώσεις: Ελένη Γεωργοστάθη

Σελιδοποίηση: Παναγιώτης Βογιατζάκης

Φιλμ, μοντάζ: Μαρία Ποινοπούλου-Ρένεση

Copyright© Allan Percy, 2011

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL

All rights reserved

Copyright© για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ  
(Εκδόσεις Πατάκη), 2012

Πρώτη έκδοση στην ισπανική γλώσσα

από τις εκδόσεις Ediciones Luciérnaga, Βαρκελώνη, 2011

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη,

Αθήνα, Νοέμβριος 2013

KET 8342 ΚΕΠ 757/13

ISBN 978-960-16-5138-5



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,  
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069  
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078  
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΙΝΘΟΣ (ΣΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),  
570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55  
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: [info@patakis.gr](mailto:info@patakis.gr), [sales@patakis.gr](mailto:sales@patakis.gr)

*Αφιερωμένο στις ευαίσθητες ψυχές  
που αναζητούν την ομορφιά και την ηρεμία  
μέσα στον θόρυβο και στο χάος*

## *Περιεχόμενα*

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

11

66 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΣΟΦΙΑΣ

13

ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΟ ΕΡΜΑΝ ΕΣΣΕ

187

## ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Ο Έρμαν Έσσε είναι πιθανότατα ο συγγραφέας του πιο σημαντικού μυθιστορήματος μύησης του εικοστού αιώνα. Φάρος για τους νεαρούς αναγνώστες, η καθαρότητα της σκέψης του εξακολουθεί να φωτίζει εκατομμύρια ανθρώπους εδώ και περίπου έναν αιώνα.

Εισηγητής του οριενταλισμού, είναι συγγραφέας έργων τόσο εμβληματικών όπως τα *Ντέμιαν*, *Σιντάρτα* και *Ο λύκος της στέπας*. Για τον συγγραφέα αυτό, γιο ιεραποστόλων, ο Χένρυ Μίλλερ είπε πως θα τον καταλάβαινε σε οποιαδήποτε γλώσσα του κόσμου, ακόμα κι αν δεν ήξερε λέξη από αυτή. Πράγματι, ο Αμερικανός μυθιστοριογράφος υπήρξε ένας από τους εισηγητές του έργου του Έσσε στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Κηπουρός και ακουαρελίστας στο ελβετικό ησυχαστήριό του, ο άντρας που ενέπνευσε αυτό το βιβλίο αφιέρωσε τα είκοσι τελευταία χρόνια της ζωής του στο να απαντάει στα χιλιάδες γράμματα που του έστελναν οι αναγνώστες του με ερωτήσεις για τις πιο ετερόκλητες πλευρές της ζωής.

Οι απόψεις του Έσσε ως προς την τέχνη του ζην αποτελούν τη βάση για το μικρό αυτό εγχειρίδιο, που συλλέγει τα καλύτερα σκευάσματα σοφίας του υπό μορφήν γνωμικών. Απευθύνεται σε κάθε άνθρωπο που αναζητάει προσανατολισμό και γαλήνη στην καθημερινότητά του.

*Το Έρμαν Έσσε: 66 μαθήματα καθημερινής σοφίας* πραγματεύεται ζητήματα αναγκαία για να βρει κανείς τόσο την ισορροπία όσο και την αυτοεκτίμηση, τον προσωπικό του δρόμο, την καθημερινή φιλοσοφία ή την επιστροφή στο φυσικό και στο γνήσιο.

Υπό αυτή την έννοια, φιλοδοξεί να είναι ένα εντελώς πρωτότυπο βιβλίο που εμπνέει, γιατί οδηγεί τους αναγνώστες του πίσω στις ρίζες του ανθρώπου που βρίσκεται σε αρμονία με τους άλλους και με τον εαυτό του.

ΑΛΛΑΝ ΠΕΡΣΥ

*66 μαθήματα καθημερινής σοφίας*



*Η μοναξιά είναι ο δρόμος από τον οποίο το πεπρωμένο θέλει να οδηγήσει τον άνθρωπο στον εαυτό του.*

Ο Νίτσε έλεγε ότι το περπάτημα μας βοηθάει να κατεβάσουμε ιδέες, να ανακαλύψουμε τον εαυτό μας. Το να χαρίζουμε στον εαυτό μας μια στιγμή μοναξιάς μάς επιτρέπει να βάζουμε σε τάξη τις σκέψεις μας, να διερωτόμαστε για τη ζωή, για το τι στ' αλήθεια θέλουμε. Είναι η δική μας στιγμή περισυλλογής, ο δικός μας χώρος για να γινόμαστε δημιουργικοί.

Είναι σημαντικό να φυλάμε ένα τμήμα της μέρας για τον εαυτό μας, όχι απλώς για χουζούρεμα, αλλά για να είμαστε παρόντες εδώ και τώρα, να χαλαρώνουμε και να μη μας βαραίνουν τα γεγονότα. Έχουμε ανάγκη από έναν προσωπικό χώρο για να ξεφεύγουμε από τον θόρυβο και να σκεφτόμαστε, ή για το εντελώς

αντίθετο: για να αδειάζουμε το μυαλό μας από τα καθημερινά προβλήματα.

Ο Έκχαρτ Τόλλε μάς μιλάει για το πόσο προβληματικός μπορεί να γίνει ο διανοητικός θόρυβος, το να σκεφτόμαστε διαρκώς. Αν ο εγκέφαλός μας βρίσκεται πάντα σε διέγερση, δε θα μπορέσουμε να απολαύσουμε ούτε μια στιγμή ησυχίας ούτε να ζήσουμε εδώ και τώρα. Γι' αυτό είναι καλό να αποσυνδεόμαστε. Να κάνουμε switch off. Όλα τα άλλα μπορούν να περιμένουν για λίγα λεπτά.

Η απομάκρυνση από τον θόρυβο, έστω και για λίγο, μας ξαναδίνει την ηρεμία και το νόημα της ύπαρξης. Μας δίνει μια κατεύθυνση για να αποσαφηνίσουμε τα σχέδιά μας και να ενεργήσουμε με σιγουριά.

Μπορούμε να αναπνέουμε το οξυγόνο της μοναξιάς έξω στη φύση ή σε ένα δωμάτιο του σπιτιού, σε ένα καφέ, οπουδήποτε μπορούμε να σκεφτούμε.

Αυτή είναι η σημασία του να αποσυνδέεσαι για μερικές στιγμές από τον κόσμο και να συνδέεσαι με τον εαυτό σου. Ανακαλύπτεις ότι η μοναξιά είναι θεραπευτική, δημιουργική και απελευθερωτική. Αν κρατάς ένα μικρό κομμάτι της μέρας για σένα, θα πάψεις να νιώθεις χαμένος.

Αν διαβάσεις με προσοχή τις εμπνευσμένες ιδέες του, ο συγγραφέας του *Λύκου της στέπας* θα σε βοηθήσει να προσανατολιστείς στη ζωή.