


ΤΗΙΧ ΝΗΑΤ ΗΑΝΗ



Δαμάζοντας
τον τίγρη
μέσα μας

ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΣ
ΤΑ ΔΥΣΚΟΛΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΕΙΡΗΝΗ ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗ



Δαμάζοντας τον τίγρη μέσα μας

ΤΗ ΙΧΗ ΝΗΑΤ ΗΑΝΗ

Δαμάζοντας
τον τίγρη
μέσα μας

ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΣ
ΤΑ ΔΥΣΚΟΛΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΠΡΙΤΑΜ ΣΙΝΓΚ
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΕΙΡΗΝΗ ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

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 άδειας 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

Βιβλιοθήκη σοφίας για τη ζωή

Thich Nhat Hanh, *Δαμάζοντας τον τίγρη μέσα μας.*

Μεταφορφώνοντας τα δύσκολα συναισθήματα

Thich Nhat Hanh, *Taming the Tiger Within –*

Meditations on Transforming Difficult Emotions

Επιλογές από τα έργα του: *No Death, No Fear, Anger* και *Going Home*

Επιμέλεια: Pritam Singh

Μετάφραση: Ειρήνη Αποστολάκη

Υπεύθυνη έκδοσης: Υβόνη Καρύδη

Επιμέλεια, διόρθωση: Ευαγγελία Δάλλκου

Σελιδοποίηση: Παναγιώτης Βογιατζάκης

Copyright© Unified Buddhist Church 2004

This edition published by arrangement with Riverhead Books,

an imprint of Penguin Publishing Group, a division

of Penguin Random House LLC

Copyright© για τη μετάφραση στην ελληνική γλώσσα

Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη), 2022

Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα από την Riverhead Books,

an imprint of Penguin Publishing Group, ΗΠΑ, 2004

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη,

Αθήνα, Ιανουάριος 2024

KET E338 ΚΕΠ 47/24

ISBN 978-960-16-6054-7



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
ΥΠΟΚΛΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ 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, sales@patakis.gr

Περιεχόμενα

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Από τον θυμό στη συμπόνια

1. Αναγνώριση 11
2. Φροντίδα του θυμού 55
3. Ενσυνειδητότητα για τους άλλους 111

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Ούτε γέννηση ούτε θάνατος: Από τον φόβο στην αγάπη

4. Φόβος και χρόνος 185
5. Βρίσκοντας καταφύγιο, γνωρίζοντας
την ελευθερία 217
6. Η αγάπη που πηγάζει από τη διορατικότητα ... 263



ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

Από τον θυμό στη συμπόνια





1.

Αναγνώριση



Μια από τις κύριες αιτίες των βασάνων μας
είναι ο σπόρος του θυμού μέσα μας.

Αναγνώρισε και αγκάλιασε τον θυμό σου
όταν ξεσπά. Φρόντισέ τον με στοργή,
αντί να τον καταπιέζεις.

Είμαστε πολύ περισσότερα
από τον θυμό μας, είμαστε πολύ
περισσότερα από τα βάσανά μας.

Γιατί θυμώνεις τόσο εύκολα;
Μήπως επειδή ο σπόρος του θυμού σου
είναι υπερβολικά δυνατός;

Αν θυμώνεις εύκολα, ίσως να φταίει ότι ο σπόρος του θυμού σου ποτίζεται συχνά για πολλά χρόνια και δυστυχώς έχεις επιτρέψει, ή ακόμα και ενθαρρύνει, να τον ποτίζουν.

Πολλοί άλλοι άνθρωποι, σε ανάλογη
περίσταση, δε θα θύμωναν όπως εσύ.
Ακούνε τις ίδιες λέξεις, βιώνουν την ίδια
κατάσταση, και παρ' όλα αυτά μπορούν
να παραμείνουν ήρεμοι και να μην
παρεκτραπούν.

Ο θυμός έχει τις ρίζες του σε στοιχεία απουσίας θυμού. Έχει τις ρίζες στον καθημερινό τρόπο ζωής μας. Αν φροντίζουμε κάθε πτυχή της προσωπικότητάς μας, εμποδίζουμε την αρνητική μας ενέργεια να κυριαρχήσει. Μειώνουμε τη δύναμη των αρνητικών σπόρων, έτσι ώστε να μη μας κατακλύσουν.

Προκειμένου να προχωρήσουμε σε βαθιές αλλαγές στη ζωή μας, πρέπει πρώτα να φροντίσουμε τη διατροφή μας, τον τρόπο που καταναλώνουμε. Πρέπει να ζούμε με τέτοιο τρόπο ώστε να πάψουμε να καταναλώνουμε όσα μας δηλητηριάζουν και είναι τοξικά για μας. Έτσι, θα μπορέσουμε να επιτρέψουμε την ανάδειξη του καλύτερου εαυτού μας και δε θα είμαστε πλέον θύματα του θυμού και της αγανάκτησης.

Παρατήρησε έναν θυμωμένο άνθρωπο.
Βλέποντας τον θυμό του φοβάσαι, γιατί
η βόμβα που κρύβει μέσα του μπορεί
ανά πάσα στιγμή να εκραγεί.

Όποτε σε κυριεύει ο θυμός, κοιτάξου σε έναν
καθρέφτη. Όταν είσαι θυμωμένος, δεν είσαι
τόσο όμορφος, δεν είσαι ελκυστικός.
Εκατοντάδες μύες στο πρόσωπό σου
είναι τεταμένοι. Το πρόσωπό σου μοιάζει
με βόμβα έτοιμη να εκραγεί.

Ο Τικ Νιατ Χαν (1926-2022), στοχαστής, ποιητής, ακτιβιστής για την ειρήνη και μια από τις σημαντικότερες μορφές του βουδισμού της εποχής μας, μοιράζεται μαζί μας τα κλειδιά για να ξεκλειδώσουμε την καρδιά και το μυαλό και να απαλλαγούμε από τα συναισθήματα που μας βασανίζουν και μας καταδυναστεύουν.

Απόσταγμα σοφίας αντλημένο από όλο του το έργο, το βιβλίο είναι ένα εγχειρίδιο διαλογισμών, αναλογιών και στοχασμών που προσφέρει ρεαλιστικές τεχνικές για την εξουδετέρωση του θυμού, τη μεταμόρφωση του φόβου και την καλλιέργεια της αγάπης σε κάθε τομέα της ζωής.

«Ο Τικ Νιατ Χαν είναι ένας άγιος άνθρωπος, διότι είναι ταπεινός και ευσεβής».

MARTIN ΛΟΥΘΕΡ ΚΙΝΓΚ

«Ο Τικ Νιατ Χαν μάς δείχνει τη σύνδεση μεταξύ της προσωπικής, εσωτερικής ειρήνης και της επί γης ειρήνης».

ΔΑΛΑΪ ΛΑΜΑ

ISBN 978-960-16-6054-7

Βοηθ. κωδ. μηχ/σης 10054

