



# Krishnamurti

O LIVRO DA VIDA



**365** *meditações diárias*



Academia

# Krishnamurti

O LIVRO DA VIDA



*365 meditações diárias*

TRADUÇÃO  
Magda Lopes

))(Academia

# Krishnamurti

O LIVRO DA VIDA

Copyright © Krishnamurti Foundation of America, 1995

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2016

Título original: *The book of life*

Todos os direitos reservados.

*Preparação de texto:* Marcelo Nardeli

*Revisão:* Sirlene Prignolato e Ana Paula Felipe

*Diagramação:* 2 estúdio gráfico

*Capa:* Departamento de criação da Editora Planeta do Brasil

*Imagens do miolo:* Freepik

*Imagem de capa:* © NadyaJema/Shutterstock e © The Estate of David Gahr/ Getty

Images

*Adaptação para eBook:* Hondana

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

Krishnamurti, J.

O livro da vida: 365 meditações diárias / J. Krishnamurti; [tradução Magda Lopes]. - 1. ed. - São Paulo: Planeta, 2016.

Tradução de: *The book of life*

ISBN 978-85-422-0607-4

1. Vida espiritual - Budismo. 2. Meditação - Budismo. I. Lopes, Magda. II. Título.

15-26639

CDD: 294.3443

CDU: 24-7

2016

Todos os direitos desta edição reservados à  
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Padre João Manoel, 100 - 21<sup>o</sup> andar

Edifício Horsa II - Cerqueira César

01411-000 – São Paulo – SP

[www.planetadelivros.com.br](http://www.planetadelivros.com.br)

[atendimento@editoraplaneta.com.br](mailto:atendimento@editoraplaneta.com.br)

# Sumário

Janeiro

1 de janeiro

Escutando com tranquilidade

2 de janeiro

Removendo os filtros

3 de janeiro

Além do ruído das palavras

4 de janeiro

Escutando sem o pensamento

5 de janeiro

Escutar induz a liberdade

6 de janeiro

Escutar sem esforço

7 de janeiro

Escutar a si mesmo

8 de janeiro

Olhe com intensidade

9 de janeiro

Para aprender, a mente precisa estar tranquila

10 de janeiro

Aprendizagem não é experiência

11 de janeiro

Quando a aprendizagem é possível?

12 de janeiro

A aprendizagem nunca é acumulativa

13 de janeiro

A aprendizagem não tem passado

14 de janeiro

- A autoridade impede a aprendizagem
- 15 de janeiro  
Destruir é criar
- 16 de janeiro  
A virtude não tem autoridade
- 17 de janeiro  
A mente velha é restringida pela autoridade
- 18 de janeiro  
Livre no início
- 19 de janeiro  
Libertação da ignorância, da tristeza
- 20 de janeiro  
Por que nós seguimos?
- 21 de janeiro  
A autoridade corrompe tanto o líder quanto o seguidor
- 22 de janeiro  
Posso confiar na minha experiência?
- 23 de janeiro  
O autoconhecimento é um processo
- 24 de janeiro  
A mente desprendida
- 25 de janeiro  
Autoconhecimento ativo
- 26 de janeiro  
A criatividade mediante o autoconhecimento
- 27 de janeiro  
Mente tranquila, mente simples
- 28 de janeiro  
Autoconsciência
- 29 de janeiro  
Vazio criativo
- 30 de janeiro  
Autoconhecimento

31 de janeiro

O relacionamento é um espelho

Fevereiro

1 de fevereiro

Tornar-se é contestação

2 de fevereiro

Todo tornar-se é desintegração

3 de fevereiro

A mente rude pode se tornar sensível?

4 de fevereiro

Oportunidades para a autoexpansão

5 de fevereiro

Além de toda experiência

6 de fevereiro

O que é o self ?

7 de fevereiro

Quando existe amor, não existe self

8 de fevereiro

Entender o que existe

9 de fevereiro

O que acreditamos

10 de fevereiro

Agitado pela crença

11 de fevereiro

Além da crença

12 de fevereiro

A tela da crença

13 de fevereiro

Encontrando de novo a vida

14 de fevereiro

A crença impede o verdadeiro entendimento

15 de fevereiro

Observação direta

16 de fevereiro

Ação sem ideia

17 de fevereiro

A ação sem o processo do pensamento

18 de fevereiro

As ideias limitam a ação?

