ATTENTION, ce PDF ne servira ni à la commercialisation ni à l’impression, il s’agit uniquement d’un support de correction.

Psychologie bouddhiste I

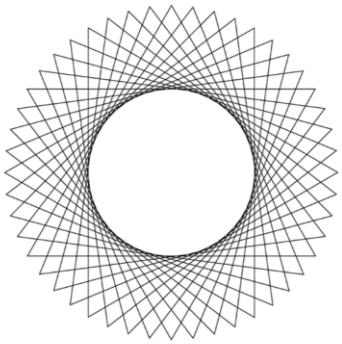
Le Berceau

Ancrée dans la science et la philosophie
L' Abhidharmakośa-bhāṣya de Vasubandhu
La science intérieure Vaibhāṣika de l'esprit
et des existants



Auteur
Tarab Tulku XI
Editrice
Lene Handberg

Unité dans
la dualité



Unity in Duality

Psychologie bouddhiste I
Le berceau
Ancrée dans la science et la philosophie appliquée

Vasubandhu
Abhidharmakośa-bhāṣyam
Vaibhāṣika
Science intérieure de l'esprit et des phénomènes

Dr Tarab Tulku Rinpotché, Lharampa Guéshé, PhD

Éditrice
Lene Handberg, Semrig Thablam Rabjam

Manuel UD
(Module I, Partie 1)

Psychologie bouddhiste – Le berceau
Ancrée dans la science et la philosophie appliquée
Abhidharmakośa-bhāṣyam de Vasubandhu
Vaibhāṣika science intérieure de l'esprit et des phénomènes

Auteur : Dr Tarab Tulku Rinpotché
Éditrice : Lene Handberg
Traductrice en français : Sandrine Gousset

Édition révisée, novembre 2025.
Première édition, décembre 2024.
« UD Publishing », Troldbakkevej 1, 8410 Rönde, Danemark, 2025.

Cet ouvrage est basé sur la formation UD, tirée des exposés présentés à Bruxelles en 1995, Module I, Partie 1, Formation UD ; MI, Partie 1, Hambourg ; et Nijmegen en 2003 et 2013, respectivement. Un nombre limité d'exemplaires d'une version préliminaire de cet ouvrage a été imprimé en 2014 à l'occasion de l'inauguration de Tarab Ling, à Dehradun, en Inde.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être publiée sous quelque forme que ce soit, stockée dans un système de recherche documentaire ou transmise par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de UD Publishing.

Site web : Tarab Institute International : www.tarab-institute.org
Première traduction française mars 2026. Traduction par Sandrine Gousset.
Conception de la couverture : Axel Brenzinger <axelbrenzinger@web.de>

Avertissement : ce livre présente des pratiques et des théories ancrées dans des enseignements traditionnels anciens. Son contenu est destiné uniquement aux adultes qui adhèrent à la théorie et entreprennent les pratiques de leur plein gré, à leurs propres risques. Il ne doit être utilisé que conformément aux lois en vigueur dans le pays de résidence. Les théories mentionnées n'ont pas été vérifiées sur le plan médical ou thérapeutique.

Avant-propos du professeur Samdhong Rinpotché, Lharampa Geshe

Foreword

The principle of Inter-dependent origination, "*Tendrel*" in Tibetan and "*Pratītyasamutpāda*" in Sanskrit, is the basic and core philosophy of Buddha's teaching, which was preserved in pure form by the Ancient Nalanda Academic Tradition. This principle is considered to be the essence of the entire corpus of Buddha's teaching.

Tarab Tulku, whom I have known since my early years in Tibet was a great scholar of these treatises. He lived most of his life in the Europe after coming into exile in 1959, where he developed a new way of explaining the subtle principles of inter-dependent origination, formulated in scientific modern vocabularies to make it more comprehensible for modern educated people. He coined his new way of presenting and the education he built for "Unity in Duality".

