

**QUE  
FAITES-  
VOUS  
DE  
VOTRE  
VIE ?**

« Un des  
plus grands  
penseurs  
de notre temps. »

LE DALAÏ-LAMA

**KRISHNAMURTI**

PRESSES DU CHÂTELET

DU MÊME AUTEUR  
CHEZ LE MÊME ÉDITEUR

- Le Temps aboli*, entretiens avec David Bohm, 2019.  
*La Beauté de l'amour*, 2017.  
*L'Origine de la pensée*, 2016.  
*Renâître chaque jour*, 2015.  
*L'Esprit de création*, 2015.  
*Mettre fin au conflit*, 2014.  
*Briller de sa propre lumière*, 2013.  
*Vers la révolution intérieure*, 2012.  
*De l'éducation*, 2011.  
*Face à soi-même : réflexions sur la nature de l'être*, 2011.  
*L'Impossible Question*, 2010.  
*Le Vol de l'aigle*, 2009.  
*Apprendre est l'essence de la vie*, 2009.  
*Vivre dans un monde en crise*, 2007.  
*La Nature de la pensée*, 2007.

JIDDU KRISHNAMURTI

**QUE FAITES-VOUS  
DE VOTRE VIE ?**

*traduit de l'anglais  
par Claire Dufour*

PRESSES DU CHÂTELET

Ce livre a été publié sous le titre  
*What are you doing with your life?*  
par Krishnamurti Foundation America Publications  
P.O. Box 1560, Ojai, California 93024, États-Unis

E-mail : [info@kfa.org](mailto:info@kfa.org).  
Site : [www.kfa.org](http://www.kfa.org)

Notre catalogue est consultable à l'adresse suivante :  
[www.pressessduchatelet.com](http://www.pressessduchatelet.com)

Presses du Châtelet  
34, rue des Bourdonnais  
75001 Paris

ISBN 978-2-3819-5019-8

Copyright © Krishnamurti Foundation of America, 2001.  
Copyright © Presses du Châtelet, 2021, pour la traduction  
française.

## SOMMAIRE

Avant-propos .....	11
Introduction.....	15

### Première partie

## VOUS ET VOTRE VIE

1. Qu'êtes-vous? .....	21
2. Que voulez-vous? .....	31
3. La pensée, le penseur et la prison de l'ego ..	41
4. L' <i>insight</i> , l'intelligence: une révolution dans votre vie .....	51
5. L'évasion, la distraction, le plaisir .....	61
6. Pourquoi devrions-nous changer?.....	71
7. Quelle est la finalité de la vie? .....	75

Deuxième partie

**LA CONNAISSANCE DE SOI,  
CLÉ DE LA LIBERTÉ**

1. La peur .....	85
2. La colère et la violence .....	93
3. L'ennui et l'intérêt.....	107
4. L'apitoiement sur soi, le chagrin, la souffrance .....	113
5. La jalousie, la possessivité, l'envie .....	123
6. Le désir et l'attente .....	135
7. L'amour-propre, la réussite et l'échec .....	143
8. La solitude, la dépression, la confusion .....	153
9. Mettre fin à soi-même, c'est mettre fin à la souffrance.....	167

Troisième partie

**L'ÉDUCATION,  
LE TRAVAIL ET L'ARGENT**

1. Qu'est-ce que l'éducation? .....	177
2. Comparer et rivaliser, ou coopérer?.....	185
3. Le travail, comment en décider? .....	193
4. Le fondement de l'action juste .....	205

Quatrième partie

**LA RELATION**

1. Qu'est-ce que la relation?.....	215
2. Amour, désir, sexe et dépendance.....	225
3. La famille et la société: une relation ou une exclusion?.....	231
4. La nature et la terre.....	237
5. Le mariage, l'amour et le sexe.....	241
6. La passion.....	257
7. La vérité, Dieu, la mort.....	261
8. La méditation est l'attention.....	271
<i>Sources</i> .....	281
<i>Écoles et fondations Krishnamurti</i> .....	283





## AVANT-PROPOS

Jiddu Krishnamurti (1895-1986), né de parents indiens, reçut son éducation en Angleterre. Rejetant toute appartenance à une caste, une nationalité ou une religion, libre de toute tradition, il parcourut le monde durant soixante-cinq ans pour s'adresser directement et sans préparation à d'énormes auditoires, discuter avec de petits groupes et s'entretenir en tête à tête avec des interlocuteurs de tous horizons. Il voyagea ainsi sans relâche jusqu'à sa mort à l'âge de 90 ans.