19 de fevereiro

A ideologia impede a ação

20 de fevereiro

A ação sem ideação

21 de fevereiro

A ação sem ideia é o caminho do amor

22 de fevereiro

Conflito dos opostos

23 de fevereiro

Além da dualidade

24 de fevereiro

Justificando o mal

25 de fevereiro

O bem não tem motivação

26 de fevereiro

Evolução humana

27 de fevereiro

A liberdade da ocupação

28 de fevereiro

O pensamento gera esforço

Março

1 de março

Uma mente livre é humilde

2 de março

Nunca questionamos o problema da dependência

3 de março

Há algum fator mais profundo que nos faz depender

- 4 de março  
Tornar-se profundamente consciente
- 5 de março  
Relacionamento
- 6 de março  
O “eu” é a possessão
- 7 de março  
Explorar é ser explorado
- 8 de março  
O cultivo do desligamento
- 9 de março  
Ligação é autoengano
- 10 de março  
Enfrente o fato e veja o que acontece
- 11 de março  
Ligação é fuga
- 12 de março  
Estar sozinho
- 13 de março  
Desejo é sempre desejo
- 14 de março  
A intensidade isenta de toda ligação
- 15 de março  
O relacionamento é um espelho
- 16 de março  
A função do relacionamento
- 17 de março  
Como pode existir amor real?
- 18 de março  
Somos aquilo que possuímos
- 19 de março  
Relacionar-se
- 20 de março

Você e eu somos o problema, não o mundo

21 de março

Não existe essa coisa de viver sozinho

22 de março

Libertando-se do medo

23 de março

Lidar com o medo

24 de março

A porta para o entendimento

25 de março

O medo nos obriga a obedecer

26 de março

Face a face com o fato

27 de março

Entrar em contato com o medo

28 de março

O medo é a não aceitação do que existe

29 de março

A desordem que o tempo cria

30 de março

Como eu encaro a raiva?

31 de março

A raiz de todo medo

Abril

1 de abril

Só existe desejo

2 de abril

Entendendo o desejo

3 de abril

O desejo tem de ser entendido

4 de abril

A qualidade do desejo

5 de abril

Por que não se deve ter prazer?

6 de abril

Uma reação saudável, normal

7 de abril

Morrer por coisas pequenas

8 de abril

Sexo

9 de abril

A fuga fundamental

10 de abril

Nós tornamos o sexo um problema

11 de abril

O que você entende por amor?

12 de abril

Enquanto possuímos, jamais amaremos

13 de abril

O amor não é um dever

14 de abril

Uma coisa da mente

15 de abril

Considerar o casamento

16 de abril

O amor é incapaz de ajustamento

17 de abril

Amar é ser casto

18 de abril

O pensamento constante é um desperdício de energia

19 de abril

O idealista não pode conhecer o amor

20 de abril

Entender a paixão

21 de abril

Os meios e o fim são uma coisa só

22 de abril

Abandono total

23 de abril

A pura chama da paixão

24 de abril

A beleza além do sentimento

25 de abril

Uma paixão por tudo

26 de abril

O amor, eu lhe asseguro, é paixão

27 de abril

A mente apaixonada é questionadora

28 de abril

Mente pequena

29 de abril

Paixão perdida

30 de abril

Paixão sem causa

Maio

1 de maio

Uma mente rica de inocência

2 de maio

Que papel a emoção tem na vida?

