

To, co wiem  
na pewno



Oprah Winfrey



# To, co wiem na pewno



## Oprah Winfrey

Przekład:  
Dorota Kulikiewicz

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego: *What I Know for Sure*

Text copyright © 2014 by Hearst Communications, Inc.

Published by arrangement with Flatiron Books. All rights reserved.

Opublikowano na podstawie umowy z Flatiron Books.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2015 by Galaktyka sp. z o.o.

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

ISBN: 978-83-7579-397-0

Redakcja: *Bogumiła Widła*

Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*

Korekta: *Monika Ulatowska*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Oryginalny projekt okładki: *Mary Schuck*

Oryginalny projekt książki: *Kathryn Parise*

Adaptacja projektu okładki: *Jakub Kabata*

Adaptacja projektu książki oraz skład: *Garamond*

Druk i oprawa: *Drukarnia na Księżym Młynie*

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach  
i planach wydawniczych:

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

[info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



Przyjemności traktuję poważnie. Ciężko pracuję i dobrze się bawię. Wierzę w *jin* i *jang* życia. Niewiele trzeba, by mnie uszczęśliwić, bo robię mnóstwo rzeczy, które dają mi satysfakcję. Oczywiście czasem jest ona większa, czasem mniejsza. A ponieważ staram się stosować w praktyce to, co głoszę, i żyć chwilą bieżącą, przeważnie jestem w pełni świadoma tego, ile przyjemności otrzymuję.

Jakże często podczas rozmowy telefonicznej z najlepszą przyjaciółką Gayle King śmieję się do rozpuku, aż zaczyna mnie boleć głowa! Z trudem łapiąc powietrze, myślę wtedy: „Czy to nie dar – po tylu latach nocnych telefonów nadal mam kogoś, kto mówi mi prawdę i pękam ze śmiechu, gdy ją słyszę?”. Nazywam to pięciogwiazdkową przyjemnością.

Świadomość (i tworzenie) cztero- i pięciogwiazdkowych przeżyć uszczęśliwia. Sam fakt, że budzę się „ubrana i przy zdrowych zmysłach”\*, że mogę postawić stopy na podłodze, przejść do łazienki i zrobić tam wszystko, co trzeba, dostaje ode mnie

---

\* *Ewangelia wg św. Marka*, Mk 5,15; wszystkie cytaty z Pisma Świętego za: *Biblia Tysiąclecia*, Pallotinum, Poznań 2003.

pięć gwiazdek. Znam wiele opowieści o ludziach, którym stan zdrowia na to nie pozwala.

Filizanka mocnej kawy z doskonałą śmietanką orzechową: cztery gwiazdki. Spacer przez las z psami spuszczonej ze smyczy: pięć gwiazdek. Ćwiczenia fizyczne: wciąż jedna gwiazdka. Lektura niedzielnych gazet pod moimi dębami: cztery gwiazdki. Dobra książka: pięć. Czas spędzony na rozmowie o wszystkim i o niczym przy stole w kuchni Quincy'ego Jonesa: pięć gwiazdek. Możliwość zrobienia czegoś dobrego dla innych: pięć z plusem. Przyjemność płynię z wiedzy, że adresat rozumie ducha daru. Podejmuję wysiłek, by codziennie wyświadczyć jakieś dobro komuś, kogo znam lub nie.

Wiem na pewno, że ta przyjemność jest energią odwzajemnianą. To, co dajesz, wraca. Twój podstawowy poziom przyjemności określony jest tym, jak postrzegasz całe swoje życie.

Ważniejsze od sokolego wzroku są twoja wewnętrzna wizja i twój własny dobry duch, które z miłością prowadzą cię przez życie, szepcząc: „o, to jest przyjemność”.

**Z**yście okazuje się pełne cudownych skarbów, jeśli tylko znajdziemy trochę czasu, by się nimi napawać. Owe chwile zachwyty, gdy wołam „Ach!”, nauczyłam się dla siebie stwarzać. Przykładem może być wypita o godzinie szesnastej filiżanka herbaty masala czaj (pikantnej, gorącej, ze spienionym mlekiem migdałowym na wierzchu – jest orzeźwiająca i dodaje mi sił na resztę popołudnia). Takie momenty mają wielką moc, wiem to na pewno. Mogą naładować akumulatory, dać chwilę wytchnienia, być okazją do wsłuchania się w siebie.



