AMIT BIZTOSAN TUDOK

Oprah Winfrey

Oprah Winfrey

AMIT BIZTOSAN TUDOK

ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Oprah Winfrey / *What I Know For Sure*
Flatiron Books, 2014

Fordította
Béresi Csilla

Szerkesztette
Barsi Nikoletta

Copyright © Hearst Communications, Inc., 2014
Hungarian translation © Béresi Csilla, 2014
Hungarian edition © Neemtree Corporation AG, 2014
Cover design © Neemtree Corporation AG, 2014

A kötet valamennyi esszéje kisebb eltérésekkel megjelent
már az *O, The Oprah Magazine*-ban. Mind az *O, The Oprah Magazine,*
mind az *Amit biztosan tudok* a Harpo Print, LLC. regisztrált terméke.
A *Stand* című gospel dalszövegét Donnie McClurkin engedélyével közöltük.
Mattie J. T. Stepanek levelének közreadását Mattie J. T. Stepanek engedélyezte
személyes közlés nyomán, www.MattieOnline.com.
Edna St. Vincent Millay *On Thought in Harness* című versének egy részletét ugyancsak
engedéllyel adjuk közre, mely a költőnő *Collected Poems* című gyűjteményes kötetében
jelent meg. A copyrightot a Copyright © 1934, 1962 by Edna St. Vincent Millay and
Norma Millay Ellis tartalmazza, az engedélyt a The Permissions Company, Inc., adta ki
az irodalmi hagyatékot gondozó Holly Peppe nevében, The Millay Society, www.millay.org.
Mark Nepo *You Ask About Poetry* című költeményének átvételét Mark Nepo engedélyezte.
A Derek Walcott idézet a *Love After Love* című versből való (*The Poetry of Derek Walcott*
1948–2013, Derek Walcott, válogatta: Glyn Maxwell. Copyright © 2014, Derek Walcott,
újranyomva a Farrar, Straus and Giroux, LLC. engedélyével).

Minden jog fenntartva.
A könyv – a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben
nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben,
elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot,
a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést
vagy az információrögzítés bármely formáját.

ÉDESVÍZ KIADÓ, BUDAPEST
Felelős kiadó Novák András igazgató
Főszerkesztő és Műszaki vezető Melher Viktor
Tipográfia Alinea Kft.
Borítót készítette Édesvíz Kiadó Kft.
Nyomta Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen
Felelős vezető György Géza vezérigazgató

ISBN 978 963 529 361 2

Tartalomjegyzék

Bevezető 7

ÖRÖM 11

RUGALMASSÁG 35

KAPCSOLATOK 53

HÁLA 75

LEHETŐSÉG 101

ÁHÍTAT 125

TISZTA FEJJEL 155

HATALOM 181

Bevezető

A történet nem új, de azt hiszem, érdemes még egyszer utoljára elmondani, legalább ebben a könyvben. 1998-at írtunk, és én a *Rabszolgalelkek*et népszerűsítettem egy élő televíziós interjúban a *Chicago Sun-Times* azóta elhunyt, nagyszerű filmkritikusával, Gene Siskellel. Minden ment is, mint a karikacsapás, egészen a legvégéig. Ekkor ugyanis megkérdezte:

– Mondja, mi az, amit biztosan tud?

Nos, nem ez volt az első kényes helyzet, amiből ki kellett másznom. Az évek során tömérdek kérdést tettem fel és tettek fel nekem is, és általában nem maradtam adós a válasszal. Akkor azonban meg kell hogy mondjam, ez a fickó alaposan összezavart.

– Öööö… már a filmről? – dadogtam, noha pontosan tudtam, hogy valami nagyobbra, mélyebbre, bonyolultabbra kíváncsi. De igyekeztem húzni az időt, amíg ki nem ötlök valamiféle értelmesnek tűnő választ.

– Nem – mondta. – Tudja, mire gondolok… az életével, bármivel, mindennel kapcsolatban…

– Öööö… hát biztosan tudom… öööö… azt hiszem, ezen még gondolkoznom kell, Gene.

Tizenhat évvel később, miután rengeteget töprengtem ezen, életem legfőbb kérdésévé vált: Ha a dolgok mélyére nézünk, mi az, amit biztosan tudok?

Az O magazin valamennyi cikke ezzel foglalkozik – valójában „Amit biztosan tudok" a címe a havi rovatomnak is –, és higgyék el nekem, még mindig igen sokszor előfordul, hogy nehezen találok rá a válaszra. Hogy mit is tudok biztosan? Nos, annyit mindenképpen, hogy ha még egy szerkesztő felhív, e-mailezik, vagy akár csak azt firtatja, hol a havi penzumom, hát nevet változtatok és Timbuktuba szököm!