3 de maio

Libertar a inteligência

4 de maio

Intelecto versus inteligência

5 de maio

O sentimento e a emoção geram crueldade

6 de maio

Devemos morrer para todas as nossas emoções

7 de maio

Devemos ter grandes feelings

8 de maio

Observação sem pensamento

9 de maio

A totalidade do feeling

10 de maio

Se você não der nome a esse feeling

11 de maio

As emoções não levam a lugar nenhum

12 de maio

A memória nega o amor

13 de maio

Não dê nome a um feeling

14 de maio

Permaneça com um feeling e veja o que acontece

15 de maio

Entender as palavras

16 de maio

A memória tolda a percepção

17 de maio

As palavras criam limitações

18 de maio

Indo além das palavras

19 de maio

Visão extraordinária

20 de maio

A percepção da verdade é imediata

21 de maio

Verdade sutil

22 de maio

Todo pensamento é parcial

23 de maio

A liberdade do self

24 de maio

A consciência pode consumir os problemas

25 de maio

Não há condicionamento nobre ou melhor

26 de maio

A liberdade do condicionamento

27 de maio

A simples consciência

28 de maio

Nenhuma parte da mente é incondicionada

29 de maio

A carga do inconsciente

30 de maio

O intervalo entre os pensamentos

31 de maio

Observe como os hábitos são formados

Junho

1 de junho

A energia cria sua própria disciplina

2 de junho

A dualidade cria conflito

3 de junho

O padrão de uma ideia

4 de junho

Onde há contradição, há conflito

5 de junho

Energia criativa

6 de junho

A forma mais elevada de energia

7 de junho

A arte de escutar é a arte da liberação

8 de junho

Atenção sem resistência

9 de junho

- Atenção isenta de esforço
- 10 de junho  
Uma atenção que não é exclusiva
- 11 de junho  
A atenção é ilimitada, não tem fronteiras
- 12 de junho  
Atenção completa
- 13 de junho  
A eliminação do medo é o início da atenção
- 14 de junho  
Não há lugar ao qual chegar
- 15 de junho  
Conhecimento não é consciência
- 16 de junho  
A introspecção é incompleta
- 17 de junho  
Ver o todo
- 18 de junho  
A consciência não pode ser disciplinada
- 19 de junho  
Deixe um pensamento florescer
- 20 de junho  
Consciência passiva
- 21 de junho  
O que é completamente entendido não se repetirá
- 22 de junho  
Violência
- 23 de junho  
É possível dar fim à violência?
- 24 de junho  
A principal causa do conflito
- 25 de junho  
Entenda que você é violento

26 de junho

Libertação da violência

27 de junho

A principal causa da violência

28 de junho

O fato é que somos violentos

29 de junho

Para destruir o ódio

30 de junho

Você se torna aquilo que combate

Julho

1 de julho

Felicidade versus gratificação

2 de julho

Devemos ir fundo para conhecer o prazer

3 de julho

A felicidade não pode ser buscada

4 de julho

Felicidade não é sensação

5 de julho

A felicidade pode ser encontrada através de alguma coisa?

6 de julho

A felicidade que não é da mente

7 de julho

Compreensão do sofrimento

8 de julho

Sufrimento é sofrimento, não o seu ou o meu

9 de julho

Entendendo o sofrimento

10 de julho

Adquirindo crenças para evitar o sofrimento

11 de julho

Entendimento integrado

12 de julho

Você é o sofrimento

13 de julho

O sofrimento é essencial?

14 de julho

Sufrimento consciente e sofrimento inconsciente

15 de julho

Sentimentos feridos

16 de julho

A autoimagem conduz ao sofrimento

17 de julho

Prazer pervertido

18 de julho

A verdadeira educação

19 de julho

O fim da raiva

20 de julho

O perdão não é a verdadeira compaixão

21 de julho

Onde há possibilidade de sofrimento, não há amor

22 de julho

A natureza da armadilha

23 de julho

O fim da tristeza

24 de julho

Enfrentar a tristeza

25 de julho

Fugir da tristeza

26 de julho

Siga o movimento do sofrimento

27 de julho

Compreensão espontânea

28 de julho

O centro do sofrimento

29 de julho

Uma imensidão além de qualquer medida

30 de julho

Viver com a tristeza

31 de julho

Estar em comunhão com a tristeza

Agosto

1 de agosto

Coração cheio, mente vazia

2 de agosto

A verdade é um estado de espírito

3 de agosto

A verdade não tem lugar fixo

4 de agosto

Não há guia para a verdade

5 de agosto

A verdade é encontrada de momento a momento

6 de agosto

O verdadeiro revolucionário

7 de agosto

Enxergar a verdade no falso

8 de agosto

Entender o real

9 de agosto

A interpretação dos fatos impede a visão

10 de agosto

Existe apenas um fato: a impermanência

11 de agosto

Em busca do incognoscível

12 de agosto

O sofrimento é apenas uma palavra ou é uma realidade?

13 de agosto

Você e nada são uma coisa só

14 de agosto  
Como acabamos com o medo?

15 de agosto  
A dualidade do pensador e do pensamento

16 de agosto  
O pensamento cria o pensador

17 de agosto  
Um muro de pensamentos inexpugnáveis

18 de agosto  
Quando o observador é o observado

19 de agosto  
Há um observador observando a solidão?

20 de agosto  
O que é acumulado não é verdade

21 de agosto  
Ação imediata

22 de agosto  
A realidade está no que existe

23 de agosto  
Enfrentar o fato

24 de agosto  
A liberdade do que existe

25 de agosto  
Observar o pensamento

26 de agosto  
A fuga gera conflito

27 de agosto  
O descontentamento não tem resposta

28 de agosto  
O esforço é a distração do que é

29 de agosto  
Um contentamento que não é da mente

30 de agosto

Manter o descontentamento vivo

31 de agosto

Entender o que é

Setembro

1 de setembro

Achamos que somos intelectuais

2 de setembro

Todo pensamento é distração

3 de setembro

Unidade da mente e do coração

4 de setembro

O intelecto corrompe o sentimento

5 de setembro

O intelecto não vai resolver nossos problemas

6 de setembro

O instante do entendimento

7 de setembro

O intelecto desprotegido

8 de setembro

A memória não tem vida própria

9 de setembro

A consciência pertence ao passado

10 de setembro

Por que somos negligentes?