L'un des thèmes fondamentaux de son enseignement est le rejet absolu de toute autorité spirituelle et psychologique, la sienne comprise : il dit que l'homme doit se libérer lui-même de la peur, du conditionnement, de l'autorité et de la doctrine – par la connaissance de soi. Elle seule, souligne-t-il, fera naître l'ordre et un changement réel dans la psyché. Ce monde violent déchiré par les conflits ne va pas se changer en un monde d'amour, de bonté et de compassion par l'effet d'aucune stratégie politique, économique ou sociale. Ce monde ne peut se transformer que par

la mutation que chaque individu opère en lui-même en observant ce qu'il est, sans l'aide d'aucun gourou, d'aucune religion organisée.

Sa stature de philosophe original attira nombre de penseurs et de philosophes, attachés ou non à une tradition, mais aussi certains chefs d'État, des physiciens éminents comme David Bohm, de hauts responsables des Nations unies, des psychiatres, des psychologues, des responsables religieux, des professeurs d'université, tous désireux d'engager le dialogue. Étudiants, enseignants, et des millions de gens de tous milieux vinrent l'écouter et lisent aujourd'hui ses livres. Il réconcilie la science et la religion sans user d'aucun jargon : ainsi, l'homme ordinaire a la possibilité de partager autant que le savant ses réflexions sur le temps, la pensée, l'*insight* et la mort.

Il établit des fondations aux États-Unis, en Inde, en Angleterre, au Canada et en Espagne, avec pour mission définie de protéger ses enseignements de toute distorsion et de les diffuser sans jamais assumer l'autorité de les interpréter, sans jamais rendre un culte à la personne ou aux enseignements.

Il a fondé de nombreuses écoles en Inde, en Angleterre et aux États-Unis pour concrétiser sa vision d'une éducation qui insiste sur la compréhension de l'esprit et du cœur, et non sur les seules capacités académiques et intellectuelles ; d'une éducation qui cultive l'art de vivre et ne se contente pas d'enseigner des techniques de subsistance.

Krishnamurti disait : « Une école est clairement un lieu où apprendre toute la vie, la vie dans sa globalité.

L'excellence académique est absolument nécessaire, mais une école apporte bien plus que cela. Elle est le lieu où enseignant et enseigné explorent ensemble, non seulement le monde extérieur, le monde des connaissances, mais aussi leur propre façon de penser et leur comportement.»

Il disait de son action : «Aucune croyance n'est exigée ni souhaitée. Il n'y a pas de disciples, pas de culte, pas de persuasion, sous aucune forme et dans aucune direction : c'est la condition nécessaire pour nous rencontrer sur le même plan, sur les mêmes bases, au même niveau. Alors nous pouvons, ensemble, observer le phénomène extraordinaire de l'existence humaine.»

Kishore Khairnar

*directeur du Centre d'études Sahyadri,  
Krishnamurti Foundation India*



## INTRODUCTION

La relation que vous et moi maintenons avec notre cerveau, avec les autres, avec nos biens, avec l'argent, avec le sexe – ces relations de proximité créent la société. Notre relation à nous-même et à autrui, multipliée par six milliards, crée le monde. Le monde est la collection de tous nos préjugés, l'assemblage bien ficelé de toutes nos solitudes séparées, de toutes nos avidités et nos ambitions, de toutes nos faims physiques ou émotionnelles, de toutes les colères et de toutes les tristesses inscrites en nous : nous sommes le monde.

Le monde n'est pas distinct de nous, le monde est nous. C'est donc simple : si nous changeons, nous changeons le monde. Même le changement d'un seul d'entre nous a une répercussion. Le bien est contagieux.

L'école nous enseigne à écouter nos parents et nos maîtres, et dans le domaine technique c'est justifié. Mais dans la sphère psychologique, les milliers de générations précédentes n'ont su ni cesser de souffrir ni cesser de faire souffrir les autres. L'évolution biologique ou scientifique ne s'est pas accompagnée d'évolution

psychologique: nous apprenons tous à gagner notre vie, mais l'art de vivre, nous devons l'apprendre tout seuls.

