

Опра Уинфри

Воскресная мудрость

ОЗАРЕНИЯ, МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ



Опра Уинфри

Воскресная мудрость

ОЗАРЕНИЯ, МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ



Москва 2018

Я никогда так об этом не думала.

Эту крошечную фразу я стремилась услышать и ощутить в каждом интервью.

Вот духовная сила, которая *разрушит* любой барьер. Эта глубина *рассеет* даже непроглядный мрак отчаяния. Такой опыт *распахнет* двери к самым воодушевляющим прозрениям.

Большая честь для меня — поделиться с читателем той мудростью, которую я почерпнула из бесед с выдающимися мыслителями нашего времени.

Выражаю бесконечную признательность всем гостям ток-шоу «Душевное воскресенье» (*Super Soul Sunday*); их жизненный опыт и мудрые слова убеждают меня в том, что мы все — духовные существа, обладающие бесценным человеческим опытом.

Спасибо всем коллегам из чудесной команды ток-шоу «Душевное воскресенье», которые позволили мне осуществить давнюю мечту... А Дженна Костелник помогла оформить наши речи в виде книги.

Благодарю Чарльза Мелчера, Аарона Кенеди и всю их команду за понимание знаковой связи между искусством, природой и человеческим духом.

Боб Миллер, Уитни Фрик и все сотрудники издательства «Flatiron & Macmillan»! Спасибо вам за то, что эти откровения увидели свет.

— Опра Уинфри



СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	11
------------------	----

1. ПРОБУЖДЕНИЕ	15
----------------------	----

Гэри Зукав, Экхарт Толле, Дипак Чопра, Майкл Бернард Беквит, Джек Корнфилд, Рам Дасс, Элизабет Лессер, Роб Белл, Реза Аслан, Томас Мур, Элизабет Гилберт, пастор Джон Грей, Майкл Сингер

2. НАМЕРЕНИЕ	51
--------------------	----

Гэри Зукав, пастор Джоэл Остин, Тони Роббинс, Дэвид Брукс, Брене Браун, Сью Монк Кидд, Девон Франклин, Эми Пурди, Диана Нияд

3. ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ.....	73
------------------------	----

Джон Кабат-Зинн, Шонда Раймс, Арианна Хаффингтон, отец Ричард Рор, Рэйн Уилсон, Норман Лир, Иянла Ванзант, Майкл Сингер, Энн Ламотт, доктор Джил Болти Тейлор, Зайнаб Салби, Тит Нат Ханн

4. ДУХОВНЫЙ GPS- НАВИГАТОР	97
-------------------------------------	----

Майкл Бернард Беквит, Кэролайн Мисс, Шерил Стрэйд, президент

Джимми Картер, Элизабет
Гилберт, Марианна Уильямсон,
Сью Монк Кидд, Тимоти Шрайвер

5. ЭГО..... 117

Экхарт Толле, Уэйн Дайер, Брене
Браун, доктор Шефали Тсабари,
Джек Кэнфилд, Джефф Вейнер,
Пема Чодрон

6. ПРОЩЕНИЕ 135

Марк Непо, Уэйн Дайер, пастор Джон
Грей, Трэйси Джексон, Шака Сенгор,
Майкл Сингер

7. РАСКРЫТИЕ 149

Элизабет Лессер, Эли Макгроу,
Сара Бон Брэннок, Кэролайн Мисс,
Люален Воан-Ли, Майкл Бернард
Беквит, Элизабет Гилберт, Гленнон
Дойл Мелтон, Майкл Сингер,
Иянла Ванзант, доктор Шефали
Тсабари, Пема Чодрон, Шерин
Стрэйд, Адьяшанти

8. МИЛОСЕРДИЕ

И БЛАГОДАРНОСТЬ 183

Марк Непо, Тони Роббинс, Рам Дасс,
Трэйси Джексон и Пол Уильямс,
Дженин Рот, Шерил Стрэйд,

*Кэролайн Мисс, Гретхен Рубин,
Шон Ачор, Мари Форлео, Линн
Твист, Луи Шварцбург,
Норман Лир*

9. СВЕРШЕНИЕ..... 209

*Гэри Зукав, Масстин Кипп, Паоло
Коэльо, Сью Монк Кидд, пастор
Уинтли Фиппс, Индиа Ари,
Джанет Мок, Джек Кэнфилд,
Дэниел Пинк, Дэниел Гоулман,
Вес Мур, Шонда Раймс*

