

Ce ştiu
cu adevărat

Oprah Winfrey



Ce știu cu adevărat

Traducere din engleză de
Alexandra Hânsa

Lifestyle
PUBLISHING

Cuprins

Introducere	7
Bucurie	11
Reziliență	33
Relații	49
Recunoștință	67
Posibilitate	91
Venerație	111
Claritate	135
Putere	159

Introducere

Nu este prima dată când povestesc acest lucru, dar pentru semnificația cărții, cred că merită să-l mai amintesc încă o dată: s-a întâmplat în anul 1998, în timpul unui interviu în direct în care promovam filmul *Beloved*. Totul a decurs perfect până la momentul de final, când regretatul mare critic de film Gene Siskel, de la *Chicago Sun-Times*, m-a întrebat: „Spune-mi, ce știi tu cu adevărat?”

Mă mai confruntasem cu astfel de situații. Am pus și mi-au fost puse nenumărate întrebări de-a lungul anilor și foarte rar m-am aflat în situația de a nu-mi găsi cuvintele, dar, trebuie să recunosc, tipul chiar a reușit să mă surprindă.

— În legătură cu filmul? am ezitat, știind foarte clar că urmărirea altceva, o mărturisire mai profundă și mai complexă. Am încercat să trag de timp până când am putut să mă gândesc la un răspuns cât de cât coerent.

— Nu, mi-a spus el. Știi la ce mă refer — în legătură cu tine, cu viața ta, orice, totul...

— Ei bine, știu cu adevărat... știu cu adevărat că am nevoie de timp să mă gândesc mai mult la asta, Gene.

Șaisprezece ani mai târziu, după ce am meditat îndelung la acest subiect, a devenit întrebarea esențială a vieții mele: Până la urmă, ce știu cu adevărat?

Am dezbătut această problemă în fiecare număr al revistei *O* — de fapt, „Ce știu cu adevărat” este chiar titlul editorialului meu lunar — și, credeți-mă, am încă momente când răspunsul nu vine ușor. Ce știu eu în mod cert? Știu că, dacă vreun editor mă mai sună, îmi mai trimite e-mailuri sau chiar semnale

de fum și mă întreabă despre următorul articol, o să-mi schimb numele și o să mă mut în Timbuctu!

Dar exact când sunt pe punctul de a înălța steagul alb și de a mă preda strigând: „Asta e! Mă dau bătută! Nu știu nimic!”, o străfulgerare de o claritate uimitoare apare în timp ce plimb câinii, îmi prepar o ceașcă de ceai ori stau în cada de baie și-mi reamintește ceva ce știu cu toată ființa mea, fără niciun fel de dubiu.

Totuși, trebuie să recunosc că am fost puțin neliniștită înainte să recitesc editorialele pe care le-am scris în cei paisprezece ani. Ce sentimente voi avea? Mă voi simți de parcă aș privi fotografii vechi de-ale mele în care aveam coafuri și ținute ce ar trebui lăsate în dosarul numit „părea-o-idee-bună-la-vremea-respectivă”? Cu alte cuvinte, ce ai face dacă ceea ce știai cu siguranță atunci devine în prezent *Ce-a fost în capul tău?*

Am luat un pix roșu, un pahar de Sauvignon Blanc, am respirat adânc, m-am așezat și am început să citesc. Și, pe când citeam, m-au cuprins amintirile despre ce făceam și în ce etapă a vieții mă aflam când scriam acele fragmente. Mi-am adus aminte imediat cum mi-am chinuit mintea și sufletul, culcându-mă târziu și trezindu-mă devreme, toate acestea pentru a-mi da seama ce contează în viață, lucruri precum bucuria, reziliența, venerația, relațiile, recunoștința și puterea. Sunt fericită să vă mărturisesc că în acești paisprezece ani de editoriale am descoperit că, atunci când știi ceva *cu adevărat*, acel lucru rezistă la testul timpului.

Să nu mă înțelegi greșit; este viața ta, și dacă ești deschis către lume, vei învăța. Deși, în esență, părerile mele sunt neschimbate, am folosit acel pix roșu pentru a face corecturi, a explora și a dezvolta câteva adevăruri vechi și câteva cunoștințe dobândite cu trudă. Te întâmpin cu bucurie și-ți prezint propria mea carte de revelații!