His teachings and writings are immensely important for understanding the Academic tradition carried by Ancient Nalanda University, particularly for those who have roots in the modern system of education. Based on my observations, I believe that this amazing work initiated by Tarab Tulku has a great importance in bringing out the universalities from the traditional knowledge systems of the Eastern Inner Sciences and offering it to the people of the current times. "The Unity in Duality" Education program developed by Tarab Tulku is a collection of his profound findings, which has the potential not just to enhance one's horizons of intellectual understandings, but also the experiential realization for personal and spiritual development.

Tarab Tulku's ambition was to present this material and make it more available in such a way that people of the current times could apply this experiential knowledge despite their diverse backgrounds, be it educational, geographical, cultural, and faith/belief system.

I am really inspired by the work of Tarab Tulku, and I believe that the Unity in Duality Education Program will prove to be a powerful resource especially for the future young generation benefiting them in every way.

I take this opportunity to convey my special thanks to Tarab Tulku's long-time student and assistant, S.T.R. Lene Handberg, to whom Rinpoche before he passed away conveyed the full responsibility for continuing the Unity in Duality Education.

Lene Handberg and her team has undertaken this huge effort to edit and publish this first series of Tarab Rinpoche's works on Unity in Duality in four books, namely in relation with the Vaibhāsika, Sautrāntika, Yogācāra and Madhyamika schools respectively. It is a great privilege for me to write the foreword for these books.



Samdhong Rinpoche

Note de l'éditeur

« Psychologie bouddhiste I : Le berceau » est le premier d'une série de dix-huit livres. Il peut être lu indépendamment ou parallèlement aux autres livres de la série, qu'ils soient déjà publiés ou à paraître.[1]

Ce volume est le premier d'un quatuor (relatif au module I de la formation UD) qui pose les bases pour comprendre les interrelations entre notre corps, notre esprit et la réalité, ainsi que ce à quoi la réalité se réfère, c'est-à-dire toutes les autres entités. Pour ce faire, il présente des extraits de l'ancienne philosophie appliquée, avec des références aux textes originaux des quatre écoles principales : Vaibhāṣika, Sautrāntika, Yogāchāra et Mādhyamaka. Ces quatre livres initient les lecteurs à une vision de plus en plus profonde et radicale de l'interdépendance entre le corps, l'esprit, la réalité et l'existence.

Ce livre inaugure cette étude par des extraits des commentaires éclairants du Dr Tarab Tulku Rinpotché sur divers versets de l'*Abhidharmakośa* de Vasubandhu. Il offre une présentation de la psychologie et de la philosophie orientales anciennes, adaptée aux personnes issues des cultures modernes et conçue comme un outil d'exploration, de développement personnel et de base pour toute voie spirituelle.

Cet ouvrage pose les fondations nécessaires à la compréhension de l'interdépendance entre notre corps, notre esprit, la réalité et l'existence. Il met en lumière les distinctions entre nos six capacités perceptives et les expériences qui leur sont associées, ces capacités que nous utilisons couramment mais que nous avons tendance, dans notre perspective moderne, à ne pas différencier. Dans ce contexte, l'unicité propre à chacune de ces six capacités perceptives est particulièrement soulignée. Au moyen d'exercices, le livre élargit la conscience expérientielle du lecteur quant à la manière dont ces connaissances anciennes peuvent offrir une expérience directe de l'interrelation entre le sujet (l'esprit) et l'objet (l'expérience et sa référence). Cette connaissance devient alors une porte d'entrée permettant d'influencer activement la perception que nous mobilisons et, par conséquent, la manière dont nous construisons notre réalité.

