

NASLOV ORIGINALA:

Oprah Winfrey

What I Know For Sure

Text Copyright © 2014 by Hearst Communications, Inc.

Published by arrangement with Flatiron Books.

All rights reserved.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2018

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:

Milica Simić

PREVOD:

Irina Vujičić

LEKTURA I KOREKTURA:

Borka Slepčević

DIZAJN KORICE:

Tijana Kazimirović

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

ISBN 978-86-6035-579-1
COBISS.SR-ID 267107340

Opra Vinfri



Ono što
sasvim sigurno
znam



Uvod



Nije to neka nova priča, ali, barem za ovu knjigu, mislim da je vredi ponoviti: bila je 1998. godina, uživo na televiziji promovisala sam film *Voljena* u intervjuu s pokojnim, velikim filmskim kritičarem čikaškog *San tajmsa*, Džinom Siskelom, i sve je teklo savršeno sve dok nije došao trenutak da zaključimo razgovor. „Reci mi“, pitao je, „u šta si sasvim sigurna?“

Naravno, to mi nije bio prvi TV nastup. Postavljali su mi ogroman broj pitanja tokom godina i ne ostajem često bez teksta, ali moram da kažem da je ovaj čovek uspeo da me zbuni.

„Ovaaaj, misliš, u vezi s filmom?“, promucala sam znajući vrlo dobro da ga zanima nešto krupnije, dublje, složenije, ali pokušavala sam da dobijem na vremenu dok ne smislim neki polupristojan odgovor.

„Ne“, rekao je. „Znaš na šta mislim – o sebi, svom životu, o bilo čemu, o svemu...“

„Uh, sigurna sam u... ovaj... sigurna sam... Treba mi malo vremena da razmislim o tome, Džine.“

Posle šesnaest godina i mnogo razmišljanja, to je postalo središnje pitanje mog života: na kraju krajeva, šta mogu da tvrdim sa sigurnošću?

Istraživala sam o tome u svakom izdanju časopisa *O* – štaviše, „Ono što sasvim sigurno znam“ naziv je moje mesečne rubrike, i

verujte mi, često mi i dalje odgovor na to pitanje ne dolazi baš s lakoćom. Šta znam sa sigurnošću? Znam da ću, ako još jedan urednik pozove, pošalje mejl ili dimni signal da me pita kad će biti gotov sledeći tekst, da promenim ime i odselim se u Timbaktu!

Ali baš kad sam spremna da podignem belu zastavu i povičem: „To je to! U klopci sam! Ne znam ništa!”, iz čista mira, dok šetam pse ili kuvam čaj, ili ležim u toploj kupci, trenutak kristalne bistri-
ne vrati me nečemu u šta sam u glavi, srcu i stomaku, bez trunke sumnje, sto posto sigurna.

Moram da priznam da sam strepela kada je trebalo ponovo da iščitam kolumne koje sam pisala prethodnih četrnaest godina. Da li će to biti isto kao pregledanje starih fotografija na kojima nosim odeću i frizure koje sada deluju smešno? Šta ako se ono u šta ste nekada davno bili sto posto sigurni ovde u sadašnjosti pretvori u *gde mi je bila pamet?*

Uzela sam crvenu hemijsku, čašu belog vina, duboko sam udah-
nula, sela i počela da čitam. Za to vreme, navirala su mi sećanja na celokupni život iz perioda kada sam pisala te tekstove. Setila sam se kako sam lupala glavom i kopala po svojoj duši, sedela do kasno u noć i budila se rano u nastojanju da složim kockice o onome što je u životu zaista bitno, kao što su radost, otpornost, zadivljenost, povezanost, zahvalnost i mogućnost. Srećna sam što mogu da kažem da sam za tih četrnaest godina pisanja kolumni otkrila da kada si u nešto siguran, kad si *zaista* siguran, to onda trpi test vremena.

Nemojte pogrešno da me razumete: živiš i ako si otvoren prema svetu, učiš. Prema tome, iako je moje suštinsko razmišljanje prilično postojano, ipak sam bila u prilici da upotrebim tu crvenu hemijsku kako bih proširila, istražila, skresala i preokrenula nekoliko starih istina i neke teškom mukom stečene uvide. Dobro došli u moju ličnu knjigu otkrića!

