



НЕДІЛЬНА МУДРІСТЬ

*Миті осяння в задушевних розмовах,
що змінюють життя*

О П Р А В І Н Ф Р І

The W I S D O M *of* S U N D A Y S

Life-Changing Insights from
Super Soul Conversations

O P R A H W I N F R E Y



НЕДІЛЬНА МУДРІСТЬ

Миті осяяння в задушевних розмовах,
що змінюють життя

О П Р А В І Н Ф Р І

З англійської переклала Єлена Даскал

Київ
BOOKSHEP
2019

Я ніколи не думав про це в такому дусі.

Це коротеньке речення, але я мрію почути і пережити його в кожному інтерв'ю.

Щоб *подолати* будь-який бар'єр, знадобиться духовна сила.
Глибини в ній достатньо, щоб *здолати* найглибший розпач.
Вона може *вирвати* у вас відверте осяяння: «*Aga!*».

Мені випав справжній привілей і честь поділитися цими мудрими бесідами з ідейними лідерами сучасності.

Я невимовно вдячна кожному гостю «*Недільних задушевних розмов*», чий духовні шляхи та мудрі слова переконали мене, що всі ми — божественні створіння з людськими переживаннями.

Удячна команді «*Задушевних недільних розмов*», володаря премії «*Еммі*», яка допомогла мені втілити мрію в життя... а також Дженні Костельнік, яка допомагала оформити всі настанови у книжку.

Дякую вам, Чарльзе Мелчер, Аароне Кенеді й командо Мелчера, за розуміння симбіотичного зв'язку між мистецтвом, природою і людським духом.

Бобе Міллер, Вітні Фрік і всі співробітники «*Флетірон і Макміллан*», дякую вам за те, що допомогли донести ці слова світові.

