

# Inhoud

## Voorwoord 9

## Het voorspel 11

Een voorproefje: bedenk wat je stoort, en zeg er Fuck it tegen 11

Een boodschap van de auteur 12

Fuck it zeggen: waarom is dat een spirituele handeling? 13

Waarom Fuck it zoveel kracht heeft 15

Hoe je dit boek moet lezen 19

## 1 Waarom we Fuck it zeggen 21

We zeggen Fuck it wanneer we stoppen iets te doen wat we niet willen doen 21

We zeggen Fuck it wanneer we eindelijk iets doen waarvan we dachten dat we het niet konden 22

We zeggen Fuck it omdat er te veel betekenis in ons leven is 24

## 2 Essentiële Fuck-it-technieken 45

Ontspannen 45

Loslaten 47

Accepteren 49  
Onpartijdig toekijken 52  
Bewust ademen 55

### **3 Zeg: Fuck it 65**

Zeg Fuck it tegen eten 65  
Zeg Fuck it in je relaties 74  
Zeg Fuck it tegen ziekte en ongemak 81  
Zeg Fuck it tegen geld 88  
Zeg Fuck it tegen het weer 92  
Zeg Fuck it tegen vredelievend willen zijn 94  
Zeg Fuck it tegen opvoeden 98  
Zeg Fuck it tegen zelfbeheersing en discipline 112  
Zeg Fuck it tegen plannen en doelen 117  
Zeg Fuck it tegen je wens om de wereld te verbeteren 127  
Zeg Fuck it tegen klimaatverandering 129  
Zeg Fuck it tegen je problemen 131  
Zeg Fuck it tegen wat andere mensen van je denken 136  
Zeg Fuck it tegen angst 148  
Zeg Fuck it en wees egoïstisch 154  
Zeg Fuck it tegen je werk 161  
Zeg Fuck it tegen je land 166  
Zeg Fuck it tegen je zoektochten 169

#### **4 Het effect van Fuck it zeggen 175**

Het leven reageert als je er Fuck it tegen zegt 175

Het effect van Fuck it zeggen op je geest 180

Het effect op je lichaam van Fuck it zeggen 187

#### **5 De Fuck-it-manier 191**

De oorsprong van de Fuck-it-manier 191

Houdingen waarbij je lekker achterover leunt 196

Houdingen waarbij je rechtop zit 201

Staande houdingen 205

Bewegingen 211

#### **Het sigaretje na afloop 215**

Ik vond het fijn 215

Waarom Fuck it de ultieme spirituele weg is (voor het geval je niet hebt opgelet en in de kroeg gemakkelijk wilt scoren met een goed verhaal) 215

Ik wil je nog wel eens ontmoeten (als jij dat ook leuk vindt) 216

Dankbetuigingen 217

Aantekeningen 219

# Voorwoord

Fuck it, ik schrijf gewoon wat er in me opkomt. Ik heb erover lopen denken – natuurlijk wilde ik het beste voorwoord schrijven dat ooit is bedacht, omdat dit boek dat gewoon verdient. En ik ging al hartstikke truttig wetenschappelijk zitten doen, toen ik ineens besepte waar ik mee bezig was: met het schrijven van een voorwoord van een boek dat de uitdagende, brutale titel ‘Fuck it’ draagt. Dus waar maakte ik me druk over?

De sleutels tot bevrijding zijn universeel en eigenlijk heel eenvoudig: terwijl je bezig bent je een weg door je leven te onderhandelen, reken dan af met alle verhalen die je jezelf hebt voorgehouden over het leven, over wie je bent of zou moeten zijn. Dan zul je jezelf leren kennen als een goddelijk, almachtig, niet te stoppen en magnifiek wezen, zoals ieder ander goddelijk, almachtig, niet te stoppen wezen zichzelf kent.

Maar om dit te doen moet je bereid zijn om te ontspannen en los te laten. Niet heel even, maar telkens opnieuw. Want het deel van je gedachten dat verslaafd is aan die verhalen en zich daarmee vereenzelvigd, is als een sluwe vos en zal proberen in zijn comfortzone te blijven zodra dat maar even kan.

