

# ÎNȚELEPCIUNEA DUMINICILOR

Lecții care-ți vor schimba viața

---

OPRAH WINFREY

Traducere din engleză de Virginia Costeschi

**Lifestyle**  
PUBLISHING



*Niciodată nu m-am gândit în felul acesta.*

E o propoziție scurtă, dar una pe care m-am străduit  
să o fac auzită în fiecare interviu.

Arc forța spirituală de a sparge orice barieră.  
Arc destulă profunzime cât să alunge cea mai adâncă disperare.  
Arc puterea de a deschide calca celor mai revelatoare binecuvântări.

Am onoarea și plăcerea să împărtășesc aceste dialoguri  
pline de înțelepciune pe care le-am avut cu unii dintre  
cei mai mari lideri spirituali ai vremurilor noastre.

Exprim înțelegerea mea recunoștință pentru fiecare invitat  
al emisiunii *Super Soul Sunday* care, prin călătoria sa spirituală și  
prin cuvintele înțelepte, mi-a oferit certitudinea că suntem ființe  
spirituale care trăiesc o experiență umană.

Mulțumiri echipei laureate Emmy a emisiunii *Super Soul Sunday*,  
care m-a ajutat să-mi transform visul în realitate... și Jennei Kostelnik,  
care m-a ajutat să adun toate aceste învățăminte într-o carte.

Mulțumesc lui Charles Melcher, lui Aaron Kennedy  
și echipei Melcher, pentru că au înțeles legătura simbolică dintre artă,  
natură și spiritul uman.

Bob Miller, Whitney Frick, tuturor celor de la Flatiron și Macmillan,  
vă mulțumesc pentru că m-ați ajutat să trimit aceste cuvinte către lume.

—Oprah Winfrey



CUPRINS

*Introducere ... 5*

1. TREZIREA SPIRITUALĂ... 15

2. INTENȚIA... 45

3. MINDFULNESS... 61

4. GPS SPIRITUAL... 79

5. EGOUL... 97

6. IERTAREA... 111

7. DESCHIDEREA INIMII... 125

8. BINECUVÂNTAREA  
ȘI RECUNOȘȚINȚA... 151

9. ÎMPLINIREA... 173

10. IUBIREA ȘI COMUNICAREA... 199

*Epilog ... 221*

*Parteneri de dialog ... 227*

*Credite și mulțumiri... 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 layered, with the foreground being darker and more detailed, while the background fades into a light mist. The trees are silhouetted against the bright sky, and the overall mood is serene and contemplative.

*Cu toții căutăm  
același lucru.  
Împărtășim dorința  
de a împlini cea mai înaltă,  
cea mai autentică exprimare  
a noastră ca ființe umane.*

*—Oprah*



INTRODUCERE

---

Cred că o parte din misiunea mea pe Pământ înseamnă să îi ajut pe oameni să intre în contact cu idei care să le lărgească viziunea asupra *identității* și a potențialului lor.

De aceea am creat seria de dialoguri *Super Soul Sunday*. După ce am filmat peste două sute de ore de interviuri revelatoare, am început să-mi imaginez o carte cu adevărat înălțătoare — cu vorbe pe care să le ții în mână, să te inspire și pe care să le porți cu tine pentru totdeauna.

Imaginile din această carte au, de asemenea, o semnificație profundă pentru mine. Multe dintre ele provin de la reședința mea din Santa Barbara, locul

unde simt prezența lui Dumnezeu și legătura cu Tot ce este mai profund și mai marej decât mine.

Pentru mine, plimbările matinale cu câinii reprezintă o formă de rugăciune, căci îmi acord timpul de a mă bucura de splendoarea naturii. Fire de iarbă care danteloază cărările pavate, ghinde căzute, un cuib de pasăre, aceste imagini reprezintă pentru mine atât abundența maiestruoasă a lumii noastre, cât și detaliile nevăzute pe care le pierdem adesea în viață. La fel ca spiritualitatea, cele mai simple lucruri, atunci când sunt apreciate și respectate, capătă un sens cu totul nou. Deodată, o fâșie de iarbă devine, din banală, remarcabilă, apoi expresivă și, în final, miraculoasă în frumusețea ei.

Mă rog ca, pe măsură ce citiți *Înțelepciunea duminicilor*, să aveți revelația acelor spații mici din viațile voastre, să găsiți alinare în



ele, să le înțelegeți semnificația și să vedeți calca către o nouă viață extraordinară.

În aceste pagini am adunat unele dintre cele mai puternice lecții spirituale, scrieri de înțelepciune și clipe de revelație din scria *Super Soul Sunday*, cu care continui să rezonoz și astăzi.

Ceea ce știu cu siguranță este că cel mai valoros dar pe care ți-l poți face este timpul în care să-ți cultivi spiritul unic. Viața ta, ca și a mea, se desfășoară în funcție de adevărul tău. Nimeni n-a mai trecut prin ce ai trecut tu, nu în felul în care ai trecut tu. Și totuși, toate durerile sunt la fel. Tristețile și regretele, bucuriile și triumfurile ne leagă în firul unic al umanității. Cu cât realizăm mai devreme această conștiință, cu atât

mai înaltă spiritual devine viața noastră.

Ce vei învăța de la acești profesori spirituali este că, odată cu fiecare decizie, revendici esența fenomenului care este viața ta.

Marele mitolog, autor și filozof american Joseph Campbell a spus odată: *Privilegiul unei vieți este să fii cine ești.*

Cred că rostul tău aici, pe Pământ, este să te aliniezi marii forțe spirituale, busolei tale interioare de natură divină, care deja acționează în viața ta.

Sper ca *Înțelepciunea duminicilor* să-ți lumineze calca pentru a deveni ceea ce îți e menit să devii.

Bucură-te de călătorie!

— Oprah