

## **Association Culturelle Krishnamurti**

7, rue du Général Guilhem  
75011 PARIS

[Informations complémentaires et inscriptions](#) :

**Bénédicte Notteghem**

[ben.atelier38@gmail.com](mailto:ben.atelier38@gmail.com)

06 65 39 22 67

## **Centre Krishnamurti Brockwood Park**

Bramdean

Hampshire

SO24 0LQ

United Kingdom

+ 44 1962 771 748

## **Se libérer de la Peur**

Séminaire d'étude et de réflexion en langue française au

Centre Krishnamurti - Grande Bretagne

**25 – 31 mai 2019**



L'esprit peut-il se vider complètement de toute peur ? La peur, Qu'elle qu'en soit la nature, engendre l'illusion ; elle rend l'esprit terne et creux. La peur exclut évidemment toute liberté, et sans liberté il n'est point d'amour. Et nous éprouvons pratiquement tous une forme ou une autre de peur : peur du noir, peur du qu'en-dira-t-on, peur des serpents, peur de la douleur physique, peur de la vieillesse, peur de la mort. Des peurs, nous en avons à la douzaine. Est-il donc possible d'être totalement libre de toute peur ?

***Le livre de la Méditation et de la Vie***

J. Krishnamurti

©1997, Editions Stock pour la traduction française

The book of Life

© 1995, Harper's San Francisco

## Programme de base



### [Samedi 25 mai](#)

17 : 00 Présentation de la rencontre.

**17 : 45 Au delà du mythe et de la tradition N°3 : La Liberté et l'Autorité**

A aucun moment et dans aucune circonstance il s'agit d'accepter ce que l'orateur dit. Il n'y a pas d'autorité ; ni vous, ni l'orateur ne possèdent l'autorité ; nous étudions ensemble, nous observons, nous regardons, nous apprenons.

Etre libre de l'autorité revient à mourir à toutes les choses d'hier de sorte que votre esprit soit toujours frais, toujours jeune, innocent, plein de vigueur et de passion – c'est seulement dans cet état que l'on observe et apprend.

19 : 00 Dîner

### [Dimanche 26 mai](#)

**10 : 00 US66FRR3 - Se libérer de la peur**

La structure psychologique de la société repose sur le plaisir. Toute l'existence de notre psyché est fondée sur la continuation du plaisir. Tant que l'on n'a pas compris la nature et la structure du plaisir, la peur régnera. L'esprit conditionné par le principe de plaisir ne peut pas penser clairement. Qu'est-ce que le plaisir?

Pause

11:30 Dialogue

13 : 00 Déjeuner

14 : 30 Promenade – temps libre

**17 : 30 SD70T2 L'esprit humain peut-il être totalement libre de la peur ?**

Comment traiter les peurs cachées tout comme les peurs conscientes ?

La peur est-elle un évitement de «ce qui est»?

Un esprit apeuré et dépendant peut-il connaître la joie ou l'amour ?

19 : 00 Dîner

### [Lundi 27 mai](#)

10 : 00 Dialogue

11 : 15 Pause

**11 : 45      BRT379 L'esprit refuse-t-il de regarder la peur ?**

Pouvez-vous observer la montée de la peur ?

Êtes-vous distinct de la peur ?

13 : 00      Déjeuner

14 : 30      Promenade – temps libre

17 : 30      Dialogue

19 : 00      Dîner

[Mardi 28 mai](#)

**10 : 00      BR85T2 : La peur est-elle liée à la pensée et au temps?**

La peur est-elle liée à la pensée et au temps? Est-il possible d'éradiquer la peur maintenant, si totalement que vous soyez libre?

11 : 15      Pause

11 : 45      Dialogue

13 : 00      Déjeuner

**16 : 00      SA79T5 : Le désir, le temps sont-ils responsables de la peur ?**

Quand la pensée réalise qu'elle est le principe actif de la peur, que se passe-t-il? Si vous avez écouté sans analyser, êtes-vous délivrés de la peur?

17 : 45      Dialogue

19 : 00      Dîner

[Mercredi 29 mai](#)

**10 : 00      SA85T3 : Voir l'intérêt personnel comme racine de la peur.**

Pourquoi nous accommodons-nous de la peur? Pour comprendre la peur à sa racine, il faut comprendre le temps.

Est-il possible de cesser de penser?

11 : 15      Pause

11 : 45      Dialogue

13 : 00      Déjeuner

14 : 30      Promenade, temps libre,  
dialogues informels.....

19 : 00      Dîner



## Jeudi 30 mai

10 : 00 Dialogue

11 : 15 Pause

### **11 : 45 BR79T3 : Comment observez-vous la peur ?**

Généralement l'observation a lieu après qu'elle ait surgi. Nous demandons s'il est possible d'observer la peur à l'instant où elle apparaît. Reconnaître ne libère pas l'esprit de la peur, cela renforce la peur. La pensée, qui est le temps, est-elle la racine de la peur?

13 : 00 Déjeuner

### **16 : 30 BR84T2 : Regarder la peur, ce joyau extraordinaire**

Le temps est-il facteur de peur? Le temps offre-t-il la sécurité? Vous est-il arrivé de demeurer avec la peur?

17 : 30 Dialogue

19 : 00 Dîner

## Vendredi 31 mai

*Départ*

### **Informations complémentaires :**

**Réservation et renseignements** : auprès de Bénédicte Notteghem

**Accès** : Depuis la gare de Londres Waterloo prendre le train pour Pertersfield et ensuite le taxi jusqu'au Centre (20£) ou le Bus 67 et 10 minutes de marche. Possibilité de se regrouper pour partager les frais de transport.

**Tarif** : Hébergement en pension complète : 414 £ plus 10 € de frais bancaire.