Dok budete čitali o svim lekcijama s kojima sam se borila, koje sam proplakala, od kojih sam bežala, pa im se vratila i pomirila s njima, kojima sam se smejala i na kraju ih sa sigurnošću spoznala, nadam se da ćete i sami početi sebi da postavljate isto to pitanje koje mi je Džin Siskel postavio pre toliko godina. Znam da će ono što ćete usput otkriti biti fantastično jer ćete zapravo spoznati sami sebe.

RADOST



„Sedi. Uživaj u sopstvenom životu.”

– Derek Valkot



Prvi put kada je Tina Turner gostovala u mojoj emisiji, poželela sam da pobegnem s njom na turneju, da joj budem prateći vokal, da cele noći plešem na njenim koncertima. Taj san ostvario mi se jedne noći u Los Angelesu, kada je *Šou Opre Vinfri* otišao na turneju s Tinom. Posle celodnevnih proba za samo jednu pesmu, dobila sam svoju priliku.

Nikada me ništa nije do te mere potreslo, uzdrimalo, ushitilo. U trajanju od pet minuta i dvadeset sedam sekundi osetila sam šta znači biti rok zvezda na sceni. Bila sam potpuno van svog elementa, izvan svog tela. Sećam se da sam u sebi brojala korake trudeći se da održim ritam, čekajući glavni potez, isuviše svesna svakog dela svog tela.

A onda mi je u sekundi sinulo: *Dobro, ženo, ovo će se vrlo brzo završiti*. Ako se ne opustim, promaći će mi zabava. Zato sam zabacila glavu unazad, zaboravila na korak-korak-okret-šut i prosto zaplesala. JUPIIIIII!

Nekoliko meseci kasnije, dobila sam paket od svoje prijateljice i mentorke, Maje Andželu – rekla je da će mi poslati poklon koji bi dala svojim ćerkama kad bi ih imala. Kad sam pocepala ukrasni papir i otvorila kutiju, ugledala sam CD s pesmom *Li En Vamak* koju ne mogu da čujem a da se ne rasplačem. Ta pesma, koja je svedočanstvo Majinog života, u refrenu ima rečenicu: *Kada ti se ukaže izbor da li da sediš ili da plešeš, nadam se da ćeš plesati*.

Sigurna sam u to da svaki dan donosi priliku da udahneš vazduh, da se izuješ i zaigraš – da živiš bez kajanja, ispunjena najvećom mogućom radošću i smehom. Možeš ili odvažno da plešeš na pozornici života i živiš onako kako tvoj duh želi, ili da tiho sediš uza zid, skrivena u senci straha i sumnje u samu sebe.

Izaberi upravo u ovom trenutku – u jedinom trenutku koji sigurno poseduješ. Nadam se da nisi toliko obuzeta nebitnim da ne stižeš da uživaš jer ovaj trenutak samo što se nije završio. Nadam se da ćeš ovaj dan pamtiti po svojoj odluci da ti svaki dan bude bitan, da ceniš svaki sat kao da nikad neće kucnuti sledeći. I kada ti se ukaže izbor da li da presediš ili da zaplešeš, nadam se da ćeš zaplesati.



Ozbiljno shvatam sve ono što mi pruža zadovoljstvo. Kad radim, vredno radim; kad se odmaram, odmaram se sa uživanjem. Verujem u jin i jang života. Nije potrebno mnogo da bih bila srećna jer mi ono što radim najvećim delom donosi radost. Neka zadovoljstva više su rangirana od drugih, naravno. Pošto se trudim da uskladim svoja dela i reči – da živim u datom trenutku – uglavnom svesno opažam zadovoljstva koja primam.

Koliko sam se puta toliko glasno smejala preko telefona sa svojom najboljom drugaricom Gejl King da me je zbolela glava? Usred cepanja, ponekad pomislim: *Zar ovo nije dar – što posle toliko godina noćnih telefonskih poziva postoji neko ko mi govori istinu i što se ovoliko glasno smejem toj istini?* To je za mene zadovoljstvo s pet zvezdica.

