

Wat ik zeker weet

Wijsheid en inzicht voor elke dag



Oprah Winfrey

Over het boek

‘Wat ik zeker weet:
je reis begint met de keuze
om op te staan, eropuit te
gaan en ten volle te leven.’
—Oprah Winfrey

De vraag ‘Wat weet je zeker?’ van filmrecensent Gene Siskel inspireerde Oprah Winfrey tot haar column *Wat ik zeker weet* in *O, The Oprah Magazine*. De vraag bood haar een manier om de balans van haar leven op te maken. Sindsdien schreef Oprah de afgelopen veertien jaar elke maand een column. Deze juweeltjes zijn nu samengebracht in *Wat ik zeker weet*, een prachtig boek vol inzichten en inspirerende wijsheden. Gerangschikt naar onderwerp—vreugde, veerkracht, verbondenheid, dankbaarheid, mogelijkheid, eerbied, helderheid en macht—geven de teksten ons een zeldzaam, krachtig en intiem inblik in het hart en de geest van een van de bijzonderste vrouwen ter wereld.

Over de auteur

Oprah Winfrey heeft een ongeëvenaarde relatie opgebouwd met mensen over de hele wereld. Als presentator en uitvoerend producent van de populaire prijswinnende *The Oprah Winfrey Show* heeft ze vijftientig jaar lang miljoenen kijkers vermaakt, verlicht en aangemoedigd. Haar prestaties als media-icoon en filantroop maken haar een van de meest gerespecteerde en geliefde persoonlijkheden ter wereld.

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken. Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina: www.facebook.com/Levboeken.

Wat ik
zeker weet



Oprah Winfrey



Oorspronkelijke titel

What I Know for Sure

© Text Copyright © 2014 by Hearst Communications, Inc.

Published by arrangement with Flatiron Books. All rights reserved.

Vertaling

Bonella van Beusekom

Omslagontwerp

Mary Schuck

Ontwerp binnenwerk

Kathryn Parise

© 2014 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 94 005 0522 3

NUR 770

All the essays included in this book were previously published, in a slightly different form, in *O, The Oprah Magazine*.

O, The Oprah Magazine and “What I Know for Sure” are registered trademarks of Harpo Print, LLC.

Lyrics from “Stand” reprinted with the permission of Donnie McClurkin.

Letter from Mattie J. T. Stepanek reprinted by permission of Mattie J. T. Stepanek, personal communication (www.MattieOnline.com).

Edna St. Vincent Millay, excerpt from “On Thought in Harness” from *Collected Poems*. Copyright © 1934, 1962 by Edna St. Vincent Millay and Norma Millay Ellis. Reprinted with the permission of The Permissions Company, Inc., on behalf of Holly Peppe, Literary Executor, The Millay Society, www.millay.org.

“You Ask About Poetry” reprinted with the permission of Mark Nepo.

Excerpt from “Love After Love” from *The Poetry of Derek Walcott 1948–2013* by Derek Walcott, selected by Glyn Maxwell. Copyright © 2014 by Derek Walcott.

Reprinted by permission of Farrar, Straus and Giroux, LLC.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veelevoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).



Inhoud



Inleiding 9

VREUGDE 13

VEERKRACHT 39

VERBONDENHEID 59

DANKBAARHEID 85

MOGELIJKHEID 113

EERBIED 141

HELDERHEID 171

MACHT 201

Inleiding



Het is geen nieuw verhaal, maar voor dit boek is het denk ik de moeite waard om het nog een laatste keer te vertellen. Het was in 1998, ik had de film *Beloved* gepromoot in een live-televisie-interview met Gene Siskel, de inmiddels overleden geweldige filmcriticus van de *Chicago Sun*, en alles verliep perfect en gestroomlijnd tot het tijd was om af te ronden. ‘Vertel,’ zei hij, ‘wat weet jij eigenlijk zeker?’

Het was niet de eerste keer dat ik voor de leeuwen werd gegooid. Er zijn in de loop der jaren heel wat vragen op me afgevuurd, en het gebeurt niet vaak dat ik dan met de mond vol tanden sta, maar deze man kreeg dat dus voor elkaar.

‘Uhhhh, met betrekking tot de film?’ stamelde ik, maar al te goed wetend dat hij iets groters, diepers, complexers bedoelde, maar ik wilde tijdrekken tot ik een enigszins samenhangend antwoord had verzonnen.

‘Nee,’ zei hij. ‘Je weet wel wat ik bedoel: met betrekking tot jezelf, je leven, maakt niet uit, alles...’

Zestien jaar en heel wat gedachten later is dat de centrale vraag van mijn leven geworden: wat weet ik eigenlijk zeker?