La vie nous distribue ses blessures: la solitude, la confusion, le sentiment d'échec, le désespoir. La vie nous blesse, par la pauvreté, les troubles émotionnels, la violence dans la rue, la violence à la maison. On nous enseigne quantité de choses mais rarement la manière dont nous devons encaisser le choc des blessures de l'existence. Pour commencer, personne ne nous enseigne que ce qui nous fait mal n'est pas la vie, mais nos réactions à ce qui nous arrive. Notre peur, incrustée dans le besoin d'autoprotection, provoque la douleur. Protéger le corps est naturel, mais est-il naturel de protéger ce que nous appelons notre « ego »? Qu'est-ce que cet ego, racine du problème? Qu'est-ce que la souffrance psychologique que nous ressentons quand nous essayons de le protéger?

On peut tricher avec la souffrance morale et la confusion par les drogues, les distractions, le sexe ou les affaires, mais le douloureux problème reste entier, rendu plus lourd par l'épuisement et par l'addiction.

Être attentif aux agissements de l'ego, comprendre que la peur, le désir et la colère sont naturels mais que les extérioriser ou vouloir obtenir tout ce que l'on souhaite ne sont pas des options – voilà l'*insight* qui dissout l'angoisse mentale au lieu d'y ajouter. Il faut apprendre à comprendre l'ego pour réaliser qu'il est la source de nos problèmes. Ne pas se replier sur soi mais prêter attention aux pensées, aux sentiments, aux activités de l'ego et à son conditionnement

biologique, personnel, culturel et de genre – c'est cela la méditation.

Ces causeries et ces écrits sont l'œuvre d'un homme qui vécut la vie des grands outsiders de la société: le rebelle, le poète vagabond, le philosophe religieux, le sage iconoclaste, le savant et le psychologue d'avant-garde, les grands enseignants voyageurs de tous les temps. Pendant soixante-cinq ans, Krishnamurti parla de libération psychologique à qui voulait bien entendre son message. Il fonda des écoles pour qu'enfants, collégiens et jeunes adultes puissent dans un même lieu étudier les sujets académiques et aussi s'étudier eux-mêmes. Dans l'esprit de ces écoles comme dans ses causeries et ses écrits, on retrouve sa pensée fondamentale: nos guerres, internes ou extérieures, ne nous libéreront pas. Seule le fera la vérité sur nous-même.

Pour cela il n'y a pas de chemin, pas d'autorité, pas de gourou à suivre: vous avez en vous la capacité de découvrir qui vous êtes, ce que vous faites de votre vie, de vos relations et de votre profession. Il faut mettre en pratique la substance de ce livre – la vérité sortant de la bouche d'un autre est perçue comme une opinion si vous ne la testez pas vous-même. On nous enseigne couramment quoi penser, jamais comment penser. Nous apprenons à fuir la solitude et la souffrance morale, non à y mettre fin.

C'est à vous de regarder dans le microscope, sinon vous ne garderez que la poussière des mots, non l'authentique perception de la vie.

Tous les textes de ce volume sont extraits de livres, de transcriptions ou d'enregistrements de dialogues et de causeries publiques de Krishnamurti. Tentez l'expérience en lisant ce livre, et voyez par vous-même.

Dale Carlson  
*éditeur*

PS: «K», comme il se désignait lui-même, utilise le masculin générique – *lui, il, l'homme* – pour désigner l'être humain. Il s'en est excusé auprès des femmes: son enseignement s'adresse à l'être humain tout entier.



Première partie

# **VOUS ET VOTRE VIE**



# 1

## Qu'êtes-vous ?

### *1. Comprendre l'esprit*

Pour moi, si l'on ne comprend pas la manière dont notre esprit fonctionne, on ne peut ni comprendre ni débrouiller la question très complexe de l'existence. Et l'on ne trouvera pas cette compréhension dans les livres. L'esprit est déjà en lui-même un problème extrêmement complexe et c'est en réalisant le fonctionnement de son propre esprit que chacun comprendra, et dépassera peut-être, la crise qui affecte sa vie.

[...]

Il me semble capital de comprendre le mécanisme de notre esprit.

## *2. Qu'est-ce que l'esprit?*

Nous ne connaissons pas les rouages de notre esprit – notre esprit tel qu'il est, non tel qu'il devrait être ou tel qu'on le voudrait. L'esprit est notre seul instrument, il est l'outil qui nous sert à penser et à agir, nous y avons investi notre être. Faute de comprendre le fonctionnement de l'esprit à l'instant même où il opère en chacun de nous, chaque problème rencontré se fera plus complexe et plus destructeur. Pour moi, le rôle premier et fondamental de toute éducation est de comprendre son propre esprit.

