

# J. KRISHNAMURTI

Autor com mais de 4 milhões de livros vendidos no mundo

# O QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO COM A SUA VIDA?

**academia**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

J. KRISHNAMURTI

**O QUE  
VOCÊ ESTÁ  
FAZENDO  
COM A  
SUA VIDA?**

Tradução  
Carlo Corabi

**academia**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Krishnamurti Foundation of America, 2001, 2018

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2024

Copyright da tradução © Carlo Corabi, 2024

Título original: *What Are You Doing with Your Life?*

Todos os direitos reservados.

*Preparação:* Ricardo Liberal

*Revisão:* Valquíria Matioli e Ana Laura Valerio

*Projeto gráfico e diagramação:* Abreu's System

*Capa:* Cory Fisher

*Adaptação de capa:* Isabella Teixeira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Krishnamurti, J.

O que você está fazendo com a sua vida? / J. Krishnamurti ;  
tradução de Carlo Corabi. – 1. ed. – São Paulo : Planeta do Brasil,  
2024.

224 p.

ISBN 978-85-422-2708-6

Título original: *What Are You Doing with Your Life?*

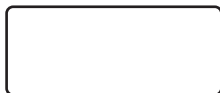
1. Filosofia I. Título II. Corabi, Carlo

24-1965

CDD 100

Índice para catálogo sistemático:

1. Filosofia



Ao escolher este livro, você está apoiando o  
manejo responsável das florestas do mundo

2024

Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Planeta do Brasil Ltda.

Rua Bela Cintra 986, 4º andar — Consolação

São Paulo — SP — 01415-002

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

Krishnamurti Foundation of America

Caixa Postal 1560, Ojai, Califórnia

93024

Estados Unidos da América

E-mail: info@kfa.org

Site: www.kfa.org

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

# 1

## O que você é?

academia

• 1 •

*Compreendendo a mente*

Parece-me que, sem compreendermos como nossa mente funciona, não podemos entender e resolver os problemas mais complexos da vida. Essa compreensão não ocorre através do conhecimento mediado por livros. Ela mesma, por si só, é um problema bastante complexo. No próprio processo de compreensão da mente, a crise que cada um de nós enfrenta na vida talvez possa ser compreendida e superada.

• 2 •

Parece-me que é muito importante compreender o processo de nossa própria mente...

• 3 •

*O que é a mente?*

Não conhecemos o funcionamento de nossa própria mente — a mente como ela é, não como deveria ser ou como gostaríamos que fosse. A mente é o único instrumento que temos, o instrumento com o qual pensamos, agimos, no qual reside o nosso ser. Se não compreendermos essa mente em operação, como funciona em cada um de nós, qualquer problema com o qual nos depararmos se tornará mais complexo e mais destrutivo. Portanto, parece-me que compreender a própria mente é a primeira função essencial de toda educação.

O que é a nossa mente, a sua e a minha? — não de acordo com aquilo que as pessoas dizem, seja lá quem for. Se você não seguir a minha descrição que faço da mente, mas de fato, observar, enquanto me ouve, sua própria mente em funcionamento, então talvez seja proveitoso e válido entrar na questão do pensamento como um todo. O que é a nossa mente? Ela nada mais é do que o resultado do clima, de séculos de tradição, da assim chamada cultura, das influências sociais e econômicas, do ambiente, das ideias, dos dogmas que a sociedade imprime na mente através da religião, através dos chamados saberes e informações superficiais. Por favor, observe sua própria mente e não simplesmente siga a descrição que estou dando, porque ela tem uma importância muito pequena. Se pudermos observar os mecanismos da nossa mente, talvez consigamos lidar com os problemas da vida do modo que eles nos afetam.

A mente é dividida em consciente e inconsciente. Se não gostarmos de usar essas duas palavras, podemos utilizar os termos “superficial” e “oculto” — as partes superficiais da mente e suas camadas mais profundas. A totalidade do consciente e do inconsciente, o superficial e o oculto, todo o processo do nosso pensamento — do qual temos consciência apenas de uma parte, sendo o

restante, que é sua maior parte, desconhecido para nós — é o que chamamos de consciência. Essa consciência é tempo, é o resultado de séculos de esforço do homem.

Fomos levados a acreditar em determinadas ideias desde a infância, sendo condicionados por dogmas, crenças, teorias. Cada um de nós é condicionado por várias influências, e desse condicionamento, dessas influências limitadas e inconscientes, nossos pensamentos surgem e assumem a forma de um comunista, um hindu, um muçulmano ou um cientista. O pensamento, obviamente, nasce do arcabouço da memória, da tradição, e é com esse histórico, tanto do consciente quanto do inconsciente, das camadas superficiais e profundas da mente, que respondemos à vida. A vida está sempre em movimento, nunca é estática. Nossa mente, porém, encontra-se estática. Ela está condicionada, aprisionada, amarrada ao dogma, à crença, à experiência, ao conhecimento. E é com essa mente aprisionada, essa mente tão condicionada, tão fortemente atada, que nos contactamos com a vida, que está em constante movimento. A vida, com todos os seus problemas complexos, que mudam rapidamente, nunca está parada, exigindo uma nova abordagem a cada dia, a cada minuto. Assim, quando respondemos a ela, há uma constante luta entre a mente, condicionada e estática, e essa vida, que está num constante movimento. É isso que está acontecendo, não é?