Pe măsură ce vei citi despre toate lecțiile cu care m-am confruntat, de care m-am ferit, la care am revenit, cu care am făcut pace, de care am râs și pe care, în cele din urmă, am ajuns

să le cunosc în mod cert, sper că vei începe să-ți pui aceeași întrebare pe care Gene Siskel mi-a adresat-o acum câțiva ani. Știi că vei descoperi de-a lungul călătoriei lucruri extraordinare, deoarece te vei descoperi pe tine însuși.

Oprah Winfrey
Septembrie 2014

Bucurie

Așază-te. Înfruptă-te din viață.

Derek Walcott



Prima dată când Tina Turner a participat la emisiunea mea, am vrut să fug în lume cu ea, să fiu cântăreață în echipa ei și să dansez toată noaptea la concertele ei. Acest vis a devenit realitate într-o seară, în Los Angeles, atunci când echipa de la *The Oprah Winfrey Show* a plecat în turneu cu Tina. După o zi plină de repetiții doar pentru o singură melodie, mi s-a oferit ocazia.

A fost cea mai emoționantă experiență din viața mea. Timp de cinci minute și douăzeci și șapte de secunde, am avut norocul să simt cum este să fii vedetă rock. Niciodată nu am fost așa dezorientată. Îmi aduc aminte cum număram în gând pașii, încercând să țin ritmul, așteptând celebra mișcare cu piciorul și fiind atât de atentă.

Apoi, într-o clipă, m-am gândit: *OK, asta o să se termine în curând*. Și dacă nu mă relaxam, pierdeam toată distracția. Așa că mi-am dat capul pe spate, am încetat să mai număr pașii și pur și simplu am dansat. Fir-ar să fie!

Câteva luni mai târziu, am primit un pachet de la prietena și îndrumătoarea mea spirituală Maya Angelou — mă anunțase că îmi va trimite un cadou pe care îmi dorea ca fiecare persoană dragă să-l aibă. Când l-am desfăcut, am găsit un CD cu o melodie de-a lui Lee Ann Womack, care și acum mă face să plâng. Cântecul — un testament al vieții Mayei — are următorul vers ca refren: *Când ai de ales între a te așeza sau a dansa, sper că vei dansa*.

Știu precis că fiecare zi îți aduce posibilitatea să faci o pauză, să-ți dai jos pantofii și să începi să dansezi — să trăiești

fără regrete și plină de bucurie, distracție și voie bună. Ai de ales între a valsa cu îndrăzneală pe scena vieții și a trăi așa cum știi că sufletul te îndeamnă s-o faci sau poți sta liniștită, sprijinită de perete, retrăgându-te în umbrele temerii și îndoielii de sine.

Poți face alegerea chiar în această clipă, singura pe care o ai în mod cert. Sper că nu ești atât de atașat de lucrurile mărunte, încât să uiți să te distrezi cu adevărat — deoarece acest moment este pe cale să se sfârșească. Sper că vei privi înapoi și-ți vei aduce aminte de ziua de astăzi ca fiind ziua în care ai decis să faci fiecare clipă să conteze, să te bucuri de fiecare oră de parcă ar fi ultima. Și când ai opțiunea de a sta jos sau de a dansa, sper că vei dansa.



Îmi iau plăcerile foarte în serios. Muncesc din greu și profit de toate prilejurile; cred în echilibrul vieții, în principiile yin și yang. Nu-mi trebuie multe lucruri pentru a fi fericită, deoarece găsesc satisfacție aproape în tot ceea ce fac. Unele satisfacții sunt mai mari decât altele. Și pentru că-mi place să și fac ceea ce spun — să trăiesc clipa —sunt conștientă de cele mai multe ori de cât de multă bucurie primesc.