Qu'est-ce que notre esprit? Le vôtre, le mien, pas l'esprit selon quelqu'un d'autre. Ne vous contentez pas de suivre ma description: tout en m'écoutant, observez votre esprit en action. Cela donnera toute sa validité et son utilité à l'examen de cette grande question de la pensée.

Qu'est-ce que notre esprit? Il est, n'est-ce pas, le résultat du climat, de siècles de tradition – la soi-disant culture – d'influences sociales et économiques; le produit de l'environnement, des idées et des dogmes que la société imprime dans l'esprit par la religion – de tout ce que l'on nomme le savoir. Plus l'information superficielle.

Je vous en prie, observez votre esprit, ne vous laissez pas entraîner par la description que j'en fais, la description a très peu d'importance. Si nous sommes capables d'observer de près comment opère notre esprit, nous pourrions peut-être régler les problèmes de l'existence. Et ces problèmes nous concernent tous.

L'esprit est divisé en conscient et inconscient. Si ces deux termes vous gênent, disons « superficiel » et « caché », la partie superficielle et les couches profondes de l'esprit. Tout cet ensemble, le conscient et l'inconscient, le superficiel et le caché, tout ce processus du penser, nous l'appelons la conscience – conscience dont nous n'avons qu'une perception fragmentaire, car la majeure partie nous échappe. Cette conscience est le temps, elle est le résultat de siècles d'efforts humains.

Dès l'enfance on nous fait croire à certaines idées, on nous conditionne par des principes, des croyances et des théories, nous subissons toutes sortes d'influences. Puis nos pensées, nées de ce conditionnement, de ces influences inconscientes et limitées, prennent la forme d'un communiste, d'un hindou, d'un musulman – ou d'un scientifique. On ne peut pas nier que la pensée germe du substrat de la mémoire, de la tradition. C'est donc chargé de tout cet arrière-fond de conscient et d'inconscient, des couches superficielles et profondes de l'esprit, que nous approchons la vie.

Or la vie n'est que mouvement, elle n'est jamais statique. Nos esprits, eux, sont statiques. Nos esprits sont conditionnés, bridés, amarrés au dogme, à la croyance, à l'expérience, au savoir. C'est donc avec cet esprit à l'attache, cet esprit lourdement conditionné, étroitement bridé, que nous abordons la vie qui est mouvement perpétuel. La vie, avec ses problèmes complexes et ses changements constants, ne reste jamais tranquille, elle exige une approche neuve chaque jour, à chaque seconde. Par conséquent nous abordons la vie dans une collision permanente entre

l'esprit conditionné et statique et la vie toujours en mouvement. C'est bien ce qui se passe, n'est-ce pas ?

Entre la vie et l'esprit conditionné il y a déjà un conflit. De plus, en voulant se mêler de la vie, cet esprit crée un surcroît de problèmes. En effet, il a acquis un savoir superficiel – de nouveaux moyens de conquérir la nature, une maîtrise de la science –, mais, malgré ce savoir, l'esprit reste en état conditionné, toujours lié à une forme de croyance.

Donc, notre question n'est pas comment aborder la vie, mais : comment l'esprit, malgré ses conditionnements, ses principes et ses croyances, va-t-il se rendre libre ? Car seul l'esprit libre peut rejoindre la vie ; l'esprit rivé à un système, à une croyance, à un savoir particulier en est incapable. Alors, si l'on veut cesser de créer plus de problèmes, si l'on veut mettre un point final à la misère morale et à la souffrance, n'est-il pas capital de comprendre les rouages de notre esprit ?

### *3. Qu'est-ce que l'ego ?*

Quel sens donnons-nous à l'ego ? Pour moi, c'est l'idée, la mémoire, la conclusion, l'expérience, les diverses intentions avouables ou inavouables, l'effort conscient d'être ou de ne pas être, toute la mémoire accumulée de l'inconscient – la mémoire de la race, du groupe, de l'individu, du clan. Tout cela, projeté extérieurement dans l'action ou spirituellement dans la vertu, plus toute la lutte pour y parvenir, la compétition, le désir d'être, c'est l'ego. Tout ce processus, c'est l'ego. Et quand nous le voyons vraiment en face nous comprenons qu'il est

mauvais. C'est à dessein que je dis «mauvais», car l'ego divise, l'ego est replié sur lui-même, toutes ses activités, aussi nobles soient-elles, visent à séparer et à isoler. Tout cela, nous le savons bien.