—*Опра Вінфрі*



ЗМІСТ

Вступ ... 9

1. ПРОБУДЖЕННЯ... 13

2. НАМІР... 45

3. УСВІДОМЛЕНІСТЬ... 61

4. ДУХОВНИЙ GPS... 79

5. ЕГО... 97

6. ПРОЩЕННЯ... 111

7. РОЗЧАХНІТЬСЯ... 125

8. БЛАГОДАТЬ І ВДЯЧНІСТЬ... 151

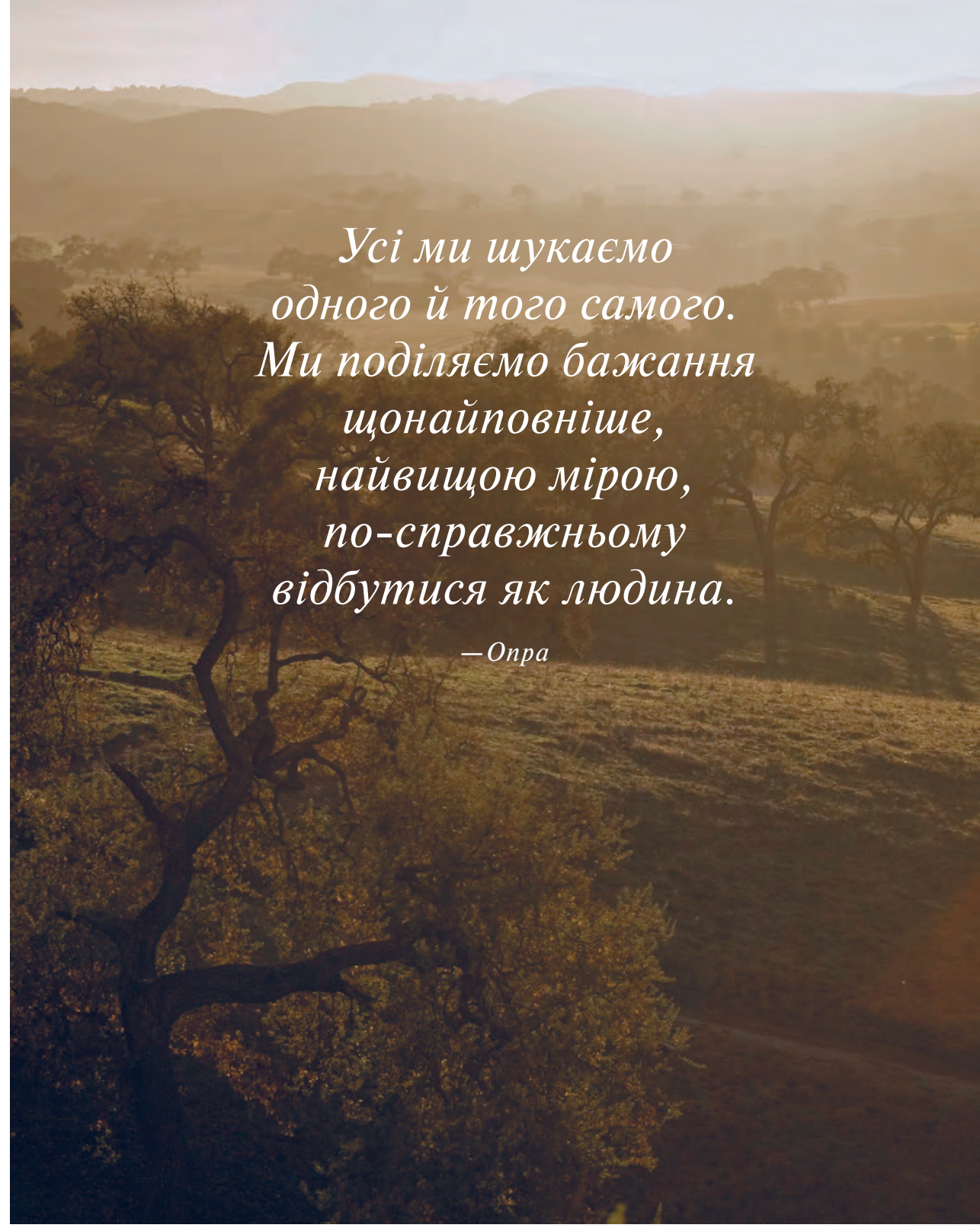
9. РЕАЛІЗАЦІЯ... 173

10. ЛЮБОВ І ЗВ'ЯЗОК... 199

Післямова ... 221

Співавтори... 227

Про автора ... 240

A misty, golden-hour landscape with rolling hills and trees. The scene is bathed in a warm, hazy light, with the sun low on the horizon, creating a soft glow over the terrain. The hills are covered in dense vegetation, and the air is thick with mist or low clouds, obscuring the details of the distant landscape. The overall mood is serene and contemplative.

*Усі ми шукаємо
одного й того самого.
Ми поділяємо бажання
щонайповніше,
найвищою мірою,
по-справжньому
відбутися як людина.*

—Опра



ВСТУП

**Я вірю, що частина
мого покликання
в цьому світі —
допомагати людям
прийняти ідеї, які
розширять їхнє
уявлення про те, ким
вони є *насправді*, й те,
ким усі вони можуть
стати.**

Саме тому я вигадала «Задусевні недільні розмови». Після понад двохсот годин зйомок відвертих інтерв'ю я почала уявляти по-справжньому видатну книжку — слова, які можна потримати в руці, які можуть надихнути і назавжди залишитися з тобою.

У фотографіях для мене теж приховано глибокий смисл. Багато світлин, які ви побачите, зроблено в моєму будинку в Санта-Барбарі, де я широко відчуваю присутність Господа і зв'язок із *Усім*, що більше за мене. Ранкові прогулянки з собаками стали

для мене формою молитви, можливістю насолодитися величчю навколишньої природи. Ніжна молоденька травичка, що мереживом пробивається між камінчиками доріжки, розсіпані на землі жолуді, пташині гнізда — як на мене, ці фотографії одночасно зображують пишні багатства світу, в якому ми всі живемо, й непомітні дрібниці, що часто криються від нашого ока в повсякденному житті. Найзвичніші речі, як і сама духовність, набувають цілковито нового смислу, якщо ставитися до них із повагою. Самотня травинка несподівано стає не чимось пересічним, а чимось зворушливим у своїй відвертій і надзвичайно дивовижній красі.

Я молюся, щоб, читаючи «Недільну мудрість», ви відкрили для себе невеличкі нові місцини у власному житті, знайшли в них розраду й змогли осягнути їхній смисл, і побачити шлях уперед до нового надзвичайного буття.

На цих сторінках я збрала найпотужніші духовні уроки, спалахи геніальності й *миті осяяння* з «Недільних задусевних

розмов», які ще й досі відлунюють у моїй душі й нині. Я точно знаю, що найцінніший подарунок, який ви можете зробити собі, — це час на виховання своєї неповторної особистості. Ваше життя так само, як і моє, розгортається згідно з вашою істиною. Ніхто не проходив через те, що випадає на вашу долю, не переживав це так, як переживаєте ви. Проте весь біль однаковий. Наші смутки і печаль, радощі й перемоги пов'язують нас спільною ниткою людяності. Що швидше ми зрозуміємо цей зв'язок, то піднесенішим буде наше життя.