---

[1] « Dream Wisdom », ISBN 978-87-93289-25-3; « Buddhist Psychology I – The Cradle », ISBN 978-87-93289-19-2; « Buddhist Psychology II – How Do We Know », ISBN 978-87-93289-20-8, publié en 2025. En 2026-2027, UD Publishing prévoit de publier, outre « Buddhist Psychology III », ISBN 978-87-93289-21-5 et « Buddhist Psychology IV – The Final Twist », cinq ouvrages sur le développement personnel UD : « Maṇḍala – Harmoniser l'homme et la nature », « Cartographie de l'esprit et du corps-esprit », « Dynamique de l'esprit », « Transformation duelle » et « Transformation non duelle », puis quatre ouvrages supplémentaires sur l'art des relations UD : « Révéler les ressources énergétiques naturelles – Harmoniser les énergies féminines et masculines », L'art des relations UD I et II et « La mort – Porte de la création, accompagner les mourants »; et enfin, l'application psychothérapeutique UD avant 2030. UD Publishing propose trois livres supplémentaires comme introduction au domaine spirituel : Amour et compassion (avec une introduction à la proximité avec soi-même et à l'ouverture aux autres) ; Semi-Samatha et Semi-Vipassana ; et finalement Introduction au Dzogchen de Tarab Rinpotché, prévue pour 2028-2030.

Paradigme sous-jacent et contexte du livre UD

Tous les livres UD font référence à la formation Unité dans la Dualité, qui s'inspire de l'ancienne tradition orientale des sciences intérieures (Ādhyātmavidyā, *Nang dön Rigpa*)[2], telle qu'elle est présentée dans les Sūtras et les Tantras de l'Inde et du Tibet. Les livres explorent la nature interconnectée de l'existence (Pratītyasamutpāda, *Tendrel*) d'un point de vue théorique et pratique.

Le Dr Tarab Tulku XI, Lharampa Guéshé (1935-2004), est à l'origine de l'approche « Unity in Duality », Unité dans la Dualité (UD). Celle-ci met en lumière trois interrelations essentielles de l'existence, qui fondent l'ancienne tradition de la philosophie et de la psychologie appliquées : la relation corps-esprit, la relation sujet-objet et la relation énergie (champ potentiel)-matière. Ces interrelations exercent une influence déterminante sur l'ensemble de la science intérieure orientale, sur le programme d'enseignement UD, ainsi que sur notre manière d'être et de vivre dans ce monde. Comprendre et mettre en pratique les connaissances qui en découlent permet un développement personnel et spirituel véritablement transformateur, nous donnant les moyens de nous engager de façon plus responsable dans le monde.

Les travaux et le programme d'enseignement UD s'attachent à dégager les principes fondamentaux de l'existence et les modalités selon lesquelles nous pouvons les traverser, tout en nous reliant à la sagesse intemporelle de ces anciennes cultures. Ils éclairent la relation entre notre réalité quotidienne et l'existence spirituelle, en offrant un cadre de compréhension propice à un véritable développement personnel. Cette approche convie les lecteurs et les praticiens à assumer la responsabilité de leur situation et du déploiement de leur réalité, élevant leur niveau éthique et posant les fondations d'un engagement spirituel authentique et approfondi.

Unité dans la Dualité (UD) est accessible aux pratiquants spirituels et à ceux qui ne s'identifient pas particulièrement comme spirituels. Il offre une perspective claire et terre-à-terre qui transcende les contraintes culturelles et religieuses, rendant cette sagesse ancienne pertinente pour la vie contemporaine et les cultures modernes du monde entier.

Le programme d'enseignement UD est disponible via les livres UD ou sous forme d'un programme de formation proposé en présentiel et en ligne. Pour plus d'informations, consultez le site web : https ://tarab-institute.org/ud-education/.

Rôle et souhaits de l'éditrice

L'ensemble des théories, des pratiques et des adaptations spécifiques destinées aux cultures modernes provient du travail du Dr Phil. Tarab Tulku XI. Certaines des formulations et des

[2] Le terme « science intérieure » ne désigne pas une science qui porterait uniquement sur le sujet mais également sur les objets de référence, c'est-à-dire sur soi-même aussi bien que sur le reste des existants. Le qualificatif « intérieure » renvoie aux « outils de perception internes employés pour l'investigation », par contraste avec l'usage principalement d'« outils d'investigation externes » dans les sciences contemporaines. Ces deux approches scientifiques, bien que distinctes, apparaissent ainsi comme profondément complémentaires.

développements particuliers de « Unity in Duality » sont nés de la relation enseignant-étudiant, puis enseignant-assistant entre Tarab Rinpotché et l'éditrice.