Ik heb die vraag in elk nummer van mijn tijdschrift *O* onderzocht. ‘Wat ik zeker weet’ is zelfs de titel van mijn maandelijks column. En echt, er zijn nog steeds heel wat momenten waarop ik daar niet zo een-twee-drie een antwoord op heb. Wat weet ik zeker? Ik weet zeker dat als nog één redacteur belt, mailt of zelfs rooksignalen stuurt om te vragen waar mijn bijdrage voor deze maand blijft, ik mijn naam ga veranderen en naar Timboektoe verhuis!

Maar juist op momenten dat ik de witte vlag wil hijsen en wil roepen: ‘Dit was het! Ik ben leeg! Ik weet niks!’ ga ik met de honden wandelen of een pot thee zetten of lekker in bad liggen en dan komt er uit het niets een momentje van helderheid, dat me terugbrengt naar iets wat ik in mijn hoofd, hart en kern absoluut zeker weet, zonder ook maar een spoortje twijfel.

Toch moet ik toegeven dat ik een beetje ongerust was bij het vooruitzicht om mijn columns van de afgelopen veertien jaar te lezen. Zou het net zo zijn als kijken naar oude foto's van mezelf in kleren en met kapsels die beter in de toen-vond-je-het-mooimap konden blijven? Ik bedoel, wat doe je als wat je toen zeker wist nu iets is geworden van: hoe kom je daarbij?

Gewapend met rode pen en een glas sauvignon blanc, haalde ik diep adem, ging zitten en begon te lezen. En tijdens het lezen kwam weer helemaal terug wat ik deed en waar ik in mijn leven stond toen ik die stukjes schreef. Het gevoel kwam meteen weer boven dat ik mijn hersens pijnigde en aan zelfonderzoek deed, 's avonds lang door- ging en 's ochtends vroeg opstond, allemaal om erachter te komen wat ertoe doet in het leven; dingen als vreugde, veerkracht, eerbied, verbondenheid, dankbaarheid en mogelijkheden. Ik ben blij te kunnen melden dat ik in die veertien jaar columns schrijven heb ontdekt dat als je iets weet, en iets écht zeker weet, dat de tand des tijds weet te doorstaan.

Begrijp me goed: als je leeft en openstaat voor de wereld blijf je leren. Dus, hoewel de kern van mijn denken redelijk hetzelfde is gebleven, gebruikte ik toch die rode pen om een paar oude waarheden en een aantal zuurverdiende

inzichten bij te werken, te onderzoeken en aan te vullen.
Welkom in mijn privéboek van openbaringen!

Als je leest over alle lessen waarmee ik heb geworsteld, waar ik om heb gehuild, waar ik voor ben weggerend, waar ik toch weer op ben uitgekomen, waar ik vrede mee heb gesloten, waar ik om heb gelachen en die ik nu zeker weet, hoop ik dat jij jezelf ook die vraag gaat stellen die ik jaren geleden van Gene Siskel kreeg. Want ik weet dat je onderweg iets fantastisch zult vinden: jezelf.

Oprah Winfrey
September 2014

Vreugde



Ga zitten en geniet van je leven

– Derek Walcott



De eerste keer dat Tina Turner optrad in mijn show, wilde ik er het liefst met haar vandoor, achtergrondzangeres worden en de hele avond dansen tijdens haar concerten. Die droom kwam uit op een avond in L.A., toen de *Oprah Winfrey Show* op tournee ging met Tina. Na een hele dag oefenen op maar één liedje, kreeg ik mijn kans.

Het was de meest zenuwslopende ervaring ooit, mijn knieën trilden en ik was in een roes. Vijf minuten en 27 seconden lang kreeg ik de kans om te voelen hoe het is om op het podium te staan. Zelden ben ik méér uit mijn element en uit mijn lichaam geweest. Ik herinner me dat ik de stapjes in mijn hoofd telde, de maat probeerde te hou-

den, wachtte tot ik mijn been omhoog moest gooien, en me ongelooflijk ongemakkelijk voelde.

Tot ineens tot me doordrong: *meid, dit is zo weer voorbij*. Als ik me niet ontspande, beleefde ik er geen plezier aan. En dus gooide ik mijn hoofd in mijn nek, vergat dat hele gedoe van stap, stap, draai en schop, en begon gewoon te dansen. YES!