11 de setembro

O pensador é o pensamento

12 de setembro

Não há liberdade de pensamento

13 de setembro

O pensamento sem o pensador

14 de setembro

Percepção imediata

15 de setembro

O entendimento de momento a momento

16 de setembro

Entenda o processo do seu pensamento

17 de setembro

Conhecimento não é sabedoria

18 de setembro

A função do intelecto

19 de setembro

Ser um forasteiro

20 de setembro

Uma mente que aprende

21 de setembro

Conhecimento pressupõe autoridade

22 de setembro

O cérebro produz a mente

23 de setembro

A mente ancorada

24 de setembro

A mente é resultado do tempo

25 de setembro

Viver é a maior revolução

26 de setembro

Revolução interior

27 de setembro

Só existe consciência

28 de setembro

Além do tempo

29 de setembro

Uma mente com problemas não é uma mente séria

30 de setembro

A mente religiosa inclui a mente científica

Outubro

1 de outubro

O tempo não traz solução

2 de outubro

Um estado atemporal

3 de outubro

A verdadeira natureza do pensamento

4 de outubro

A desordem que o tempo cria

5 de outubro

O tempo é um veneno

6 de outubro

A verdade chega em um flash

7 de outubro

Uma busca inútil

8 de outubro

A percepção atua

9 de outubro

No limite de todo pensamento

10 de outubro

Consciência sem escolha

11 de outubro

A mente ainda ativa

12 de outubro

Da percepção vem a energia

13 de outubro

A mente tagarela

14 de outubro

O conhecimento desvia a mente

15 de outubro

Inundado pela influência

16 de outubro

O velho cérebro, nosso cérebro animalístico

17 de outubro

Uma mente fresca  
18 de outubro  
Descarte todos os métodos  
19 de outubro  
Uma mente sem ancoradouro ou porto  
20 de outubro  
Ativo, porém quieto  
21 de outubro  
Há uma quietude  
22 de outubro  
Nossa responsabilidade  
23 de outubro  
Se a mente estiver ocupada  
24 de outubro  
O conhecimento é um prejuízo para a mudança  
25 de outubro  
Vazio completo  
26 de outubro  
A mudança deliberada não é absolutamente mudança  
27 de outubro  
Fora do campo do pensamento  
28 de outubro  
Mudança real  
29 de outubro  
Um ser humano pode mudar?  
30 de outubro  
Transformação sem motivação  
31 de outubro  
Uma revolução psicológica  
Novembro  
1 de novembro  
Rompendo hábitos  
2 de novembro

- Viva as quatro estações em um dia
- 3 de novembro  
Criatividade anônima
- 4 de novembro  
Técnicas vazias
- 5 de novembro  
Saiba quando não cooperar
- 6 de novembro  
Por que o crime existe?
- 7 de novembro  
O propósito da vida
- 8 de novembro  
Viva neste mundo anonimamente
- 9 de novembro  
Apenas uma hora para viver
- 10 de novembro  
Morra todos os dias
- 11 de novembro  
Sinta o estado da morte
- 12 de novembro  
Medo da morte?
- 13 de novembro  
Estou com medo
- 14 de novembro  
Só aquilo que morre pode se renovar
- 15 de novembro  
Morrer sem discussão
- 16 de novembro  
Na morte há imortalidade
- 17 de novembro  
A reencarnação é essencialmente egoísta
- 18 de novembro  
O que é reencarnação?

19 de novembro

Existe essa coisa chamada alma?

20 de novembro

O que você entende por carma?

21 de novembro

Ação baseada na ideia

22 de novembro

Amor não é prazer

23 de novembro

O amor não é cultivado

24 de novembro

O amor sem incentivo

25 de novembro

O amor é perigoso

26 de novembro

Qual é a sua reação?

27 de novembro

Compaixão não é a palavra

28 de novembro

Compaixão e bondade

29 de novembro

Transmitir compaixão

30 de novembro

Chegue até ela de mãos vazias

Dezembro

1 de dezembro

A beleza de estar só

2 de dezembro

Estar só não significa solidão

3 de dezembro

Conhecer a solidão

4 de dezembro

Apenas no estar só existe inocência

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

## Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "O livro da vida"  
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

### Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

**COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS**

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).