Om los te kunnen laten moet je je gedachten een opdracht geven. Iets van een commando waar je geest zich mee kan identificeren, en dat een spontaan gevoel van vrijheid uitlokt. Wat is er geschikter dan 'Fuck it'? Op het moment dat je deze liederlijke, bloemrijke woorden uit ben je immers meteen één met iedere rebel die ooit heeft geleefd, met alle bevrijders in de wereld, met alle opstandelingen die zich ooit hebben verzet tegen de massa: je bent dan vrij. En in al je vrijheid ben je vanzelf magnifiek.

John en ik zijn verwante geesten. Ik voel me enorm geïnspireerd door hem en door zijn geweldige boek *Fuck it*. Volgens mij is dit een grootse bijdrage aan het menselijk ras.

*Barefoot Doctor*

# Het voorspel

## **Een voorproefje: bedenk wat je stoort, en zeg er Fuck it tegen**

Wanneer je Fuck it zegt, laat je iets los: meestal iets wat je pijn doet.

Wanneer je Fuck it zegt, ga je mee met de stroom van het leven: je houdt op met wat je niet wilt, doet eindelijk wat je altijd al wilde doen en je stopt met luisteren naar anderen. In plaats daarvan luister je naar jezelf.

Wanneer je Fuck it zegt, voer je een spirituele handeling uit (eigenlijk is het de ultieme spirituele handeling): je geeft je over, laat los, biedt geen weerstand meer en laat je ontspannen meevoeren door de natuurlijke loop van het leven (ook wel bekend als de Tao, God etc.).

Wanneer je Fuck it zegt, houd je op met je zorgen te maken (in het algemeen) en alsmaar te willen (vooral). Uiteindelijk ben je dan gewoon hartstikke gelukkig dat je jezelf bent, hier en nu (als je geluk hebt).

Maar neem vooral een voorproefje voordat we hand in hand een duik nemen in deze zee van Fuck-it-wijsheid. Zeg ergens Fuck it tegen. Het kan om iets kleins gaan (je loopt naar de koelkast en eet lekker tóch dat stuk kwarktaart op) of om iets groters (je gaat naar die luie vent die zich je echtgenoot noemt en zegt dat hij maar eens op moet krassen).

Zeg ergens Fuck it tegen... het maakt niet uit tegen wat. Voel de vrijheid en de opluchting die dat je geeft. Dát gevoel, maar dan tot de tiende macht... stel je voor dat je je het grootste deel van de tijd zo voelt en je krijgt een idee van waar je aan gaat beginnen.

O ja, nog één ding voordat we er tegenaan gaan: laten we het samen roepen... Fuuuuccckkkk iiiiiiiitttttt!

## **Een boodschap van de auteur**

Dit hele boek is natuurlijk een boodschap van de auteur. Maar dit is het deel waarin een snelle verkenner op de fiets je tegemoet komt om ervoor te zorgen dat de boodschap goed overkomt.

Oké, de man op de fiets zet zijn helm af (zuster, help!). Hij lacht zich suf. Het duurt even, maar als hij is bijgekomen, vertelt hij je waarom hij zo moest lachen.

Deze boodschap zal je (meestal) in een luchtige verpakking bereiken. Trouwens, dingen zijn op die manier sowieso vaak het beste te slikken en te verteren. Het is precies zoals die magische kinderjuf Mary Poppins het zegt: 'Met een klein schepje suiker is een pilletje geen punt.' Vooral als dat schepje suiker/medicijn dat je gaat innemen de smaak aanneemt van wát je maar wilt: aardbeien voor Michael en 'Mmm, rumpunch' voor Mary Poppins.

Kies je smaak en ik zal proberen aan je wensen te voldoen.

Waar het hier om draait, is dat de hele boodschap niet al te serieus is. Dus het medicijn zelf bestaat al uit 100 procent suiker (met natuurlijk het E-nummer voor de smaak van jouw keuze).