S'échelonnant de 1989 à 2004, cette collaboration a abouti à l'élaboration d'une série de quatre modules, chacun comprenant de trois à cinq cours, qui forment le cursus de formation UD. Peu avant sa mort, Tarab Rinpotché a confié à l'éditrice la pleine responsabilité du corpus UD et de l'évolution de son programme.

Au fil de leurs années de discussions, de pratique et d'enseignement en commun, l'éditrice en est venue à saisir l'esprit et la profondeur des révélations UD de Tarab Rinpotché. Toutefois, c'est seulement en assumant pleinement la responsabilité de la formation UD et en travaillant avec succès avec les étudiants et diplômés UD pour poursuivre la diffusion de ce curriculum unique, qu'elle a suffisamment mûri pour présenter l'ensemble de l'œuvre UD sous forme d'une série de livres, actuellement préparés pour publication, un à un.

L'éditrice nourrit l'espoir sincère que ces ouvrages contribueront à préserver et à rendre accessible l'immense savoir et la profonde sagesse de l'ancienne science intérieure, telle qu'elle a été précisément adaptée aux personnes des cultures modernes par le maître accompli et yogi-érudit Dr Tarab Tulku XI. Son vœu le plus profond est que cette entreprise enrichisse la vie des lecteurs et des praticiens, en leur permettant de comprendre et de réaliser l'immense potentiel de l'existence humaine dans son interrelation intime avec la nature et l'univers, et de mettre au service de ce tout – et les uns des autres – les vastes capacités qui sont les nôtres, de la meilleure manière possible.

Problèmes de lecture

Nous proposons ci-dessous quelques précisions afin d'aider le lecteur à comprendre la terminologie. Les sciences intérieures bouddhistes et l'approche UD établissent une distinction nette entre le sujet / l'esprit / la capacité perceptive / les « pôles sujet » et l'objet.

L'objet est lui-même double. D'une part, il renvoie à l'expérience telle qu'elle se manifeste à travers des consciences spécifiques, désignée ici comme les « pôles objet ». D'autre part, il se rapporte à ce à quoi renvoie l'expérience, appelé ici « objet de référence » ou « existence de référence ». Les sciences intérieures bouddhistes ne séparent jamais le sujet et l'objet de ces interrelations. Les sciences contemporaines et les cultures modernes ne reconnaissant pas pleinement ces distinctions, la terminologie issue de l'ancienne science intérieure peut prêter à confusion. C'est pourquoi nous invitons les lecteurs à se familiariser avec le sens précis des termes suivants, ainsi qu'avec leur usage dans les livres UD : sujet, esprit, pôles sujet, objet, pôles objet et objet de référence / existence de référence.

D'autres termes courants sont également utilisés ici dans un sens spécifique : le terme « perception » renvoie aux « pôles sujet » de toutes les facultés non linguistiques, y compris les perceptions sensorielles et la perception de la sixième conscience. De manière analogue, le terme « cognition » désigne le pôle sujet de la conscience conceptuelle, dont les « pôles objet » sont la réalité conceptuelle, qui comporte de nombreux niveaux.

Le terme « corps » est lui aussi employé dans un sens particulier, renvoyant spécifiquement aux organes des sens et aux puissances sensorielles de l'entité, c'est-à-dire en pointant vers un point de vue perceptif de ce que nous appelons habituellement le corps.