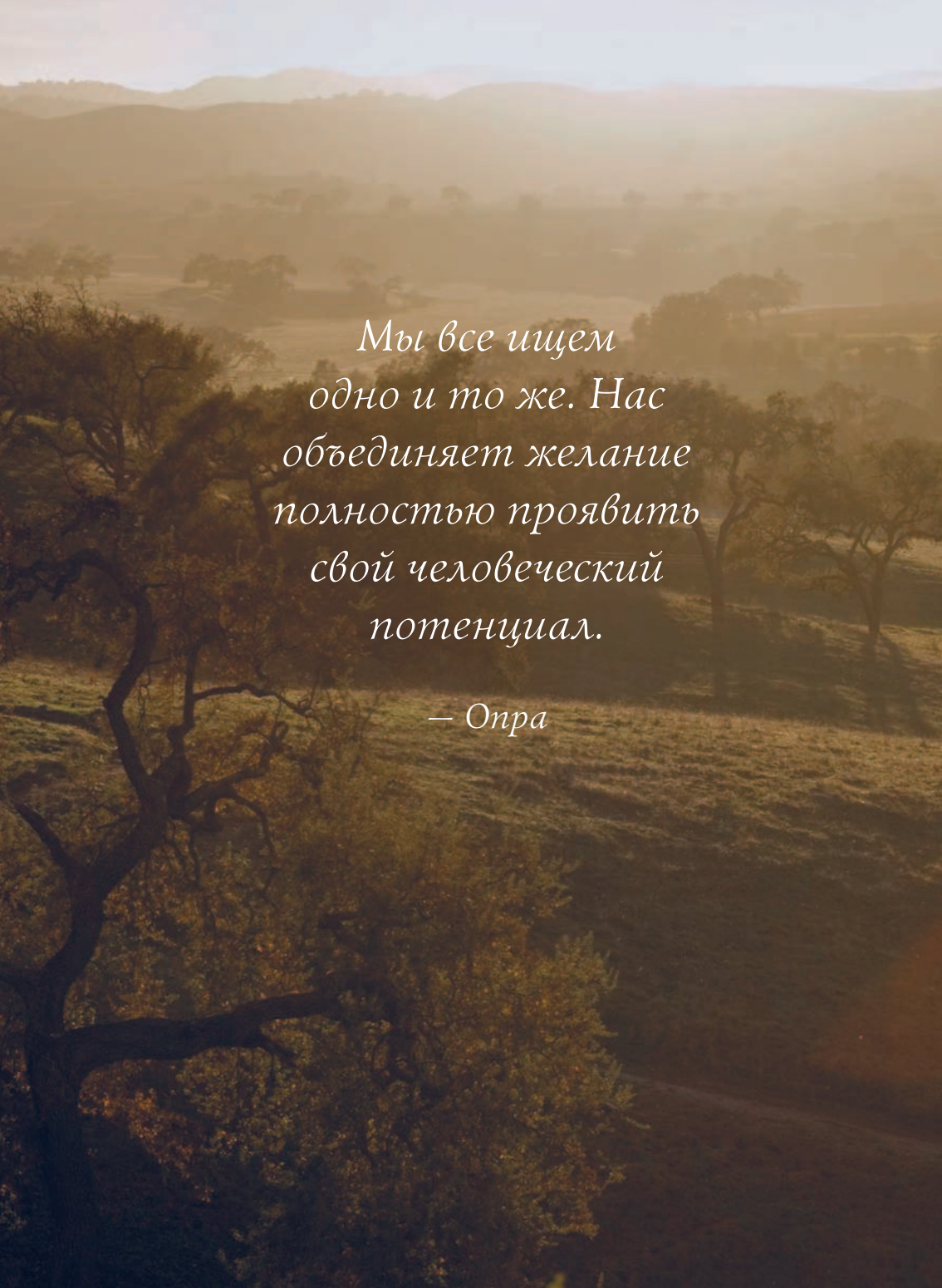
10. ЛЮБОВЬ И СВЯЗЬ.....239

*доктор Джил Болти Тэйлор,
сестра Джоан Читтистер, Тит
Нат Хан, Гэри Зукав и Линда
Фрэнсис, Миган Гуд, Роб Белл
и Кристен Белл, пастор Уинтли
Фиппс, Брене Браун, Трэиси
Морган, Фил Джексон, Шон
Ачор, Глория Стайнем, Брайан
Стивенсон, Малала Юсуфзай*

ЭПИЛОГ 266

УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА275

ОБ АВТОРЕ301

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 distant hills. In the foreground, the dark, silhouetted branches of a large tree are visible on the left, while the foliage of other trees is seen in the mid-ground. The overall atmosphere is serene and contemplative.