Het leven bestaat voor ons uit dingen die ertoe doen. Ons systeem van normen en waarden bestaat gewoon uit dingen die we hebben uitgekozen (of die ons zijn aangereikt doordat we geconditioneerd zijn). En de dingen die waarde voor ons hebben zijn de dingen die we serieus nemen.

Wanneer we Fuck it zeggen (en dat doen we vaak als de dingen die voor ons belangrijk zijn de mist ingaan), erkennen we dat datgene wat voor ons zo belangrijk was eigenlijk toch niet zó belangrijk is. Met andere woorden: we nemen iets wat we altijd erg serieus namen ineens minder serieus – wat daar de oorzaak ook van moge zijn.

Dingen die ertoe doen zijn serieuze zaken. Dingen die er niet toe doen vind je in het land van lachen en lichtvoetigheid.

Misschien zoemt het intussen in je hoofd alsof er een vlieg in een schoenendoos zit, aangetrokken door de geur van rottend vlees. Want stel je toch eens voor dat zaken er niet toe doen... dat is even slikken. Maar voor de meesten onder ons heeft het feit dat dingen er misschien toch niet zoveel toe doen toch ook een onweersaanbare geur van vrijheid.

## **Waarom is Fuck it zeggen een spirituele handeling?**

Wanneer we Fuck it zeggen tegen dingen die ons echt raken (dingen die te belangrijk zijn), dan volbrengen we een spirituele handeling. Fuck it is de perfecte westerse uitdrukking van oosterse spirituele ideeën over loslaten, je overgeven en je grip op dingen (gehecht zijn) minder stevig te maken.



Natuurlijk kunnen we tot sint-juttemis bekvechten over wat ‘spiritueel’ eigenlijk betekent. Als je het ruim opvat verwijst het meestal naar iets wat nietmaterieel is, het heeft geen vorm. Maar voor mij is dat niet goed genoeg. Ik heb iedere dag wel ‘spirituele’ gevoelens bij materiele en alledaagse zaken. Dus laten we niet te moeilijk doen over een sluitende definitie. Wat mij betreft is het genoeg als we afspreken dat we allebei weten waar we het over hebben als we het woord ‘spiritueel’ in de mond nemen. En als we ons diep ontspannen en loslaten, stellen we ons open voor het spirituele. Zo ervaar ik het tenminste.

Als je Fuck it zegt tegen iets willekeurigs, dan ga je van spanning en gehecht zijn naar loslaten en vrijheid. Alle filosofieën, religies en spirituele disciplines beloven je hetzelfde: vrijheid.

Het probleem is alleen dat die belofte erg moeilijk is in te lossen.

Sterker nog: iedere filosofie die deze belofte waar kan maken, zou de ultieme filosofie zijn. Welkom bij de filosofie van Fuck it!

Het probleem voor de meesten van ons in het Westen – gestrest, gespannen, nerveus en met de neiging om alles te willen beheersen – is dat we iets nodig hebben wat de kracht heeft van de uitdrukking Fuck it om zelf meer ontspannen te raken.

Daarbij komt nog het voordeel dat er van het volgende geen sprake is:

- \* **Bidden**
- \* **Monnikengezang**
- \* **Mediteren**

- \* Sandalen dragen
- \* Liedjes zingen begeleid door een gitaar
- \* Het ontwikkelen van een geloof dat stelt dat jij gelijk hebt en de rest fout zit
- \* Mensen vermoorden
- \* Bonen eten
- \* Oranje kleren dragen
- \* Jezelf weerhouden van dingen die je wilt doen
- \* Regels
- \* Doen alsof je gelukkig bent terwijl je dat niet bent
- \* Amen zeggen tenzij je dat niet echt wilt.

Amen.

## **Waarom Fuck it zoveel kracht heeft**

### ***Het bevat het woord 'Fuck'***

Een boek als dit is alleen al controversieel omdat het woord 'fuck' erin voorkomt. Eigenlijk is dat best grappig. Ten eerste omdat de filosofie erachter anarchistisch is, niet het gebruik van het woord zelf. Maar vooral omdat het lang duurt voordat een woord zijn kracht verliest.