Ám épp mikor megadnám magam, kitűzném a fehér zászlót, és azt kiáltanám: „Vége! Feladom! Semmit sem tudok!", azon kapom magam, hogy amikor kutyát sétáltatok, teát főzök, vagy a kádban áztatom a tagjaimat, villámcsapásszerűen rám tör egy pillanat, amikor a fejem, szívem és zsigereim kristálytisztán megadják a választ, hogy mi az, amit szikrányi kétely nélkül tudok.

Ennek ellenére bevallom, némi félelemmel kezdtem neki, hogy újraolvassam mindazt, amit tizennégy éven keresztül a rovatomban írtam. Nem olyan ez, mintha régi fényképeket nézegetve azt gondolnám, hogy egykori frizuráim és szereléseim csak valamikor tűntek jó ötletnek? Úgy értem, mit csinálnának, ha az, amiben holtbiztosak voltak a múltban, a jelen pillanatban elrettentené önöket?

Kerítettem hát egy piros tollat, kitöltöttem magamnak egy pohár Sauvignon Blanc-t, nagy levegőt vettem, és nekiültem az anyagnak. És ahogy olvasni kezdtem, minden, de minden újra előjött azokból az időkből, amikor a cikkeket írtam. Azonnal eszembe jutott, hogyan törtem a fejem, virrasztottam késő éjszakáig, és keltem korán, hogy magamba nézve megértsem, mi az, ami számít az életben; mi a jelentősége az örömnek, rugalmasságnak, csodálkozásnak, emberi kapcsolatoknak, hálának és lehetőségeknek. Örömmel jelentem, arra jöttem rá tizennégy évi cikkmennyiség végigolvasása során, hogy amikor az ember úgy igazából tud valamit, az kiállja az idő próbáját.

Ne értsenek félre: aki él, és elég nyitott a világra, az holtig tanul. Ezért bár az alapvető életszemléletem nem változott, be-bevetettem a piros tollat, hogy kihúzzak vagy betoldjak passzusokat, s régi igazságok és időközben alaposan megszenvedett felismerések nyomába eredjek. Köszöntöm önöket felismeréseim privát gyűjteményében!

Miközben ama tanulságokról olvasnak, amelyekkel küszködtem, amelyek miatt sírtam, vagy amelyek elől megfutamodtam, hogy aztán mégis megforduljak és megbékélve szembenézzek velük, netalán kinevessem őket, az a remény éltet, hogy önök is felteszik maguknak a kérdést, amivel Gene Siskel annyira zavarba hozott sok-sok évvel ezelőtt. Tudom, hogy amire rátalálnak közben, fantasztikus lesz, mert ez a valami önmaguk.

Oprah Winfrey
2014. szeptember

Öröm

„Ülj le. Gyönyörködj életedben.”

Derek Walcott

(Devecseri Gábor fordítása)

Mikor Tina Turner először szerepelt a műsoromban, a legszívesebben elszöktem volna vele, hogy háttéréneke sek álljak az együttesébe, és végigtáncoljam a koncertjeit. Nos, ez az álom valóra vált azon az estén, amikor a *The Oprah Winfrey Show* együtt turnézott Tinával. Miután egy teljes napon át próbáltam egyetlen dalt, én is színre léphettem.

Ennél izgatóbb, cidriztetőbb, lelkesítőbb élményben nem volt részem. Öt percen és huszonhét másodpercen át lehetőségem nyílt, hogy megtapasztaljam, milyen a rock a színpadon. Soha ennyire nem vetkőztem ki magamból. Emlékszem, az elején a lépéseket számoltam, és azon voltam, hogy ne essek ki a ritmusból a nagy kirúgásra várva; csuda feszélyezett egy érzés volt.

Aztán hirtelen egy szemvillanás alatt megértettem: *Oké, kislány, ennek is vége lesz mindjárt.* És ha nem lazulok el, lecsúszom arról, hogy kiélvezzem a helyzetet. Ezért aztán

hátravetettem a fejem, elfeledkeztem a lépésekről, a fordulásról és kirúgásról, és csak táncoltam. Hű, isteni volt!