Não existe apenas o conflito entre a vida e a mente condicionada, mas também entre essa mente que, ao se deparar com a vida, cria mais problemas. Adquirimos conhecimentos superficiais, científicos, novas formas de conquistar a natureza, mas a mente que acumulou esse conhecimento ainda permanece no estado condicionado, presa a algum tipo de crença em particular.

Assim, nosso problema não é encontrar uma forma de enfrentar a vida, mas como a mente, com todos os seus condicionamentos, dogmas, crenças, pode libertar a si mesma. Apenas uma mente livre pode responder à vida, não a mente que está presa a um sistema, a uma crença ou a determinado conhecimento. Portanto,

se não quisermos criar mais problemas e acabar com a miséria e o sofrimento, não é importante compreendermos o mecanismo de nossa própria mente?

• 4 •

*O que é o ego?*

Compreendemos o que significa “ego”? Para mim, significa a ideia, a memória, a conclusão, a experiência, as várias formas de intenções nomeáveis e inomináveis, o esforço consciente de ser ou não ser, a memória acumulada do inconsciente, a raça, o grupo, o indivíduo, a família e a totalidade disso tudo, seja ele projetado externamente como ação, seja espiritualmente como virtude. A batalha por trás de tudo isso é o ego. Nela estão incluídos a competição e o desejo de ser. Todo esse processo é o “eu”; e sabemos, quando nos deparamos de fato com isso, que é uma coisa ruim. Estou usando a palavra “ruim” intencionalmente, porque o ego separa; ele é enclausurado em si mesmo: suas atividades, por mais nobres que sejam, causam separação e isolamento. Sabemos de tudo isso. Também conhecemos aqueles momentos extraordinários em que o ego está ausente, em que não há nenhum movimento de empenho, de esforço, que ocorrem quando o amor se manifesta.

• 5 •

*A autopercepção é um processo*

Então, para compreendermos nossos inúmeros problemas, não é essencial conhecermos a nós mesmos? E isso é uma das coisas mais difíceis, a autopercepção — o que não significa isolar-se ou permanecer em reclusão. Obviamente, a compreensão de si mesmo é fundamental; mas isso não implica afastar-se das relações. E seria

um erro, certamente, pensar que alguém pode se conhecer essencial, integral e plenamente através do isolamento, da exclusão, ou indo a algum psicólogo ou um padre; ou mesmo que se pode aprender a autopercepção através de um livro. Compreender a si próprio é, obviamente, um processo, não um fim em si mesmo; e para conhecer a si mesmo é preciso estar ciente de si mesmo durante a ação, que é o estado de relação. Você tem a percepção de si mesmo não no isolamento ou reclinando-se, mas nos relacionamentos — com a sociedade, com sua esposa, seu marido, seu irmão, com outro ser humano. Mas perceber como se reage, o que são essas reações, requer uma extraordinária vigilância sobre a mente, uma percepção aguda.

## • 6 • *O mundo é o que você é*

Qual é a relação entre você e a enorme infelicidade, confusão, tanto interior quanto ao seu redor? Com certeza essa confusão, esse sofrimento, não surgiu por si só. Ela foi criada por nós, não por uma sociedade capitalista, nem comunista, nem fascista, mas você e eu a criamos em nosso relacionamento um com o outro. O que você é por dentro é projetado para fora, para o mundo; o que você é, o que pensa, o que sente, o que faz em sua existência cotidiana, é projetado externamente, e isso constitui o mundo. Se somos infelizes, confusos, caóticos por dentro, através de uma projeção, isso se torna o mundo, a sociedade, porque a relação entre mim e você, entre mim e outro indivíduo, é a sociedade — o produto de nosso relacionamento —, e, se nossa relação é confusa, egocêntrica, estreita, limitada, patriótica, nós projetamos isso e trazemos o caos ao mundo.

O que você é, o mundo é. Desse modo, o seu problema é o problema do mundo. Claramente, esse é um fato simples e básico, certo? Em nosso relacionamento, com um ou com muitos, de alguma



forma parece que ignoramos esse ponto o tempo todo. Queremos provocar a mudança através de um sistema ou mediante uma revolução de ideias ou valores baseados em algum sistema, esquecendo que você e eu é que criamos a sociedade, que causamos confusão ou ordem de acordo com nosso modo de viver. Portanto, devemos começar pelo que está próximo, ou seja, devemos nos preocupar com nossa existência diária, com nossos pensamentos, sentimentos e ações cotidianas, que se revelam na maneira de ganharmos a vida e em nossa relação com ideias ou crenças.