Het woord 'Fuck' is echt geweldig.

Het is een prachtig woord omdat het een platte uitdrukking is voor seks. Dat alleen al maakt het een woord met een hoge amusementswaarde, omdat de betekenis zo breed is geworden. 'Fuck off' betekent eigenlijk 'ga weg en heb seks met iemand'. Eigenlijk is dat geen echte be-

lediging, eerder een aardige suggestie. ‘Fuck you’ betekent eigenlijk ‘seks met jou’. Ook dat is beslist geen belediging, eerder een uitnodiging. ‘Oh, fuck’ betekent eigenlijk ‘oh, heerlijke seks’. En als je je even gefrustreerd voelt kun je aan beroerdere dingen denken!

Dit ene woord heeft de kracht om te shockeren.

Toen dit woord minder werd gebruikt was dat ook wel te begrijpen: in de meeste kringen werd het nauwelijks gehoord. Maar in de jaren ’80 en ’90 van de vorige eeuw sijpelde het door in het dagelijks taalgebruik. Het overschreed klasse, ras en leeftijd en werd een populair vloekwoord. De veelzijdigheid ervan is verrassend: je kunt het in allerlei grammaticale constructies toepassen. Kijk maar eens:

‘Ik dacht: “Fuck me” (werkwoord) op het moment dat ze fucking (bijwoord) uit de auto klom, die fucking (bijvoeglijk naamwoord) auto. Het kon me geen fuck (zelfstandig naamwoord) schelen, ik bedoel maar, fuck (tussenwerpsel), ik moest het wel fucking (bijwoord) fucken (werkwoord) (waarbij het woord ‘het’ in feite onpersoonlijk, vrouwonvriendelijk en gewoon fucking grof is).’

Sommige mensen zien kans om het woord ‘fuck’ om het andere woord te gebruiken.

En het opmerkelijke is dat dit woord een groot deel van zijn kracht heeft weten te bewaren, zelfs nu het gebruik van het woord epidemische vormen heeft aangenomen.

En natuurlijk was het twintig jaar geleden niet mogelijk geweest om dit woord op de omslag van een boek te zetten. Maar juist dat ene woord zorgt ervoor dat dit boek zoveel aandacht trekt.

## ***Het is allemaal anarchie***

Fuck it zeggen is alsof je twee vingers in de lucht steekt naar de wereld van betekenis, afspraken, autoriteit, systemen, uniformiteit en orde. Het is anarchie. Anarchie betekent letterlijk ‘zonder bestuur’. En anarchisten willen inderdaad graag een wereld zonder bestuur of leiders. Maar de bredere betekenis van ‘anarchie’ is de afwezigheid van een ‘gemeenschappelijke norm’, of van een doel of betekenis.

En dat is de sleutel tot het anarchistische hart van Fuck it. Alles in ons leven ondersteunt ons onvermoeibare streven naar zingeving en het vergaren van veel betekenis. Zelfs al veroorzaakt die zingeving pijn: alles om ons heen ondersteunt het proces van het vergaren van betekenis.

Om in harmonie met elkaar te kunnen leven proberen we het eens te worden over de standaard, het doel en de betekenis van dingen.

Dus alles wat ook maar een deel van die collectieve zingeving bedreigt – de heilige koeien van ons semantisch universum – wordt gezien als een enorme bedreiging. Anarchisme – de afwezigheid van zin en doel – is de allergrootste bedreiging.

De engere politieke betekenis van anarchisme – het omverwerpen van de staat – is niets vergeleken met de ontwrichtende kracht van de werkelijke betekenis van het woord: het omverwerpen van een als normaal ervaren perceptie van zin en doel. Anarchisme is in deze betekenis een van de meest ontwrichtende, radicale filosofieën die je maar kunt bedenken.