**K**iedy ostatni raz zdarzyło ci się śmiać z przyjaciółmi do rozpuku, aż rozboleł cię brzuch, albo zostawić dzieci pod okiem opiekunki i wyjechać na cały weekend? Spytam wprost: Gdyby twoje życie miało się jutro skończyć, czego z rzeczy zaniechanych byłoby ci najbardziej żal? Gdyby dzisiejszy dzień był dla ciebie ostatnim, czy rzeczywiście wyglądałby tak, jak wygląda?

Moją uwagę przyciągnął kiedyś mijany billboard. Napisało na nim: „Także ten, kto umiera wśród wielu zabawek, umiera na prawdę”. Ktokolwiek otarł się o śmierć, powie ci, że u kresu życia nikt chyba nie wspomina, ile nocy zarwał w biurze ani nie zastanawia się nad wartością swoich funduszy inwestycyjnych. Wracają raczej pytania: „Co by było, gdybym...”. Na przykład: „Kim bym się stał, gdybym jednak robił to, co zawsze chciałem robić”.

Dar pogodzenia się z myślą o swojej śmiertelności, bez odwracania wzroku i wzdregania się, polega na uznaniu faktu, że ponieważ umrzesz, teraz musisz żyć. To, czy rozkwitasz, czy więdniesz, zależy od ciebie – masz największy wpływ na własne życie.

Twoja droga zaczyna się w chwili, gdy podejmujesz decyzję, by wstać, ruszyć i żyć pełnią życia.

Lubię rozpałać ogień w kominku. Odczuwam wielką satysfakcję, gdy prawidłowo ułożę drewno w zgrabną piramidę, a płomień wystrzeli w górę bez użycia podpałki. Nie wiem, dlaczego uważam to za takie osiągnięcie, ale nim jest – jako dziecko marzyłam, żeby zostać skautką, tylko nigdy nie było mnie stać na mundurek.

Ogień jest jeszcze lepszy, gdy za oknem pada deszcz. A już absolutnie doskonały – gdy skończę pracę, sprawdzę pocztę, wyłączę komputer i mogę się zabrać za czytanie.

Wszystko, co robię w ciągu dnia, robię w oczekiwaniu na czas lektury. Daj mi dobrą powieść lub pamiętnik, herbatę i przytulne miejsce, w którym mogę się zwinąć w kłębek, a znajdę się w niebie. Uwielbiam wnikać w myśli innej osoby, zachwyca mnie więź z ludźmi ożywającymi na stronach książki, bez względu na to, jak inna od mojej może być ich sytuacja. Nie tylko mam wrażenie, że tych ludzi znam, lecz także rozpoznaję w nich siebie. Zrozumienie, informacje, wiedzę, natchnienie, siłę – to wszystko i jeszcze więcej może dać dobra książka.

Nie potrafię sobie wyobrazić ani gdzie, ani kim byłabym bez podstawowej umiejętności, jaką jest czytanie. Z pewnością w wieku szesnastu lat nie dostałabym pierwszej pracy w radiu. Gdy zwiedzałam siedzibę stacji WVOL w Nashville, didżej zniemacka zapytał:

– Chcesz usłyszeć, jak brzmi twój głos z taśmy? – Wręczył mi kartkę z wiadomościami oraz mikrofon. – Powinieneś posłuchać tej dziewczyny! – wykrzyknął potem do szefa. Tak zaczęła się moja radiowa kariera, bo wkrótce potem stacja zatrudniła mnie do czytania wiadomości na antenie. Po latach recytowania wierszy każdemu, kto chciał słuchać, i czytania wszystkiego, co wpadło mi w ręce, ktoś był gotów mi płacić za to, co uwielbiałam robić: za czytanie na głos.

Książki były dla mnie drogą ucieczki. Teraz lekturę uważam za boską przyjemność, możliwość przeniesienia się w dowolnie wybrane miejsce. Bez dwóch zdań to mój ulubiony sposób spędzania czasu. Wiem na pewno, że czytanie rozwija. Otwiera cię i udostępnia ci wszystko, co tylko zdołasz pomieścić w głowie. Najbardziej kocham w książkach to, że pozwalają wznieść się na wyższy poziom. I wspinać się dalej.

**K**ażdego ranka, gdy odślaniam okno i wyglądam na świat, bez względu na to, jaki jest dzień – deszczowy, mglisty, pochmurny, słoneczny – moje serce wzbiera wdzięcznością. Doświadczam kolejną szansę.