Від цих духовних наставників ви навчитесь, що кожним своїм рішенням

відстоюєте саму суть явища, яке є вашим життям.

Видатний американський дослідник міфології, письменник і філософ Джозеф Кембелл якось сказав: *«Перевага цього життя в тому, що можна бути самим собою».*

Я вірю, що справжнє покликання на Землі — поєднатися з видатною духовною силою, божественним внутрішнім компасом, який уже спрямовує ваше життя.

Сподіваюся, що «Недільна мудрість» опромінить ваш шлях до тієї людини, якою ви хочете стати.

Розпочинайте цей шлях і долучайтеся до мандрівки!

—*Опра*

*Для мене духовність —
це розуміння, що
я пов'язана з енергією
всіх створінь, що я —
її частина, а вона
завжди частина мене.*

— Опра

РОЗДІЛ ОДИН

ПРОБУДЖЕННЯ

Багато років тому я запросила відому духовну наставницю Керолайн Майс до «Шоу Опри Вінфрі».

Я щойно познайомилася з роботою Керолайн у сфері цілення й інтуїції, і ці нові знання так надихнули мене, що я не могла дочекатися, коли поділюся ними з глядачами. Я сподівалася, що вони переживуть таке саме духовне пробудження.

На жаль, сталося дещо геть інше.

На перші кілька хвилин ми з Керолайн цілковито заглибилися в бесіду про духовність і виховання душі. Та настала мить, коли я помітила, що глядачі дивляться на нас так, наче ми розмовляємо іноземною мовою. Я зупинила запис і поцікавилася, чи зрозуміли вони те, про що ми говорили. Одна жінка хоробро підвелася і сказала:

— Ні, чесно кажучи, не зрозуміли.

Що ви маєте на увазі, коли кажете «дух». Ви говорите про Ісуса?

— Ні, — заперечила я. — Ми говоримо про вас.

Жінка продовжила пояснювати, що вважає слово «дух» чимось за межами свого тіла так само, як і релігію.

Для мене це стало прозрінням. Я зрозуміла, що ідеї духовності й душі були незнайомими багатьом тогочасним людям.

Відтоді ми здолали довгий шлях, але я завжди буду вдячна тій жінці, яка не посоромилася озватися. Це дивовижне нагадування про те, що кожна людина перебуває на іншому етапі свого духовного розвитку. І жоден шлях не схожий на інший.

Зрештою ми продовжили запис, і я попросила Керолайн дати її визначення слова «дух». І тепер, після стількох років, у «Недільних задушевних розмовах» я здебільшого повторюю те саме запитання: «Що для вас означає духовність?».

Кожен урок цього розділу містить меседж, що всі ми благословенні особистою духовною суттю.

Якщо ви починаєте встановлювати міцніший зв'язок із внутрішньою присутністю в собі, деякі уривки з «Недільної мудрості» можуть здатися іскрою, що поцілить прями́сінько в серце — потужною осяйною блискавкою або легеньким миготінням, від якого всередині все аж кричить: «Так!».

Я знаю це, тому що й сама пережила щось схоже! Коли щось так виразно клацає і нагадує лампочку, яка освітила істину. Як навчили мене ці славетні духовні наставники, це і є пробудження. Ця мить резонує всередині, адже дух осягає духа.

Це і є остаточна мить осяяння.

— *Опра*

Ваш дух — це частина вас,
що шукає сенс і мету. Дехто
ставиться до цього так. Інша
можливість зрозуміти дух —
осягнути, що це частина
вас, яка тягнеться до надії
та яка ніколи не зануриться
у розпач. Це частина вас, яка
має вірити в божественне, яка
мусить вірити у щось більше.

— *Керолайн Майс*

ГЕРІ ЗУКАВ

Я говорю про вихід вашого усвідомлення за межі п'яти чуттів, за межі того, що ви можете побачити, скуштувати, почути, понюхати або до чого можете торкнутися. Стаючи мультисенсорними, люди починають дещо усвідомлювати. Мільйони таких, як ми, осягнули, що життя має сенс: я маю мету, я — це щось більше за розум

і тіло. Я — щось більше, ніж молекули, дендрити, нейрони й ензими.

Частина мене невмируща. Мультисенсорне сприйняття не робить нас добрішими чи терплячішими, чи турботливими або не такими злими. Воно робить нас свідомішими. І коли ти це розумієш, починається духовна робота.



Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.