Nous connaissons aussi ces instants extraordinaires où l'ego est absent, où il n'y a pas trace de tension ni d'effort, et qui surviennent quand l'amour est là.

#### *4. La connaissance de soi est une démarche*

Alors, pour comprendre les innombrables problèmes dont chacun de nous a sa part, il est essentiel de se connaître, n'est-ce pas? Mais être conscient de soi est extrêmement difficile. Il n'est pas question de s'isoler, de se replier sur soi. Il est absolument essentiel de se connaître, mais certainement pas en fuyant la relation. Quelle erreur ce serait de penser que l'on peut se connaître de façon révélatrice, pleine et entière dans l'isolement, dans l'exclusion, ou en allant consulter un psychologue ou un prêtre – ou même que l'on pourrait apprendre à se connaître en lisant un livre!

Se connaître est clairement un mouvement, ce n'est pas une fin en soi, et pour se connaître on doit être conscient de soi-même dans l'action, c'est-à-dire dans la relation. Vous ne vous découvrez pas dans l'isolement ou le retrait, vous vous découvrez dans la relation, la relation à la société, à votre femme, à votre mari, à votre frère, à l'homme en général. Cependant, pour découvrir comment vous y répondez, pour voir

vos réactions, il vous faut une vivacité d'esprit peu commune, une grande intensité de perception.

### *5. Le monde est ce que vous êtes*

Quel « rapport » y a-t-il entre vous et la détresse et la confusion qui règnent en vous et autour de vous ? Cette confusion et cette détresse ne sont pas apparues toutes seules, n'est-ce pas ? C'est nous qui les avons créées, vous et moi, pas une société capitaliste, fasciste ou communiste – vous et moi, qui les avons engendrées dans nos relations réciproques. Ce que vous êtes intérieurement s'est projeté sur l'extérieur, sur le monde : ce que vous êtes, ce que vous pensez, ce que vous ressentez, ce que vous faites au quotidien se projette au-dehors, c'est cela qui constitue le monde. Si nous sommes moralement malheureux, incohérents et chaotiques, par projection cela devient le monde, cela devient la société. Car la relation entre vous et moi, entre moi et l'autre, *c'est la société*, la société est le fruit de notre relation. Et si notre relation est embarrassée, égocentrique, étroite, bornée et nationaliste, nous projetons tout cela et nous engendrons le chaos du monde.

Ce que vous êtes, le monde l'est, donc votre problème est le problème du monde. C'est un fait tout simple, un fait élémentaire, n'est-ce pas ? Pourtant, dans nos relations intimes et notre relation au monde, ce fait semble nous échapper en permanence. Nous cherchons à créer le changement au moyen d'un système, à révolutionner les idées et les valeurs en nous



fondant sur un système – en oubliant que c’est vous et moi qui créons la société, que c’est nous qui y apportons la confusion ou l’ordre par notre façon de vivre. Donc il faut commencer tout près. Interroger notre vie quotidienne, nos pensées, nos sentiments, nos actes quotidiens, tout ce qui se dévoile dans notre manière de gagner notre vie et notre rapport aux idées ou aux croyances.

## *6. Votre lutte est la lutte de l’humanité*

En somme, une révolution féconde n’est possible que si nous nous comprenons, vous et moi, comme un processus global : vous et moi ne sommes pas des individus isolés. Nous sommes la résultante de toute la lutte humaine, de ses illusions, de ses rêves, de ses quêtes, de son ignorance, de ses troubles sociaux, de ses conflits et de sa grande détresse. On ne peut pas toucher à la condition du monde sans se comprendre soi-même.

Voir cela, c’est une véritable révolution en vous, n’est-ce pas ? Plus besoin de gourou, la connaissance de soi se fait d’instant en instant. Elle n’est plus la compilation de tout ce qui a été dit, elle n’est plus renfermée dans les préceptes des instructeurs religieux. Et lorsque à chaque instant vous vous découvrez dans votre relation à l’autre, la relation prend un sens tout à fait différent : la relation est alors une révélation, un courant continu de découverte de soi-même – et de cette découverte de soi surgit l’action.



**PRESSES DU  
CHÂTELET**

Spiritualité, bien-être,  
santé, développement personnel...  
Il y a forcément un autre titre  
de notre catalogue que vous aimerez !

Découvrez-le sur  
[www.pressesdutchatelet.com](http://www.pressesdutchatelet.com)