Blagosloven si kada si svestan iskustava od četiri i pet zvezdica i kada ih stvaraš. Po mom mišljenju, samo to što se probudim „zdrave pameti“, što mogu da spustim noge na pod, odem do kupatila i uradim sve što treba da se uradi, zaslužuje pet zvezdica. Čula sam mnoge priče o ljudima koji nisu dovoljno zdravi da bi to mogli da izvedu.

Šolja jake kafe s mlekom i lešnikom: četiri zvezdice. Šetanje pasa bez povoca kroz šumu: pet zvezdica. Vežbanje: jedna zvezdica, ipak. Sedenje pod mojim hrastovima i čitanje nedeljnih novina: četiri zvezdice. Odlična knjiga: pet. Sedenje za kuhinjskim stolom Kvin-sija Džounsa dok pričamo o svemu i svačemu i ničemu bitnom: pet zvezdica. Kada mogu da učinim nešto za nekoga: pet plus. Uživanje pruža činjenica da onaj ko prima poklon razume njegov duh. Trudim se da svakog dana učinim nešto dobro za nekoga, bez obzira na to da li poznajem tu osobu ili ne.

Sigurna sam da je zadovoljstvo energija koja se vraća: ono što daješ, to i dobijaš. Osnovni nivo zadovoljstva određen je načinom na koji posmatraš čitav svoj život.

Od savršenog vida važniji je tvoj unutrašnji vid, tvoj lični slatki duh koji ti tokom života brižno i milo šapuće – e, to je pravo zadovoljstvo.



Život je pun divnog blaga, samo ako zastanemo da obratimo pažnju na to. Nazivam ih *ahhh* trenucima i naučila sam da ih sama sebi stvaram. Evo primera: moja šolja masala čaja u četiri po podne (aromatičan, vruć, s penom bademovog mleka na vrhu – osvežava i daje mi mali podstrek za ostatak popodneva). Takvi trenuci su moćni, to sasvim sigurno znam. Mogu da ti napune baterije, da ti daju priliku da odahneš, priliku da se povežeš sa *samom sobom*.



Oduvek sam obožavala reč *bajno*. Mnogo mi se dopada kako prelazi preko jezika. Još bolje od bajnog obroka jeste neko bajno iskustvo, bogato i slojevito kao kvalitetan kolač od kokosa. Pre nekoliko godina, za rođendan sam pojela taj kolač i doživela to iskustvo. Bio je to jedan od onih trenutaka kada mi je Bog namignuo – kada se sve iznenada savršeno skockalo.

Bila sam s nekoliko drugarica na Mauiju; nedavno sam se vratila iz Indije i htela sam da napravim spa u svojoj kući kako bih proslavila pedeset osmi rođendan.

Kao što drugarice rade, čak i u ovim godinama, sede smo za stolom i razgovarale sve do ponoći. Noć pre mog rođendana, pet od nas osam i dalje smo sede za stolom u pola jedan, umorne od petočasnog razgovora koji je tekao od muškaraca do mikrodermabrazije. Mnogo smeha, malo suza. Ona vrsta priča koje mi žene pričamo kad se osećamo bezbedno.

Za dva dana imala sam zakazan intervju s čuvenim duhovnim učiteljem Ramom Dasom i, sasvim slučajno, počela sam da pevušim stih iz pesme koji priziva njegovo ime.

Iznenada je moja drugarica Marija upitala: „Šta to pevušiš?”

„Neki stih iz pesme koja mi se sviđa.”

Rekla je: „Znam tu pesmu. Slušam je *svaki dan*.”

„Nema šanse”, uzvratila sam. „To je nepoznata pesma s albuma žene po imenu Snatam Kaur.”

„Da!”, uzviknula je Marija. „Da! Da! Snatam Kaur! Slušam je svako veče pre nego što zaspi. Otkud znaš za njenu muziku?”

„Pegi” – drugarica koja je bila s nama – „dala mi je CD pre dve godine i od tada je slušam. Puštam je svakog dana pre meditiranja.”