*Мы все ищем
одно и то же. Нас
объединяет желание
полностью проявить
свой человеческий
потенциал.*

— Опра

A landscape photograph of rolling hills and trees at sunset or sunrise. The sky is a warm, hazy orange, and the sun's rays are visible filtering through the trees. The foreground features a large, dark tree on the right and a grassy slope on the left. The middle ground shows a field of smaller trees and bushes. The background consists of several layers of rolling hills, creating a sense of depth. The word 'ВСТУПЛЕНИЕ' is centered in the upper half of the image, with a horizontal line underneath it.

ВСТУПЛЕНИЕ

Я верю в свое земное призвание: открывать людям новые горизонты, знакомить их с такими идеями и воззрениями, которые покажут их *истинную природу* и откроют богатство возможностей.

Именно поэтому я создала «Душевное воскресенье». Когда мы с коллегами сняли уже 200 с лишним часов окрыляющих бесед, я стала задумываться над тем, чтобы составить из этих материалов книгу для вдохновения — с такими словами, которые можно держать в руках и всегда носить с собой.

Фотографии тоже имеют для меня глубокий смысл. Многие из них сделаны в моем доме в Санта-Барбаре, где я сильнее всего ощущаю присутствие Бога и связь со *Всем*, что меня превосходит. Утренние прогулки с собаками я воспринимаю как своеобразную молитву, как

возможность насладиться величием окружающей природы. Простые травы, кружевом переплетающиеся между камнями; рассыпанные желуди; птичье гнездо... Для меня эти снимки стали символом королевского богатства нашего общего мира; они высвечивают его незаметные проявления, без которых жизнь неполна. Как и сама духовность, простейшие вещи обретают совсем иной смысл, когда их уважаешь и высоко ценишь. Внезапно тонкая травинка уже не кажется чем-то обыденным: она лучится богатством красок и превращается в чудесный образец совершенства и красоты.

Я молюсь о том, чтобы по мере прочтения этой книги вы обнаруживали в своей жизни все больше свободного пространства, находили в нем комфорт, постигали его смысл и видели дальнейший путь к новому необычайному опыту.

На этих страницах я собрала и представила вам самые полезные духовные уроки — ослепительные вспышки

прозрения, которые случались во время разных программ ток-шоу «Душевное воскресенье» и которые до сих пор звучат эхом в моем сердце. Я точно знаю: самый ценный подарок, какой вы можете себе преподнести, — это возможность возвращать свой собственный уникальный дух, то есть развиваться. Ваша жизнь, как и моя, раскрывается в согласии с вашей внутренней истиной. Никто не испытал того, через что пришлось пройти вам; никто не обрел такого опыта. Однако все люди одинаково испытывают боль. Наши печали и горести, наши радости и победы связывают нас и объединяют в то, что называется человечеством. Чем скорее мы осознаем эту связь, тем более возвышенным станет наше существование в мире.

Эти духовные наставники покажут вам доступ к сути вашей собственной жизни.

Великий американский мифолог, писатель и философ Джозеф Кемпбелл однажды сказал: *«Преимущество этой жизни в том, что мы можем быть самими собой».*

Я уверена, что подлинный смысл вашего пребывания здесь, на Земле, состоит в том, чтобы настроиться на великую духовную силу, сориентировать себя по божественному внутреннему компасу, который уже есть в вашей жизни.

Надеюсь, что эта книга будет освещать вам путь к тому, чего вам предстоит добиться и чем предназначено стать.

Откройте этому пути и наслаждайтесь им!

— Опра



*Духовность
для меня — это
понимание, что
я связана с энергией
всего сущего, что
я — часть всего,
а все — часть меня.*

— Опра

ЧАСТЬ 1

ПРОБУЖДЕНИЕ