Een paar maanden later kreeg ik een pakje van mijn vriendin en mentor Maya Angelou, een cadeautje dat ze geen van haar dochters wilde onthouden, had ze gezegd. Toen ik het papier eraf scheurde bleek het een cd te zijn met een liedje van Lee Ann Womack waar ik nog steeds niet naar kan luisteren zonder te janken. Het liedje, dat een eerbetoon is aan het leven van Maya, heeft de volgende regel als refrein: *krijg je de keuze: blijven zitten of dansen, dan hoop ik dat je gaat dansen*.

Wat ik zeker weet, is dat elke dag jou de kans geeft om diep adem te halen, je schoenen uit te schoppen en uitbundig te dansen; om zonder spijt te leven, vol vreugde en plezier. Je kunt kiezen: dapper een wals dansen op het podium van je leven en leven zoals je ziel je ingeeft, of stilletjes tegen de muur gaan zitten en je terugtrekken in het duister van angst en twijfel aan je zelf.

Die keuze heb je nu, het enige moment waarvan je

zeker weet dat je het hebt. Ik hoop dat je niet zo erg opgaat in onbelangrijke dingen dat je vergeet om echt plezier te hebben, want dit moment is bijna voorbij. Ik hoop dat je je vandaag zult herinneren als de dag waarop je beseftte dat elke dag ertoe doet en dat je van elk uur wilde genieten alsof het je laatste is. En als je de keuze krijgt om te blijven zitten of te dansen, dan hoop ik dat je danst.



Ik neem genieten serieus. Ik werk hard en ik neem genoeg vrije tijd; ik geloof in het yin en het yang van het leven. Ik heb niet veel nodig om gelukkig te zijn, omdat ik bevrediging vind in veel dingen die ik doe, maar in sommige dingen natuurlijk meer dan in andere. En omdat ik mijn woorden probeer om te zetten in daden – in het nu leven – ben ik me er het grootste deel van de tijd van bewust dat ik veel plezier in mijn leven heb.

Hoe vaak heb ik al niet zo hard gelachen aan de telefoon met mijn beste vriendin Gayle King dat ik er hoofdpijn van kreeg? Terwijl ik nog zit bij te komen, denk ik weleens: is het geen geschenk dat ik na zoveel jaren van avondlijke telefoontjes nog steeds iemand heb die me zegt waar het op staat en dat ik er zo hard om kan lachen? Dat noem ik nou vijfsterrenenot.

Als je je daarvan bewust bent en vier- en vijfsterrenervaringen creëert, ben je een gezegend iemand. Voor mij is gewoon wakker worden, lekker in mijn vel zitten, mijn voeten op de vloer kunnen zetten, naar de badkamer lopen en doen wat er moet gebeuren vijf sterren waard. Ik heb veel verhalen gehoord van mensen die dat niet kunnen, omdat ze ziek zijn.

Een sterke bak koffie met de perfecte hazelnootcreamer: vier sterren. Een wandeling door het bos met de honden los: vijf sterren. Sporten: toch nog één ster. Onder mijn eikenbomen zitten en zondags de krant lezen: vier sterren. Een goed boek: vijf. Bij Quincy Jones aan de keukentafel hangen en praten over alles wat los en vast zit: vijf sterren. Goede dingen voor anderen kunnen doen: vijf sterren. De vreugde wordt opgeroepen doordat je weet dat de ontvanger begrijpt vanuit welke energie het geschenk is gegeven. Ik doe mijn best om elke dag iets goeds voor iemand te doen, of diegene dat nu weet of niet.

Wat ik zeker weet, is dat genieten energie genereert die je terugkrijgt: wat je uitstraalt komt terug. Je basisgenotsgevoel wordt bepaald door hoe jij je hele leven ziet.

En dan bedoel ik: of je naar binnen kunt kijken en openstaat voor je ziel, die jou vriendelijk haar adviezen toefluistert. Dat is genot.



Het leven zit vol pareltjes, als we er maar de tijd voor nemen die te waarderen. Ik noem dat ahhh-momenten en ik heb geleerd hoe ik die voor mezelf moet creëren. Bijvoorbeeld door om vier uur 's middags een kopje masalathee te zetten (kruidig, heet, met schuimige amandelmelk erop: dat is verfrissend en beurt me de rest van de middag op). Ik ervaar dat als krachtige momenten. Daardoor laad je je op, kom je op adem en kom je weer in contact met jezelf.



Het woord ‘verrukkelijk’ heb ik altijd een heerlijk woord gevonden. Het rolt zo lekker van je tong. En nog zaliger dan verrukkelijk eten is een verrukkelijke ervaring: machtig en gelaagd als een verfijnde kokostaart. Zoiets had ik een paar verjaardagen geleden; zowel de taart als de ervaring. Het was zo’n moment dat ik een knipoog van God noem waarop alles onverwacht perfect in elkaar past.