Sad smo obe vrištale od smeha. „Ne mogu da *verujem!*”

„Mislila sam da je dovedem da peva za moj rođendan”, rekla sam kad sam došla do vazduha. „Onda sam bila u fazonu – *Ma ne, oko toga ima previše posla*. Da sam znala da je i ti voliš, potrudila bih se.”

Kasnije te noći, dok sam ležala u krevetu, razmišljala sam: *Vidi, boga ti. Pomučila bih se za prijatelja, ali ne za sebe. Treba da uskladim svoje reči i dela i da više cenim sebe*. Zaspala sam kajući se što nisam pozvala Snatam Kaur da peva.

Sutradan, na moj rođendan, održali smo „kopneni blagoslov” s havajskim poglavicom. U sumrak smo se okupile na tremu da pijemo koktele. Moja drugarica Elizabet je ustala da pročita pesmu, pomislila sam, ili da održi govor. Međutim, rekla je: „Poželela si, i sada si manifestovala.” Pozvonila je zvoncetom i iznenada je zasvirala muzika.

Muzika je bila prigušena, kao da zvučnici ne rade dobro. Pomislila sam: *Šta se dešava?* A onda se pojavila, došla je na moj trem... Snatam Kaur s belim turbanom, i njeni muzičari! „Kako je ovo moguće?”, uzviknula sam. Rasplakala sam se od sreće. Marija, koja je sedela do mene sa suzama u očima, uhvatila me je za ruku i samo klimnula glavom. „Nisi htela to da uradiš za sebe, pa smo ti mi to organizovale.”

Nakon što sam prethodne noći otišla na spavanje, moje drugarice su se raspitale telefonom gde se nalazi Snatam Kaur, da vide da li bi mogle da je dovedu na Maui u roku od dvanaest sati. Voljom života i Boga, ona i njeni muzičari bili su u gradu udaljenom pola sata vožnje i pripremali su se za koncert. Bili su počastvovani pozivom da dođu i pevaju.

To je jedno od najdivnijih iznenađenja u mom životu. Prepuno je značenja koja još uvek dešifrujem. Ono što sasvim sigurno znam jeste da ću taj trenutak zauvek čuvati u sećanju – činjenicu da se desio, način na koji se desio, to što se desio baš na moj rođendan. Sve je ispalo... tako... *bajno!*



Kada ste se poslednji put toliko smejali sa svojim najboljim drugom da vas je zbolelo sa strane, ili kada ste poslednji put ostavili decu s bebisiterkom i otišli negde na vikend? Konkretnije, ako bi se vaš život sutra okončao, za čime biste žalili? Kada bi vam ovo bio poslednji dan života, da li biste ga proveli ovako kako provodite današnji dan?

Jednom sam prošla pored reklamnog panoa koji mi je privukao pažnju. Na njemu je pisalo: „Onaj ko umre s najviše igračaka i dalje je mrtav”. Svako ko je bio blizu smrti, može vam reći da na kraju života verovatno nećete razmišljati o svim prekovremenim satima koje ste proveli na poslu ili o iznosu na svom bankovnom računu. Misli koje tada naviru odnose se na „šta bi bilo kad bi bilo”: *Ko sam mogao da budem da sam uradio sve ono što sam oduvek želeo da uradim?*

Dar odluke da se suočite sa smrtnošću bez uzmicanja i straha proizilazi iz shvatanja da sada morate da živite zato što ćete sutra umreti. Uvek je u vašim rukama odgovor da li ćete se koprcati ili ćete bujati – sami imate apsolutno najveći uticaj na svoj život.

Putovanje vam počinje izborom da ustanete, da izađete napolje i živite do kraja.



Da li nešto volim više od dobrog obroka? Malo šta. Jedan od najboljih pojela sam prilikom mog putovanja u Rim, u divnom restoran-čiču koji je bio pun isključivo Italijana, osim našeg stola: moji prijatelji Redži, Andre, Gejl, Gejlina ćerka Kirbi i ja jeli smo kao pravi Rimljani.

U jednom trenutku je kelnerica, na predlog našeg domaćina Anđela, iznela toliko ukusnih predjela da sam zaista osetila kako mi srce poskakuje u grudima, kao motor pri promeni brzine. Jeli smo tikvice punjene pršutom i svež, zreo paradajz prekriven topljenom mocarelom tako toplom da su se mogli videti mehurići od sira, uz flašu sasikaje iz 1985, toskanskog crvenog vina koje je disalo pola sata kako bi klizilo niz grlo kao baršun. O bože, bili su to dragoceni trenuci!