## • 7 •

### *Seu conflito é o conflito da humanidade*

Uma revolução integral e enriquecedora não pode ocorrer a menos que você e eu compreendamos a nós mesmos como um processo único. Você e eu não somos indivíduos isolados, mas o resultado de todo o conflito humano, com suas ilusões, fantasias, buscas, ignorância, lutas, discórdias e sofrimento. Não se pode começar a alterar a condição do mundo sem a compreensão de si mesmo. Se você percebe isso, não ocorre imediatamente em seu interior uma completa revolução? Então, não há necessidade de nenhum guru, porque a compreensão de si mesmo ocorre de momento a momento, não é o acúmulo de coisas que se ouviu falar, nem aquilo que está contido em preceitos de mestres religiosos. Porque como você está descobrindo a si mesmo no estado de relação com o outro, de momento a momento, o relacionamento adquire um significado completamente diferente. A relação, então, é uma revelação, um constante processo de descoberta de si mesmo, e, a partir dessa autodescoberta, a ação se dá.

Portanto, a autocompreensão só pode vir por meio do estado de relação, não do isolamento. Relacionamento é ação, e autopercepção é o resultado da ação da atenção.

• 8 •

*Transforme-se e você transforma o mundo*

A transformação do mundo é causada pela transformação de si mesmo, porque o ego é o produto e uma parte de todo o processo da existência humana. Para se transformar, a autocompreensão é essencial; sem saber aquilo que você é, não há base para o pensamento correto e, sem compreender a si mesmo, não pode haver transformação.

• 9 •

*Por que não mudamos imediatamente?*

Não há diferença essencial entre os velhos e os jovens, pois ambos são escravos de seus próprios desejos e prazeres. A maturidade não é uma questão de idade; ela vem com a compreensão. Aquele forte espírito questionador é talvez mais fácil para os jovens, porque os mais velhos foram castigados pela vida, os conflitos os exauriram e a morte, nas suas diversas formas, os espera. Isso não significa que eles sejam incapazes de uma investigação intencionada, mas apenas que é mais difícil para eles. Muitos adultos são imaturos e bastante infantis, e isso é um fator que contribui para a confusão e a grande infelicidade que há no mundo. Os mais velhos são os responsáveis pela crise econômica e moral que prepondera; e uma de nossas mais tristes fraquezas é querermos que outra pessoa aja por nós e mude o curso de nossa vida. Esperamos que outros se revoltem e a construam novamente, e permanecemos inativos até termos certeza do resultado. A maioria de nós está à procura de segurança e sucesso; e uma mente que busca segurança e almeja o sucesso não é inteligente, sendo, portanto, incapaz de uma ação em sua plenitude. Só pode haver essa ação total se a pessoa estiver ciente de seu próprio condicionamento, de seus próprios precon-

ceitos raciais, nacionais, políticos e religiosos; isto é, apenas se a pessoa perceber que as formas de expressão do ego são sempre fragmentadoras.

• 10 •

*O pensamento não pode solucionar o problema do ego*

Quanto mais refletimos sobre um problema, quanto mais o investigamos, analisamos e trocamos ideias, mais complexo ele se torna. Sendo assim, é possível olhar para um problema de forma abrangente, em sua totalidade? Como isso seria possível? Porque essa me parece ser a nossa maior dificuldade. Nossos problemas estão se multiplicando — há perigo de guerras iminentes, há toda espécie de confusão em nossas relações — e como podemos compreender tudo isso de um modo abrangente, holisticamente? É óbvio que o problema só pode ser resolvido quando podemos percebê-lo como um todo — não dividido em compartimentos, não fragmentado. Em que situação isso é possível? Certamente isso só é possível quando o processo de pensamento — que tem sua origem no “eu”, isto é, no ego, nas origens da tradição, do condicionamento, do preconceito, da esperança, do desespero — termina. Será que podemos compreender esse “eu” sem analisá-lo, mas vendo-o como ele é, percebendo-o como um fato e não apenas uma teoria? Sem procurar dissolvê-lo para alcançar determinado resultado, mas observando a atividade desse “eu” em constante movimento? Podemos observá-lo sem nenhum movimento visando eliminá-lo ou reforçá-lo? Essa é a questão, não? Se, em cada um de nós, o centro do ego, com sua ânsia de poder, posição, autoridade, continuidade, autopreservação, for inexistente, com certeza nossos problemas cessarão!

O “eu” é um problema que o pensamento não pode resolver. Deve haver uma percepção que não pertence ao campo do pen-

samento. Ter a percepção das atividades do ego, sem condenação ou justificativa — apenas estar ciente disso —, é suficiente. Se você está atento, visando descobrir como resolver o problema, para transformá-lo, para produzir um resultado, então ainda permanece no campo do “eu”, do ego. Enquanto estivermos buscando um resultado, seja através da análise, através do conhecimento ou de um incessante exame de cada pensamento, ainda estaremos dentro do campo do pensamento, o qual inclui o campo do “eu”, do “mim”, do ego ou como você quiser chamar.

Enquanto existir a atividade da mente, certamente não pode haver amor. Quando houver amor, não teremos mais problemas sociais.