Ik was met een paar vriendinnen aan het relaxen in Maui; ik was net terug uit India en wilde een wellness-retraite organiseren in mijn huis om te vieren dat ik 58 werd.

Zoals vriendinnen zelfs op deze leeftijd doen, zaten we aan tafel te kletsen tot diep in de nacht. Het was de avond voor mijn verjaardag en vijf van ons achten zaten om half-een nog steeds aan tafel, helemaal uitgeput van een gesprek van vijf uur over alles van mannen tot microdermabrasie. We hadden veel gelachen en een paar tranen gelaten. Het soort gesprekken dat vrouwen voeren als ze zich veilig voelen.

Twee dagen later moest ik de beroemde spiritueel leraar

Ram Dass interviewen en ik begon toevallig een regeltje te neurien uit een liedje dat me door zijn naam te binnen schoot.

Ineens zei mijn vriendin Maria: ‘Wat neurie je daar?’

‘O, gewoon een regel uit een liedje dat ik leuk vind.’

Ze zei: ‘Dat liedje ken ik. Ik luister er elke avond naar.’

‘Dat kan niet,’ zei ik. ‘Het is een heel onbekend liedje van een album van een vrouw die Snatum Kaur heet.’

‘Ja!’ zei Maria. ‘Precies! Snatum Kaur, ja! Daar luister ik elke avond naar voor ik ga slapen. Hoe ken jij haar muziek?’

‘Peggy,’ – een andere vriendin die erbij was – ‘heeft me de cd twee jaar geleden gegeven en sindsdien luister ik er elke avond naar voor ik ga mediteren.’

Nu gilden we het allebei lachend uit: ‘Néé, dat kan niet!’

‘Ik heb zelfs overwogen haar te vragen op mijn verjaardag te komen zingen,’ zei ik toen ik weer op adem was. ‘Maar ik vond het te veel gedoe. Als ik had geweten dat jij haar ook leuk vindt, had ik het wel gedaan.’

Later die avond toen ik in bed lag, dacht ik: is dat niet raar? Dat ik die moeite wel voor een vriendin zou hebben gedaan, maar niet voor mezelf? Ik moest mijn woorden echt omzetten in daden en mezelf meer waarderen. Met

de wens dat ik Snatum Kaur toch had uitgenodigd viel ik in slaap.

De volgende dag, op mijn verjaardag, zegenden we het land met een Hawaïaans opperhoofd. Die avond gingen we op de veranda in de ondergaande zon borrelen. Mijn vriendin Elizabeth stond op. Om een gedicht voor te lezen, dacht ik, of om een toespraakje te houden. Maar ze zei: 'Jij wilde dit en nu heb je ervoor gezorgd dat het gebeurt ook.' Ze luidde een belletje en ineens begon de muziek te spelen.

Die klonk gesmoord, alsof de luidsprekers het niet goed deden. Ik dacht: wat is er aan de hand? En toen verscheen op mijn veranda... Snatum Kaur met haar witte tulband op. Samen met haar musici! 'Hoe hebben jullie dit voor elkaar gekregen?' zei ik in tranen. En ik bleef huilen. Maria, die naast me zat met waterige ogen, hield mijn hand vast en knikte alleen maar. 'Je wilde het niet voor jezelf doen, dus hebben wij het maar voor jou gedaan.'

Nadat ik de vorige avond naar bed was gegaan, hadden mijn vriendinnen rondgebeld om erachter te komen waar Snatum Kaur was om te kijken of ze haar binnen twaalf uur in Maui konden krijgen. Het leven en God wilden het zo dat zij en haar musici in een stad dertig minuten verderop zaten om zich voor te bereiden op een concert.

En ze voelden zich ‘vereerd’ om te komen zingen.

Dat was een van de grootste verrassingen van mijn leven, vol betekenislagen die ik nog steeds probeer te ontcijferen. Maar één ding weet ik zeker: het was een moment waar ik van zal blijven genieten; dat het gebeurde, hoe het gebeurde en dat het op mijn verjaardag gebeurde. Het was allemaal... verrukkelijk!



Ontdek de beste en mooiste nieuwe boeken met de gratis *Lees dit boek*-app

Wilt u als eerste de beste en mooiste nieuwe boeken ontdekken? Vaak nog voordat die boeken zijn verschenen en de pers erover heeft geschreven?

Download dan gratis de *Lees dit boek*-app voor Android-telefoons en -tablets, iPhone en iPad via www.leesditboek.nl.

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken en meld u aan voor de nieuwsbrief.

Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina: www.facebook.com/Levboeken.