W najlepszych czasach i w czasach najgorszych wiem na pewno, że życie jest darem. I wierzę, że bez względu na to, gdzie mieszkamy, jak wyglądamy, czym się zajmujemy, sprawy, które naprawdę mają znaczenie – to, co wywołuje śmiech i łzy, rozpacz i tęsknotę, rozkosz i radość – zajmują tę samą przestrzeń naszych serc. Choć każdy wypełnia ją czymś innym. Ja mam piętnaście takich punktów:

1. siew i sadzenie warzyw w ogrodzie,
2. smażenie jagodowo-cytrynowych placuszków dla Stedmana w niedzielne poranki; niezawodnie sprawiają mu wielką przyjemność i zawsze zjada ich siedem,
3. igraszki na trawniku przed domem ze wszystkimi moimi psami spuszczoneymi ze smyczy,
4. ogień na kominku w deszczowy dzień, gdy w powietrzu czuć chłód,

5. zbiór warzyw w moim ogrodzie,
6. dobra książka,
7. lektura w ulubionym miejscu na ziemi: pod moimi dębami,
8. gotowanie warzyw z mojego ogrodu,
9. spanie do chwili, gdy ciało chce się obudzić,
10. budzenie ze snu przez świergot ptaków, a nie sygnał przychodzącej wiadomości,
11. trening tak intensywny, że oddycha całe ciało,
12. jedzenie warzyw z mojego ogrodu,
13. wewnętrzny spokój,
14. trwanie w ciszy,
15. codzienne pielęgnowanie poczucia wdzięczności, co polega na tym, że każdego wieczora wyliczam otrzymane w ciągu dnia błogosławieństwa, dziękując za nie.

S tarzenie się jest najlepszą rzeczą, jaka mnie kiedykolwiek spotkała.

Wstaję przy porannej modlitwie dziękczynienia z książki Marianne Williamson *Illuminata*. Wiersz wisi na ścianie w łazience. Bez względu na to, ile mam lat, myślę o ludziach, którzy nigdy nie osiągnęli mojego wieku. Myślę o tych, którzy musieli odejść, zanim uświadomili sobie piękno i majestat życia na ziemi.

Wiem na pewno, że każdy dzień daje możliwość patrzenia na świat z zachwytem.

Im jestem starsza, tym gorzej toleruję małość i powierzchowne dążenia. Istnieje bogactwo, które nie ma nic wspólnego z pieniędzmi, a które bierze się z dystansu i mądrości, z jakimi podchodzi się do swojego życia. Jest w nim wszystko, czego masz się nauczyć. I wiem na pewno, że radość z sumiennej nauki jest największą nagrodą.

Jedną z rzeczy, o które często proszę Boga: „Pokaż mi, kim naprawdę jestem”.

Moja prośba może wydawać się dziwna. Ale idąc przez życie, nie chcę w żadnym wypadku stracić z oczu prawdy o swoim istnieniu. Do moich ulubionych cytatów należy zdanie napisane przez francuskiego filozofa, księdza Pierre’a Teilharda de Chardina: „Nie jesteśmy istotami ludzkimi, które mają doświadczenia duchowe, lecz istotami duchowymi, które doświadcniają przeżyć ludzkich”.

Uczynić to doświadczenie możliwie najbardziej celowym i poetyckim – takie jest z pewnością największe pragnienie mojego serca.

Wiem to na pewno:  
Twoja droga zaczyna się  
w chwili, gdy podejmujesz decyzję,  
by wstać, ruszyć i żyć pełnią życia.  
– Oprah Winfrey

Oprah nie odkrywa przed nami Ameryki. Przypomina o najistotniejszych rzeczach w życiu, o których zbyt często zapominamy. O tym, jak ważne są chwile, miłość, przyjaźń i popełniane błędy. Ta książka jest jak głęboki oddech w zabieganych czasach. Jak szczerą rozmowę z kimś bliskim. Ten prawdziwy poradnik pozytywnego myślenia sprawia, że wszystko dookoła staje się lepsze.

*Marta Rudowicz*  
*z-ca redaktor naczelnej „Elle”*

Pomimo trudnej drogi życiowej Oprah Winfrey nie straciła radości życia i pogody ducha. Dzięki tej książce masz szansę poznać ją bliżej. *To, co wiem na pewno* przypomina zwierzenia najlepszej przyjaciółki, która opowiada historie ze swojego życia, pokazując, jakie może ono być cudowne, jeśli zdecydujesz się tak na nie patrzeć, i zrozumiesz, co jest ważne. Polecam!

*Agnieszka Ornatowska*  
*psycholog, trener NLP, autorka książek*

ISBN 978-83-7579-397-0



[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

Cena: 34,90 zł (w tym 5% VAT)