

PSYCHOLOGIE BOUDDHISTE II

AU CŒUR DE LA COGNITION

Dharmakīrti's Pramāṇa-Vārtikam
Science intérieure de l'Esprit et de l'Existence Sautrāntika
D'un point de vue interrelié - Pratītyasamutpāda (Tendrel)

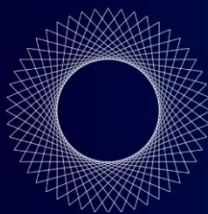


AUTEUR

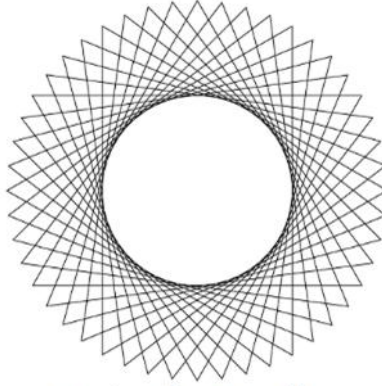
TARAB TULKU XI

EDITRICE

LENE HANDBERG



UNITÉ DANS
LA DUALITÉ



Unity in Duality

Psychologie bouddhiste II

Au cœur de la cognition

Le Pramāṇa-Vārtikam de Dharmakīrti

Sautrāntika - Science intérieure de l'esprit et de l'existence

D'un point de vue interdépendant Pratītyasamutpāda (*Tendrel*)

Auteur : Dr Tarab Tulku Rinpotché, *Lharampa Guéshé*, PhD.

Éditrice : Lene Handberg, *Semrig Thablam Rabjam*

(Manuel UD, Module I, Partie 2)

Psychologie bouddhiste II - Au cœur de la cognition

Ancrée dans la science et la philosophie appliquée

Sautrāntika - Science intérieure de l'esprit et de l'existence

Le Pramāṇa-Vārtikam de Dharmakīrti

D'un point de vue interdépendant - Pratītyasamutpāda (*Tendrel*)

Auteur : Dr Tarab Tulku Rinpotché

Éditrice : Lene Handberg

Traductrice en français : Dr Sandrine Gousset (membre de l'équipe de traduction UD Publishing)

Troisième édition : Publiée par UD Publishing, Troldbakkevej 1, 8410 Rønne, Danemark, juillet 2026. ISBN 978-87-93289-43-7 (Ingram Spark).

Deuxième édition : Publiée par UD Publishing, Troldbakkevej 1, 8410 Rønne, Danemark, mai 2026

Première édition : Publiée à Tarab Ling, en Inde, en 2014, lors de son inauguration, sous forme de version préliminaire en nombre limité.

Cet ouvrage s'appuie sur le matériel pédagogique de la formation UD dispensée à Munich en 1998 et s'inspire des enseignements donnés à Bruxelles (1995) et à Hambourg (2003) par le Dr Tarab Tulku XI. Certaines pratiques, telles que présentées par Lene Handberg, ont été ajoutées et intégrées là où cela s'avérait nécessaire. Il a finalement été mis en forme sous une présentation pédagogique complète en 2022-2023.

Tous droits réservés. Sans l'autorisation écrite préalable de « UD Publication », aucune partie de cet ouvrage ne peut être publiée sous quelque forme que ce soit, stockée dans un système d'archivage ou transmise par quelque moyen que ce soit.

Site web, Tarab Institute International : www.tarab-institute.org

Première traduction française juin 2026. Traduction par Dr. Sandrine Gousset

Concepteur de la page de 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.

Professeur Samdhong Rinpotché

Le professeur Samdhong Rinpotché est un *lama* tibétain réincarné, éminent érudit, éducateur et homme d'État tibétain. Né au Tibet en 1939, il a suivi une formation monastique rigoureuse, obtenant en 1968 le diplôme de *Guéshé Lharampa*, équivalent à un doctorat en philosophie bouddhiste, ainsi que le titre de *Guéshé Ngag-rampa* en études tantriques en 1970.