Les concepts clés des anciennes sciences intérieures ne sont pas faciles à traduire dans les langues modernes car ils véhiculent souvent des points de vue qui diffèrent de manière significative des perspectives contemporaines. Les mots courants utilisés dans les traductions échouent donc fréquemment à rendre le sens complet ou nuancé des termes sanskrits et tibétains originaux et ne font ainsi pas pleinement justice au matériau. C'est pourquoi, dans le présent ouvrage comme dans tous les autres livres UD, nous avons conservé les termes sanskrits et tibétains originaux, en leur adjoignant des traductions anglaises approximatives.

Pour en faciliter la lecture, nous avons mis une majuscule aux termes sanskrits et tibétains, ces derniers étant écrits en phonétique anglaise, avec translittération en note de bas de page. Nous avons placé le sanskrit et le tibétain ensemble entre parenthèses, avec le terme tibétain en italique. Lorsque nous ne commençons pas par un terme français, le terme tibétain suit toutefois le terme sanskrit entre parenthèses. L'ordre de présentation est : français, sanskrit et tibétain, ou bien sanskrit et tibétain.

Tout au long de ce travail, nous avons tenté de préserver la voix du Dr Tarab Tulku Rinpotché. L'éditrice assume l'entière responsabilité de toute erreur ou inexactitude que pourrait contenir cet ouvrage.

Remerciements

Je tiens à remercier le Dr Alexia Meyer-Kahlen pour son travail sur la structure originale de ce livre et sa précieuse contribution au processus éditorial. Je remercie tout particulièrement feu François Calmès pour son aide dans la refonte et le perfectionnement des diagrammes, leur donnant ainsi un aspect plus professionnel. Je remercie également le Dr Sandrine Gousset, qui a apporté de précieuses suggestions à cet ouvrage pendant plusieurs années, ainsi que Caroline Vossen, qui a consacré une attention considérable à ce travail. Je tiens à saluer ses efforts pour résoudre les problèmes pédagogiques liés à cette nouvelle présentation. Je remercie également sincèrement Alexandra Jewel, Belinda Zardis et le Dr Marisa Magan pour leur excellent travail de correction de l'anglais. Je remercie le Dr Manjari Mehta, qui a édité ce livre afin de rendre le texte accessible en anglais courant. Je tiens également à remercier Norbu Wangchuk pour son aide dans les corrections finales en tibétain et Poornaprajna Kulkarni pour son aide dans les corrections en sanskrit et pour de nombreuses questions techniques. De plus, le travail assidu de Poorna et Norbu a permis d'élaborer un glossaire très complet.

Enfin, je tiens à remercier Kirsten Tarab Losang, la veuve de Tarab Rinpotché, leur fils, Norbu Tenzin Losang, ainsi que mon cher mari, Morten Rolighed Jensen, pour leur soutien moral et l'intérêt qu'ils ont porté à ce travail. Je souhaite exprimer une gratitude toute particulière à mon mari qui m'a offert, des années durant, un environnement idéal me permettant de consacrer beaucoup de temps à l'enseignement et de mettre à la disposition du public les documents que Tarab Rinpotché XI m'avait confiés, en fidélité à la promesse que j'avais faite à Rinpotché dans ses derniers instants. Mes remerciements les plus sincères vont

bien sûr à mon maître, Tarab Tulku Rinpotché, pour avoir mis en lumière les universalités de cette sagesse ancienne et pour avoir généreusement partagé ses profondes intuitions personnelles, présentant ainsi ces trésors d'une manière si claire et accessible que les personnes issues des cultures modernes peuvent les assimiler et les appliquer sans autre intermédiaire que leur propre intérêt et leur diligence.

En ce qui concerne les dons pour cet ouvrage, je tiens à exprimer ma gratitude au Dr Jürgen Knop et à son épouse, Dorothee Knop, qui ont financé les premières corrections en anglais de cet ouvrage par Alexandra Jewel, ainsi qu'à l'Institut Tarab en Allemagne (TI-D) qui a financé le travail de Kati Meden sur la présentation professionnelle des diagrammes de ce livre.

Lene Handberg, Rönde, août 2025.