De câte ori am râs în hohote vorbind la telefon cu prietena mea cea mai bună, Gayle King, încât a început să mă doară capul? Mă trezesc câteodată gândind aproape cu voce tare: *Nu este acesta un dar, după atâția ani de convorbiri telefonice nocturne, să am pe cineva care-mi spune adevărul și să râd atât de tare de el?* Asta numesc eu plăcere de cinci stele.

Te vei simți binecuvântat în momentul în care vei fi conștient și-ți vei oferi experiențe cu adevărat memorabile. Pentru mine, doar faptul de a mă trezi „în deplinătatea facultăților mintale“, de a fi în stare să-mi pun picioarele pe podca și să merg la baie este o experiență de cinci stele. Am auzit multe povești despre oameni care nu sunt suficient de sănătoși pentru a face acest lucru.

O ceașcă de cafea tare cu alune perfectă: patru stele. O plimbare prin pădure cu câinii lăsați liberi: cinci stele. Exercițiul fizic: o stea totuși. Să stau sub stejarii mei, citind ziarele de duminică: patru stele. O carte bună: cinci. Să stau de vorbă cu Quincy Jones la masa din bucătăria lui: cinci stele. Să pot face lucruri bune pentru ceilalți: mai mult de cinci stele. Bucuria vine din a ști că acela care primește înțelege spiritul darului. Depun eforturi să fac un lucru bun pentru cineva în fiecare zi, indiferent dacă persoana mi-e cunoscută sau nu.

Ceea ce știi precis este că plăcerea este un schimb de energie: efortul pe care-l depui se întoarce la tine. Nivelul plăcerii este determinat de modul în care îți percepi întreaga viață.

Mai importantă decât o vedere perfectă este viziunea internă, propriul suflet minunat care te îndrumă în viață cu grație — asta, da, este plăcere.



Viața este plină de comori minunate dacă ne facem timp să le apreciem. Eu numesc astfel de clipe revelatoare și am învățat să mi le creez. Un exemplu grăitor: cana mea de ceai masala de la ora patru după-amiază (aromat, fierbinte, cu spumă de lapte de migdale deasupra — este regenerant și îmi revigorează starea de spirit pentru tot restul după-amiezii). Știu cu siguranță că astfel de momente sunt puternice. Pot fi stimulul tău, spațiul de relaxare, posibilitatea de a te reconecta cu tine *însuși*.



Întotdeauna am adorat cuvântul *delicios*. Mă încântă felul în care mi se rostogolește pe limbă. Și mai savuroasă decât o masă delicioasă este o experiență delicioasă, bogată și stratificată ca o minunată prăjitură cu cocos. Am avut parte de una acum câțiva ani, de ziua mea — atât de prăjitură, cât și de experiență. A fost unul dintre acele momente pe care le numesc divine — când, din senin, totul se aranjează perfect.

Petreceam cu un grup de prietene în reședința mea din Maui. Tocmai mă întorsesem din India și doream să am o petrecere relaxantă pentru a-mi sărbători cea de-a cincizeci și opta aniversare.

Așa cum fac toate femeile, chiar și la această vârstă, am stat în jurul mesei și am vorbit până târziu. În noaptea de dinainte de ziua mea, cinci sau opt dintre noi încă mai erau la masă la 00:30, epuizate după o discuție de cinci ore, care se întinsese de la bărbați până la microdermabraziune. Au fost multe râsete, dar și câteva lacrimi. Genul de conversație pe care femeile o poartă atunci când se simt confortabil.

Peste două zile aveam planificat un interviu cu vestitul îndrumător spiritual Ram Dass și, din întâmplare, am început să fredonez un vers dintr-un cântec ce-i invocă numele.

Pe neașteptate, prietena mea Maria m-a întrebat:

— Ce fredonezi acolo?

— Ah, doar un vers dintr-un cântec care-mi place.

— Știi acest cântec, mi-a răspuns ea. Îl ascult în *fiecare* seară.

— Nu se poate! E un cântec nu prea cunoscut și este interpretat de o femeie numită Snatum Kaur.

— Așa e! a spus Maria. Da! Da! Snatum Kaur! O ascult în *fiecare* seară înainte să merg la culcare. Cum de-i cunoști muzica?