Hónapokkal később csomagot kaptam barátomtól és mentoromtól, Maya Angelou-tól. Korábban már megüzente, hogy ajándékot küld nekem, olyat, amelyiket bármelyik lányának szívesen adna. Mikor kibontottam a papírjából, Lee Ann Womack egy dalának CD-jére bukkantam – ez a szám mindig megríkatott. A dalban, amely Maya életének foglalata is egyben, a következő a refrén: *Ha választhatsz, megülsz a székeden, vagy táncolsz, remélem, a táncot választod.*

Nos, amit biztosan tudok, az az, hogy minden nap esélyed van nagy levegőt venni, lerúgni a cipődet, és táncra perdülni… szabadon, gátlások nélkül élni, és annyit nevetni, annyira örülni, amennyire csak tőled telik. Kitáncolhatsz merészen az élet színpadára, és élhetsz kedved szerint, vagy megülhetsz a fal mentén, megbújva a félelem és kishitűség árnyékában.

Ez az esély erre a pillanatra szól, mert egyedül ennyi az, ami biztos. Remélem, nem kötik le annyira önöket a jelentéktelen apróságok, hogy képtelenek legyenek igazándiból elengedni magukat. A pillanat ugyanis menten tovatűnik. Azt is remélem, hogy egyszer még visszatekintve áldani fogják a mai napot, amikor megfogadták magukban, hogy minden órát akkora becsben tartanak, mintha nem lenne következő. És amennyiben választhatnak, nem ülnek meg a sarokban, hanem táncra perdülnek.

Jómagam komolyan veszem kis örömeimet. Keményen dolgozom, fontosnak tartom hát a játékot is, mert hiszek az élet jin-jang egyensúlyában. Nem esik nehezemre örülni, mert annyi mindenben örömömet lelem. Némely foglalatosságnak természetesen nagyobb az ázsiója. És mivel gyakorolni is próbálom, amit hirdetek – hogy a pillanatban éljünk –, az esetek többségében tudatosan figyelek arra, hogy miből mennyi örömöt nyerhetek ki.

Hányszor és hányszor nevetgéltünk telefonálás közben legjobb barátnőmmel, Gayle Kinggel, hogy a végén a fejem is belefájdult! Két nevetőroham között néha azt gondolom: *Nem az élet ajándéka az, hogy oly sok évi éjszakai telefonálgatás után van valaki, akitől az igazat hallom, de úgy, hogy hangosan ki is nevethetem ezt az igazságot?* Ezt nevezem én ötcsillagos élvezetnek!

Az élet nagy áldása, ha tudatában vagyunk a négy- és ötcsillagos élményeknek, s meg is teremthetjük rájuk a lehetőséget. Nekem már az is ötcsillagos élvezet, ha „jobb lábbal" kelek fel reggel, aztán a fürdőszobába megyek, és elkezdem a napomat. Sokaktól hallottam hasonlót, betegeskedő emberektől.

Egy csésze erős kávé a tökéletesre sikerült mogyorós krémmel: öt csillag. Séta az erdőben a kutyákkal, miután leoldottam róluk a pórázt: öt csillag. Torna: na, az máig

egyet kap csak. Kiülni a tölgyeim alá, és a vasárnapi lapokat olvasgatni: négy csillag. Egy jó könyv: öt. Elücsörögni Quincy Jones konyhaasztalánál, mindenről beszélni és semmiről: öt csillag. Képesnek lenni arra, hogy jó dolgokat tegyünk másokkal: öt plusz. Hiszen külön élvezet tudni, hogy az, aki kapja ezt a jó dolgot, megérti, mit akartam vele. Minden nap igyekszem valami jót cselekedni, akár ismerem az illetőt, akár nem.

Amit biztosan tudok, az az, hogy az öröm megkétszerezett energia: amit kibocsátunk magunkból, visszaáramlik ránk. Örömünk alapszintjét az határozza meg, hogyan tekintünk az élet egészére.

A belső látás fontosabb az éles szemnél. Ha saját derűnk vezérel át könnyű léptekkel az életen – nos, ez az igazi boldogság.

Az élet tele van csodálatos kincsekkel, már ha szakítani tudunk egy pillanatot, hogy meg tudjuk becsülni őket. Óóó-pillanatoknak nevezem ezeket, és megtanultam, hogyan teremtsem meg őket magamnak. Itt van mindjárt a délután négy órai masala chai teám: forró, fűszeres, a tetején habzó mandulás tejjel – felfrissít, és lendületet ad a nap további részéhez. Nem akármilyen pillanatok ezek, ennyit biztosan tudok. Feltöltenek, lélegzetnyi pihenőt adnak, lehetőséget, hogy újra felvegyem a kapcsolatot önmagammal.