Jesam li pomenula da sam povrh svega toga naručila i pastu fažol (savršeno pripremljenu) i mali tiramisu? Da, to je bila baš dobra klopka. Platila sam za nju devedesetominutnim trčanjem oko Kolo-seuma sutradan – ali vredelo je svakog slasnog zalogaja.

Imam mnogo jakih uverenja. Vrednost dobrog obroka jedno je od njih. Sigurna sam da će ti jelo koje ti pruža istinsku radost i dugoročno i kratkoročno više koristiti nego hrana koju jedeš samo da bi utolio glad stojeći u kuhinji, šetajući od ormarića do frižidera. To nazivam *baš bih nešto pojela*: želiš nešto, ali ne možeš da dokučiš šta. Sva šargarepa, celer i piletina bez kože ovog sveta ne mogu vam pružiti zadovoljstvo jedne kockice dobre čokolade ako je to ono što zaista želite.

Zato sam naučila da jedem jednu kockicu čokolade – najviše dve – i dozvolim sebi da uživam u njoj znajući vrlo dobro, kao Skarlet O'Hara, da je „sutra novi dan”, i da ima još dovoljno čokolade koja me čeka. Ne moram da pojedem celu samo zato što je ima. Kakav koncept!



Prošlo je više od dve decenije otkad sam upoznala Boba Grina u teretani u Teluridu, u Koloradu. U to vreme imala sam sto sedam kilograma, najviše što sam ikad imala. Dotakla sam dno i bila sam na izmaku svake nade – toliko sam se stidela svog tela i svojih navika u ishrani da sam jedva mogla da pogledam Boba u oči. Očajnički sam želela rešenje koje će dati rezultate.

Bob je vodio računa o mom vežbanju i podsticao me da sve više usvajam stil života koji podrazumeva neprerađenu hranu.

Opirala sam se. Međutim, čak i dok su različite dijetе dolazile i prolazile, njegov savet mudro je istrajavao: *Jedi onu hranu koja je dobra za tebe.*

Pre nekoliko godina najzad sam doživela veliki *aha* trenutak i počela sam sama da uzgajam svoje povrće. Ono što je krenulo kao nekoliko redova zelene salate, malo paradajza i bosiljka (moja omiljena začinska biljka) u dvorištu u Santa Barbari, na kraju je preraslo u pravu pravcatu farmu na Mauiju. Moje interesovanje za baštovanstvo preraslo je u strast.

Radujem se kao malo dete kada vidim ljubičasti radič koji smo posadili, slonovski kelj koji mi dopire do kolena, toliko krupne rotkvice da ih zovem „pavijanovo dupe” – jer za mene sve to predstavlja pun krug.

U ruralnom Misisipiju, gde sam rođena, bašta je značila preživljavanje. U Nešvilu, gde sam kasnije živela, otac je uvek imao „parcelu” pored naše kuće na kojoj je gajio blitvu, paradajz, pasulj i boraniju.

Danas mi je to omiljena hrana; uz proju – prste da poližeš. Ali kao devojka nisam uviđala koliko je dobro jesti sveže gajene namirnice. „Zašto ne možemo da jedemo hranu iz prodavnice kao svi

ljudi?” žalila sam se. Htela sam da povrće koje jedem dolazi s velike komercijalne farme. Osećala sam se siromašno zato što moram da jedem povrće iz bašte.

Sada sa sigurnošću znam koliko sam bila blagoslovena što sam imala pristup svežoj hrani – nešto što danas ne može svaka porodica sebi da omogućiti.

Hvala ti, Bože, što sam sazrela.

Marljivo sam radila kako bih posejala seme života u kojem mogu da ostvarujem i proširujem svoje snove. Jedan od tih snova jeste da svi mogu da jedu svežu hranu koja s njive stiže na sto – zato što je bolja hrana temelj za bolji život. Da, Bobe, evo u pisanom obliku: *Bio si u pravu od početka!*