



*Посвящается моим мальчишкам
Леону (Leone) и Арко (Arco),
мастерам поведения
в стиле Fisk It на этой планете
(только не вздумайте произносить эти слова
вслух, мальчишки).*

Содержание

Предисловие переводчика	11
Предисловие	15
Благодарности	17

ПРЕЛЮДИЯ

Проба: Скажите о чем-нибудь Fuck It прямо сейчас	21
Сообщение от автора	22
Почему, говоря Fuck It, мы совершаем духовный акт	24
Почему выражение Fuck It обладает такой силой	26
Как читать эту книгу	30

I. ПОЧЕМУ МЫ ПОСЫЛАЕМ ВСЕ НА...

Мы посылаем все на... отказываясь делать то, что не хочется	35
Мы посылаем все на... когда наконец-то делаем то, чего раньше себе не позволяли	38
Мы посылаем все на... потому что жизнь слишком перегружена смыслом	40

II. ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКИ ЖИЗНИ
В СТИЛЕ «А ПОШЛО ВСЕ НА...»

Расслабиться	68
Перестаньте цепляться за мир	72
Примите все, как есть	75
Станьте беспристрастным наблюдателем	80
Осознанно управляйте своим дыханием	85

III. ПОСЛАТЬ НА...

Послать на... еду	99
Послать на... свои личные взаимоотношения	112
Послать на... болезни и недомогания	122
Послать на... деньги	131
Послать на... погоду	138
Послать на... внутренний покой	140
Послать на... воспитание детей	148
Послать на... самоконтроль и дисциплину	164
Послать на... планы и цели	173
Послать на... желание сделать мир лучше	186
Послать на... климатические изменения	190
Послать на... свои эмоциональные проблемы	194
Послать на... все, что о вас думают окружающие	200
Послать на... все свои страхи	217
Послать все на... и стать эгоистом	227
Послать на... свою работу	237
Послать на... свою страну	245
Послать на... поиски смысла	249

ПОСЛАТЬ ВСЕ НА...

IV. ЭФФЕКТ СЛОВ «А ПОШЛО ВСЕ НА...»

Когда посылаешь на... жизнь, она на это реагирует .	259
Влияние слов «А пошло все на...» на сознание . . .	266
Влияние слов «А пошло все на...» на тело	276

V. СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ
В СТИЛЕ «А ПОШЛО ВСЕ НА...»

Истоки системы упражнений в стиле «А пошло все на...»	286
Практические аспекты	288
Дыхание	289
Как развивается «ци»	291
Система упражнений в стиле «А пошло все на...» . .	293

А ТЕПЕРЬ — СИГАРЕТКУ,
ЧТОБЫ РАССЛАБИТЬСЯ

Мне все очень понравилось	315
Почему, посылая все на... мы вступаем на Идеальный Духовный Путь	316
Надеюсь, мы еще встретимся (если вы не против) . .	318

Предисловие переводчика

Если бы на свете существовали значки «Хочешь жить свободно? Спроси меня, как» (может, конечно, они и существуют, но в наших краях пока на глаза не попадались), то все люди поделились бы на пять приблизительно равновеликих групп. Одни стали бы эти значки носить, чтобы иметь возможность давать советы даже тем, кто не спросит. Другие нацепили бы их, чтобы иметь возможность презрительно смерить взглядом тех, кто спросит. Третьи преследовали бы «значкистов», заваливая их вопросами. Четвертые тайно боготворили бы «счастливых» обладателей значков и боялись бы не то что задать вопрос, а даже подойти к ним, а пятые...

А пятые вообще не знали бы о существовании первых четырех групп, да и самих значков. Хотя нет, заметив такой значок, некоторые из них с удовольствием прикололи бы его себе на сумку или на одежду, но так — извините за невольный

каламбур, — «по приколу», чтобы «чисто поржать».

А все потому, что именно они-то как раз и «живут свободно». На них, в отличие от представителей первых четырех категорий, не давит ни желание доминировать над окружающими, ни стремление показаться лучше, чем они есть на самом деле, ни тяга к бесконечному самосовершенствованию, ни страхи и комплексы. Они просто живут, находясь в потоке жизни. И ведь всем нам удалось так жить в детстве и юности, но потом большинство из нас сдались под натиском жизни и потеряли этот талант.

Вернуться в пятую группу достаточно легко. Автор этой книги сделал это сам и готов помочь достичь того же результата нам. Просто надо перестать «грузить» себя и окружающих и ступить на Идеальный Духовный Путь, научившись произносить священную современную мантру: Fuck It.

Нашим англоязычным друзьям сделать это гораздо проще, потому что их куцему Fuck It просто приходится быть более универсальным и многооттеночным, а наш «великий и могучий» готов предоставить отдельное словосочетание разной степени цензурности на любой из этих оттенков. Нам может быть «все по барабану», «до фонаря» или «до лампы», мы можем «наплевать», «похерить», «забить на все»...

Поэтому мы решили просто не ограничивать вашу свободу и оставить без перевода Fuck It там, где будет разъясняться значение, мощь и оттенки этого выражения («Предисловие» и «Прелюдия»). А потом подставить вместо него наше родное, супермегауниверсальное «А не пошло бы оно все на...» (короче — «послать на...»), которое вы при желании и необходимости сможете заменить своим любимым и наиболее подходящим для каждого из описываемых случаев магическим выражением аналогичного содержания.

Многие помнят крылатые слова из роцинской пьесы (а потом мхатовского спектакля, а потом и всеми любимого фильма) «Старый Новый год»: «Отдыхай, Петь». Эта фраза тоже как нельзя лучше передает суть самой философии Fuck It и подсказывает, как надо относиться и к жизни, и к этой книжке, и к шуткам, и добродушному вранью автора, и даже к его советам.

Одним словом, «отдыхай, Петь». Расслабьтесь и получайте от чтения этой книжки столько же удовольствия, сколько автор получал от ее написания, а ваш покорный слуга — от работы над переводом... И тогда все нижеизложенное поможет впоследствии получать гораздо больше удовольствия от жизни.

А если вас покоробит название книги или возмутят изложенные в ней идеи, то просто пошлите

Джон Паркин

на... и автора, и всех, кто работал над русским изданием. Нам не жалко, потому что даже в этом случае философия Fuck It все равно сработала, и вы, отправив нас всех подальше, уже сделали первый шаг по Идеальному Духовному Пути...

Дмитрий Куликов

Предисловие

Fuck It — я собираюсь просто написать все, что придет в голову... Я мечтал создать к этой книге лучшее предисловие из всех возможных, потому что она этого заслуживает. Я уже начал интеллектуально жеманничать на эту тему, а потом внезапно остановился и сообразил, чем я занят: предисловием к книге с таким дерзким и наглым названием, как Fuck It. Так чего же тут размышлять?

Ключи к освобождению универсальны и очень просты: отключитесь от всех историй, которые рассказываете себе о жизни и о том, кто вы такой или кем должны стать, и вы сразу же почувствуете себя всемогущим, не знающим препятствий и величественным, как оно и положено всякому божественному, всемогущему, не знающему препятствий существу.

Чтобы добиться этого, нужна готовность расслабиться и плюнуть на все. И не единожды, а снова и снова, так как часть вашего сознания, находящаяся в наркотической зависимости от этих исто-