Mindig is kedveltem azt a szót, hogy *felséges*. Már az is gyönyörűséggel tölt el, ahogy végiggörgetem a nyelvemen. Ám egy felséges fogásnál is csodásabb egy felséges élmény, telve dús rétegekkel, akár egy finom kókusztorta. Isten kacsint ki ránk az ilyen pillanatokból, mikor minden csodálatosképpen elrendeződik a kedvünkért.

Barátnőim körében időztem Mauin. Akkor jöttem meg Indiából, és visszavonultam házam magányába, hogy fürdőt vegyek, és megünnepeljem ötvennyolcadik születésnapomat.

Ahogy a barátnők még ebben a korban is teszik, körbeültük az asztalt, és éjfélig tereferéltünk. A születésnapomat megelőző éjszakán is fent maradtunk öten a nyolcból, egészen hajnali fél egyig, hogy mindenféléről fecsegjünk a férfiaktól kezdve a mikrodermabrázióig. Sokat nevettünk, és pár könnyet is ejtettünk. Nők akkor beszélnek így egymást között, amikor biztonságban érzik magukat.

Két nap múlva kellett meginterjúvolnom a híres spirituális tanítót, Ram Dasst. Történetesen olyan dallamot kezdtem dúdolni, ami felidézte számomra a nevét.

– Mit dudorászol? – kérdezte meg Maria barátnőm.

– Á, csak egy olyan dal sorát, amit szeretek.

– Ismerem ezt a dalt – mondta. – Minden este meghallgatom.

– Az meg hogy lehet? Kevesen ismerik, egy Snatum Kaur nevű nő albumáról való – feleltem.

– Igen! – kiáltotta Maria. – Igen, igen! Snatum Kaur! Este, lefekvés előtt mindig őt hallgatom. Honnan ismered a zenéjét?

– Peggytől – közös barátnőnktől, aki szintén velünk volt – kaptam a CD-t két éve, és azóta is hallgatom – mondtam. – Minden nap lejátszom meditáció előtt.

Most már mindketten visítva nevettünk.

– Ez nem lehet igaz!

– Valójában megfordult a fejemben, hogy megkérem az énekesnőt, jöjjön el énekelni a születésnapomra – mondtam, amikor újra levegőhöz jutottam. – De aztán lefújtam azzal, hogy túl sok utánajárásba kerülne. Ha tudom, hogy te is kedveled, azért összehoztam volna.

Később, még azon az éjszakán, az ágyamban fekve elgondolkoztam: *Hmm… egy barátomért megtettem volna, magamért ellenben nem. Szó mi szó, a gyakorlatba is át kellene ültetnem, amit prédikálok, jobban meg kellene becsülnöm magamat*. Azzal aludtam el, hogy bárcsak meghívtam volna Snatum Kaurt, hogy énekeljen nekünk.

Másnap, a születésnapomon egy hawaii törzsfőnök „megáldotta a földemet". Aznap este összegyűltünk a teraszon, hogy koktéllal búcsúztassuk a napnyugtát. Barátnőm, Elizabeth felállt, hogy beszédet mondjon, vagy elmondjon egy verset, legalábbis erre számítottam. Ehelyett azt mondta:

– Te akartad, és ezzel közénk is varázsoltad.

Megrázott egy kis szélcsengőt, mire felcsendült a zene.

A zene aztán elhallgatott, mintha a hangszórók romlottak volna el. *Ez meg mi?* – gondoltam. Ekkor megjelent… Snatum Kaur a fehér turbánjával, muzsikusai körében, és felsétált a tornácomra.

– Ez meg hogy lehet? – sírtam el magam, és ömlött a könnyem, mint a záporeső. Mariának, aki mellettem ült, szintén könnyes lett a szeme. Némán megfogta a kezem, és csak bólogatott.

– Magadért nem csináltad volna meg, megtettük hát mi érted.

Miután előző este nyugovóra tértem, a barátnőim kiderítették, hol van éppen Snatum Kaur, hogy tizenkét óra alatt Mauira bűvöljék. A gondviselés és az élet úgy akarta, hogy a zenészeivel fél óra kocsiútra időzött tőlünk a városban, épp egy koncertjére készült. „Megtiszteltetésnek" vette, hogy eljöhet és énekelhet.

Életem egyik legbámulatosabb meglepetése volt ez. Telis-tele rejtett értelemmel, amelyet máig nem sikerült teljesen megfejtenem. Egyvalamit azonban biztosan tudok: Olyan pillanat volt, amit soha nem felejtek el – sem azt, hogy megtörtént, sem ahogyan történt, sem pedig, hogy pont a születésnapomon került rá sor. Az egész olyan… *felséges*!