— Peggy — o altă prietenă de-a noastră — mi-a dat un CD cu doi ani în urmă și de atunci îl tot ascult. O ascult pe Snatum în *fiecare* zi înainte să meditez.

— *Nu se poate!* am strigat și am râs amândouă în același timp.

— Chiar m-am gândit s-o chem să cânte de ziua mea, am zis atunci când mi-am tras răsuflarea. Apoi mi-am spus că e prea multă bătaie de cap. Dacă aș fi știut că-ți place, aș fi făcut acest efort.

Mai târziu în acea noapte, pe când stăteam întinsă în pat, m-am gândit: *Oare asta nu înseamnă ceva? Aș fi făcut tot acest efort pentru o prietenă, dar nu și pentru mine. Cu siguranță trebuie să pun în aplicare ceea ce spun și să mă prețuiesc mai mult pe mine însămi.* Am adormit cu dorința de o invita pe Snatum Kaur să cânte.

A doua zi, chiar de ziua mea, am avut o „binecuvântare a pământului” oficiată de o căpetenie hawaiiană. În acea seară ne-am adunat pe verandă pentru un cocktail la asfințit. Prietena mea Elizabeth s-a ridicat să citească o poezie, am crezut, sau să țină un discurs. Însă ea a spus:

— Tu ți-ai dorit, iar acum a devenit realitate.

A sunat dintr-un clopoțel și dintr-odată a început o melodie.

Muzica se auzea înăbușit, de parcă nu mergeau difuzoarele. M-am întrebat ce se întâmplă. Apoi, și-a făcut apariția, înaintând spre terasa mea... Snatum Kaur, purtând turbanul ei alb. Și cântăreții ei!

— Cum e posibil una ca asta? am strigat eu.

Am plâns, și am plâns, și am plâns. Maria, care stătea lângă mine și avea lacrimi în ochi, m-a luat de mână și a încuviințat din cap.

— Tu nu ai fi făcut asta pentru tine, așa că am făcut-o noi.

După ce mă dusesem la culcare cu o noapte înainte, prietenele mele dăduseră telefoane pentru a afla unde se afla Snatum Kaur și a se interesa dacă o puteau aduce în Maui în următoarele douăsprezece ore. Așa cum viața și Dumnezeu au aranjat lucrurile, ea și muzicienii ei se aflau într-un oraș

situat la treizeci de minute depărtare de reședința mea, pregătindu-se pentru un concert. Și s-au simțit „onorați” să vină și să cânte.

A fost una dintre cele mai minunate surprize din viața mea. Cu atâtea semnificații, încât mă mai străduiesc și acum să le descifrez înțelesul. Știu precis că a fost un moment de care mă voi bucura întotdeauna — ce s-a întâmplat, cum s-a întâmplat, că s-a întâmplat de ziua mea. Totul a fost... atât de... *delicios!*



Când a fost ultima dată când ai răs împreună cu un prieten până când v-a durut burta sau ai lăsat copiii în grija unei bone și ai plecat pentru un weekend întreg? Mai pe scurt, dacă viața s-ar sfârși mâine, ce ai regreta că n-ai făcut? Dacă aceasta ar fi ultima zi din viața ta, ți-ai petrece-o ca pe una normală?

Am trecut odată pe lângă un panou care mi-a atras atenția. Pe el scria: „Cine moare cu cele mai multe jucării, tot mort e”. Toți cei care au avut o experiență în pragul morții își pot spune că la sfârșitul vieții nu-ți vei aminti probabil câte nopți întregi ai petrecut la birou sau cât de mult valorează fondul de investiții. Rămân acele întrebări „ce-ar fi fost dacă”: *Cine aș fi putut deveni dacă aș fi făcut până la urmă lucrurile pe care mi le doream?*

Darul de a te decide să înfrunți moartea fără a-i întoarce spatele sau a te eschiva înseamnă să recunoști că, tocmai din cauză că vei muri, trebuie să trăiești clipa. Depinde de tine dacă te zbați sau prosperi — tu ești unica influență foarte mare din viața ta.

Călătoria ta începe cu alegerea de a te ridica, de a merge înainte și de a trăi pe deplin.