

WYDANIE ROCZNICOWE

To, co wiem na pewno



Oprah Winfrey

Z NOWYM WSTĘPEM

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
10th Anniversary Edition

Text copyright © 2014, 2024 by Hearst Communications, Inc.

Published by arrangement with Flatiron Books. All rights reserved.

Opublikowano na podstawie umowy z Flatiron Books. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wszystkie eseje zawarte w tej książce zostały wcześniej opublikowane, w nieco innej formie, w magazynie „O, The Oprah Magazine”. „O, The Oprah Magazine” i *What I Know for Sure* (*Tę, co wiem na pewno*) są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Harpo Print, LLC.

Wyrażamy wdzięczność za zgodę na przedruk następujących materiałów:

Tekst piosenki *Stand* przedrukowano za zgodą Donniego McClurkina.

List od Mattie J.T. Stepanek przedrukowany za zgodą Mattie J.T. Stepanek, komunikacja osobista (www.MattieOnline.com).

Edna St. Vincent Millay, fragment utworu *On Thought in Harness* z tomiku *Collected Poems*. Prawa autorskie © 1934, 1962 Edna St. Vincent Millay i Norma Millay Ellis.

Przedruk za zgodą The Permissions Company, Inc., w imieniu Holly Peppe, wykonawcy literackiego, The Millay Society, www.millay.org.

You Ask About Poetry przedruk za zgodą Marka Nepo.

Fragment utworu *Love After Love* z tomiku *The Poetry of Derek Walcott 1948–2013* autorstwa Dereka Walcotta, wybrany przez Glynę Maxwella. Copyright © 2014 Derek Walcott.

Przedruk za zgodą Farrar, Straus and Giroux, LLC.

Mornings at Blackwater autorstwa Mary Oliver. Przedruk

za zgodą Charlotte Sheedy Literary Agency jako agenta autorki.

Copyright © 2008, 2010, 2017 Mary Oliver za zgodą Billa Reichbluma.

Wydanie polskie © 2025 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

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

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-979-8

Wydanie I, dodruk XI 2025

Redakcja: Bogumiła Widła

Redakcja techniczna: Marta Sobczak-Proga, Renata Kozłowska

Korekta: Monika Ulatowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Oryginalny projekt okładki: Mary Schuck

Oryginalny projekt książki: Kathryn Parise

Adaptacja projektu okładki: Master

Adaptacja projektu książki oraz skład: Garamond

Druk i oprawa: Druk-Intro S.A.

Niniejsza książka ma charakter informacyjny, a treści w niej zawarte to opinie autorki. Nie powinny być rozumiane jako porady psychologiczne czy medyczne, a w szczególności nie powinny być traktowane jako zastępstwo profesjonalnej pomocy psychologicznej/medycznej. Jeśli wiesz lub podejrzewasz, że masz problem zdrowotny, zawsze zaleca się zasięgnięcie porady odpowiedniego specjalisty.

Autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą jednak żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, ani za szkody i straty powstałe w wyniku stosowania informacji zawartych w niniejszej publikacji.

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



Spis treści

Wstęp, 2024	7
Wstęp	15
Radość	19
Nieustępliwość	45
Więź	65
Wdzięczność	89
Potencjał	119
Zachwyt	145
Jasność	177
Moc	207
Troska	245

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

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 więc 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.

Każdego 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 małostkowość 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.

Wmiarę jak zbliżał się ten dzień, nie mogłam w głębi ducha przestać się cieszyć. Powtarzałam sobie: „Kończę sześćdziesiąt lat!”. Byłam taka szczęśliwa, że dożyłam chwili, by wypowiedzieć te słowa i świętować to, co oznaczają.

Kończę sześćdziesiąt lat. Żyję. Jestem zdrowa. W pełni sił.

Kończę sześćdziesiąt lat i – proszę się nie obrażać – nie muszę się dłużej przejmować tym, co inni o mnie myślą. (Wiesz o co chodzi, te wieczne wątpliwości: „Czy robię to właściwie?”, „Czy dobrze to mówię?”, „Czy jestem tym, czym lub kim być powinienam?”).

Gdy skończyłam sześćdziesiąt lat, wiedziałam na pewno, że zyskałam prawo do bycia taką, jaką jestem. We własnej skórze czuję się bezpieczniej niż kiedykolwiek.

Osiągnęłam punkt, który Derek Walcott opisuje w pięknym wierszu *Miłość po miłości*: „...z uniesieniem / siebie powitasz, stojącego / u swego progu, w swoim lustrze / i uśmiechniecie się na powitanie”^{*}.

^{*} D. Walcott, *Miłość po miłości*..., op. cit.

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

To, co wiem na pewno jest książką, do której wracam. I za każdym razem, choć znam już te historie, lepiej czuję ich sens. Oprah Winfrey – kobieta, która potrafi słuchać, rozumieć i inspirować – dzieli się tym, co najważniejsze: codziennymi zachwytemi, olśnieniami, życiowymi lekcjami i prostą, ale poruszającą mądrością. W świecie, który nieustannie każe nam biec, ta książka mówi: „Zatrzymaj się. Posłuchaj siebie. Zobacz, co już wiesz... naprawdę, na pewno”. Dla mnie – to jak rozmowa z kimś, kto widzi więcej i czuje głębiej. Polecam z serca.

Magda Molek
dziennikarka, autorka podcastu i kanału W moim stylu

W zaktualizowanej edycji bestsellera, opublikowanego po raz pierwszy 10 lat temu, Oprah przekazuje to, czego się nauczyła przez ten czas: „Myśląc o tym, co w minionej dekadzie było udziałem nas wszystkich i każdego z osobna, jedno wiem na pewno: gdy zgadzimy się, by nastała powszechna epoka otwartych serc, stworzymy głęboką więź z samym sobą i z innymi”. Uporządkowane według tematów – radość, nieustępliwość, więź, wdzięczność, potencjał, zachwyt, jasność, moc i troska – eseje te oferują wgląd w umysł jednej z najbardziej niezwykłych kobiet świata. Szczere, poruszające, radosne, podnoszące na duchu i dynamiczne słowa, którymi Oprah dzieli się w tej książce, niosą mądrość i prawdę – czytelnicy będą do nich wracać wielokrotnie.