Le professeur Samdhong Rinpotché a occupé de nombreux postes, pour n'en citer que quelques-uns :

Directeur de l'Institut central d'études supérieures tibétaines (enseignement et recherche de troisième cycle), Sarnath, Varanasi. (Organisation autonome relevant du ministère du Développement des ressources humaines, département de la Culture, gouvernement indien), de 1977 à 1988. Et de 1988 à 2001 : directeur de l'Institut central d'études supérieures tibétaines (université reconnue), à Sarnath, Varanasi.

Chef de l'Administration centrale tibétaine en exil, Kalon Tripa. (Deux mandats, de 2001 à 2011).

Ancien membre du comité exécutif de l'Association des universités indiennes (AIU). (Six mandats) Vice-président de l'Association des universités indiennes (AIU) pour l'année 1997.

Président de l'Association des universités indiennes (AIU) pour l'année 1998. (La durée de ce mandat de président est d'un an seulement).

Chancelier de l'Université Sanchi d'études bouddhistes et indiennes, gouvernement du Madhya Pradesh, Inde.

Ancien conseiller à l'Université de la Paix mondiale, États-Unis. Ancien conseiller à l'Institut pour la démocratie asiatique, New York, États-Unis. Ancien conseiller à l'Association pour l'éducation mondiale, New York, États-Unis.

Avant-propos du professeur Samdhong Rinpotché, Lharampa Geshe

The principle of Interrelated Nature, known as “Tendrel” in Tibetan and “Pratītyasamutpāda” in Sanskrit, is the very heart of the Buddha’s teaching. It is not merely one philosophy among others, but the core from which all the teachings unfold. This understanding was carefully preserved in its pure form within the great Academic Tradition of Ancient Nalanda, and it is regarded as the essence of the entire corpus of the Buddha’s wisdom.

I have known Dr Tarab Tulku since my early years in Tibet. Even then, he was known for his depth of learning and clarity of insight. After coming into exile in 1959, he spent much of his life in Western countries. There, he devoted himself to presenting the subtle principles of Interrelated Nature in a way that modern educated people could genuinely approach and understand.

Through careful reflection and examination from many different angles, Tarab Tulku introduced the expression “Unity in Duality.” This was not simply a new term, but the fruit of deep contemplation and lived experience. By expressing these profound insights in accessible language, he opened a path for people of diverse backgrounds to enter into the wisdom of the Ancient Nalanda tradition. His work is especially important for those whose education and intellectual formation are rooted in Western systems.

In my view, Dr Tarab Tulku’s contributions are especially important at this time. He brought forward the universal dimension of the Eastern Inner Sciences and presented it in a form that speaks to contemporary minds. The “Unity in Duality” Education Program that he developed gathers many of his profound findings. It has the potential not only to expand intellectual understanding but also to support personal and spiritual growth through direct experience.

Tarab Tulku’s wish was to make these teachings accessible and applicable to people of our time, regardless of their educational and cultural backgrounds and faith. He wished that this knowledge be lived and practised, not only studied.

I would also like to express my heartfelt gratitude to Tarab Rinpoche’s long-time student and assistant, S.T.R. Ms Lene Handberg. Shortly before he passed away, Rinpoche entrusted her with the responsibility for Unity in Duality and continuing its Education Program. Together with her team, Ms Handberg has undertaken the demanding task of transcribing and carefully editing Dr Tarab Tulku’s teachings over many years with great dedication.

Under her guidance, UD Publishing will, over the next few years, make available the UD Books based on Tarab Rinpoche’s teachings. It is both an honour and a privilege for me to write this foreword for these important 18 volumes of Tarab Tulku XI’s life work.



Samdhong Rinpoche

Note de l'éditeur

« Psychologie bouddhiste II : Au cœur de la cognition » est le deuxième 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 paraître¹. Cependant, comme ces livres font référence aux précédents, il est préférable de les lire dans l'ordre pour en tirer pleinement profit.