Wanneer je Fuck it zegt, dan is dit waar je je mee bezig houdt: je duikt in een filosofie die iedereen ontzettend bang maakt.

Fuck it is dus op twee manieren beladen: het woord 'Fuck' zelf deelt een indrukwekkende, beledigende klap uit en met deze uitdrukking begeef je je in de filosofie van pure anarchie.

Boezemt dit je angst in en sta je op het punt om te stoppen met lezen, omdat je denkt: 'Ik ben niet geïnteresseerd in anarchie'? Dan heb ik hier een interessante filosofische voetnoot voor je, opgediept uit de etymologie van het woord 'anarchie': *anarchos* (jazeker, dat is van begin tot eind Grieks) was een beschrijving die vaak voor God werd gebruikt – 'geen oorzaak hebben' en 'zonder begin zijn' werd als goddelijk beschouwd.

Dit is een geweldig moment. Een moment waarop hele stadions vol mensen zouden moeten gaan staan, applaudiseren en juichen. Want ik stel dat Fuck it de Ultieme Spirituele Weg is (en dat is het ook, maar dat even terzijde) en beweer ook nog eens dat Fuck it eigenlijk puur anarchisme is. En ik zeg ook nog dat er ooit naar God – GOD, voor minder doen we het niet – werd verwezen met de term *Anarchos*.

Heilige Maria, moeder van Jezus – en Vader, U ook: dit is goed nieuws. Je zou denken dat er een God was die me hielp bij de presentatie van Zijn Ultieme Filosofie. Maar hé, God, het spijt me... het hele concept van U is een veel toegepast zingevings- ding waar we heel anarchistisch 'Fuck it' tegen moeten zeggen.

Het spijt me, God.

## Hoe je dit boek moet lezen

De meeste mensen in de Westerse wereld zullen geneigd zijn dit boek van begin (voorkant) tot het eind (achterkant) te lezen. Tenzij je een van die mensen bent die meer gewend zijn glossy tijdschriften en liever van achteren naar voren bladeren. Ik vertel het je nu maar vast: dat verandert niets aan de conclusie (en die staat trouwens toch al op de voorkant: Fuck it is de ultieme spirituele weg).

Als je uit een land komt waar boeken van achteren naar voren worden gelezen, dan mag je dat wat mij betreft gerust proberen. Maar misschien kun je dan beter wachten totdat het boek voor je is vertaald (ik kijk nu al uit naar alle vertaalfouten in de titel en dan vooral naar: ‘Seks het: God vinden door seks met niet-levende objecten’).

Toch is er ook een andere, heel goede manier voor zowel oosterse als westerse mensen om dit boek te lezen: sla het gewoon open en kijk wat je tegenkomt. Een beetje alsof je tarotkaarten gebruikt. Geen idee hoe, maar het lijkt te werken. Probeer het maar, al was het alleen maar om dit te bevestigen (en verras jezelf). Doe het boek dan dicht. Adem diep in en richt je aandacht op iets wat je nu nodig hebt, vandaag nog. Sla het boek dan open op een willekeurige pagina. Toe maar, probeer het maar. Het is een geweldige manier om te lezen. Als je dit regelmatig doet en telkens op dezelfde bladzijde uitkomt, dan werkt het waarschijnlijk nog steeds: ik ben het die je van grote afstand probeert duidelijk te maken dat je je echt op dat deel van je leven moet richten.

Een andere fantastische manier om dit boek te lezen is om een deel te lezen, dan aan andere mensen te vertellen hoe leuk je het vindt en hoe je leven van minuut tot minuut lijkt te veranderen. Op die manier profiteren jij (je karma gaat erop vooruit omdat je erover vertelt), anderen (omdat zij de boodschap ook horen) en ik (want ik gebruik alle inkomsten uit dit boek om een huisje te bouwen van chocolade, dat ik dan heel langzaam op ga eten, waarna ik de verzekering vraag om me schadeloos te stellen omdat termieten mijn huis zouden hebben opgegeten, zodat ik het allemaal nóg eens kan doen).