Ce volume est également le deuxième 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 ces réalités se réfèrent, c'est-à-dire toutes les autres entités ou objets de référence. Pour ce faire, il présente des extraits d'universalités – au-delà des frontières religieuses et culturelles – de l'ancienne philosophie appliquée, avec des références aux textes originaux des quatre écoles principales de la science intérieure : Vaibhāṣika, Sautrāntika, Yogācāra 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 les existants. Ce sont là des thèmes fondamentaux des anciennes traditions spirituelles orientales, qui sont toutes ancrées dans les sciences intérieures.

¹ « La sagesse du rêve », ISBN 978-87-93289-25-3 ; « Psychologie bouddhiste I - Le berceau », ISBN 978-87-93289-33-8; « Psychologie bouddhiste II – Au cœur de la cognition », ISBN 978-87-93289-20-8, et « Psychologie bouddhiste III - Plongée en profondeur », ISBN 978-87-93289-21-5, ainsi que « Psychologie bouddhiste IV – L'ultime retournement » sont/seront publiés en 2026. Entre 2027 et 2030, UD Publishing prévoit de publier cinq ouvrages sur le développement personnel UD : « Cartographie des esprits et des corps-esprits », « Dynamique des consciences », « Transformation duelle », « Transformation non-duelle » et « Mandala - Harmoniser l'homme et la nature ». En plus de ceux-ci : deux livres « UD Art-of-Relation I et II », « Revealing Natural Energy Resources - Harmonising Feminine and Masculine Energies » et « Death - Gate of Creation, Accompanying the Dying » ; enfin, nous espérons également publier un livre sur l'application psychothérapeutique UD. UD Publishing proposera trois ouvrages supplémentaires comme introduction au domaine spirituel : « Amour et compassion » (avec une approche par la proximité de soi et l'ouverture à l'autre) ; « Semi-Samatha et Semi-Vipassana » ; et enfin, « Introduction au Dzogchen » de Tarab Rinpotché, prévue pour 2028-2030.

Ce volume suit le célèbre philosophe bouddhiste et yogi-érudit Dharmakīrti de l'université de Nalanda du VII^e siècle de notre ère, avec une interprétation éclairante de l'éminent érudit Dr Tarab Tulku Rinpotché (*Lharampa Geshe*). Dans son *Pramāṇa-Vārtikam*, Dharmakīrti analyse la nature de l'esprit conceptuel, la manière dont il abstrait, et comment la réalité qui en résulte, la réalité conceptuelle, est une réalité parallèle abstraite qui renvoie à la réalité sensorielle et aux existants substantiels.

Cette analyse extraordinaire de Dharmakīrti reste profondément pertinente pour la science contemporaine (qui, à la connaissance de l'éditeur, ne dispose d'aucune théorie équivalente sur le processus d'abstraction propre aux êtres humains), pour des personnes de tous horizons, ainsi que pour les pratiquants sérieux de diverses traditions spirituelles.

Dans cet ouvrage, les lecteurs vont avoir la possibilité d'explorer les enseignements profonds de Dharmakīrti et du Dr Tarab Tulku Rinpotché concernant le fonctionnement de l'esprit conceptuel. Ces enseignements clarifient la manière dont nous construisons notre réalité quotidienne à travers des interprétations abstraites. Ils aident à distinguer d'un côté notre réalité conceptuelle et de l'autre la perception directe (non verbale). Clarifier ces distinctions est révolutionnaire et revêt une importance essentielle, même pour la science contemporaine.

Cette analyse explique également pourquoi ces perceptions apparemment opposées – directes et indirectes – constituent des outils complémentaires qui devraient nous permettre de mener une existence la plus apaisée possible, en évitant les problèmes majeurs qui prévalent aujourd'hui. Cela apparaîtra clairement dans cette présentation.

Cet ouvrage aborde la nature de l'abstraction conceptuelle. Grâce à des exercices pratiques disséminés tout au long du texte, les lecteurs apprendront à équilibrer les perceptions conceptuelles/linguistiques (indirectes) et non linguistiques (directes), ce qui est crucial pour l'humanité sur les plans culturel, personnel et spirituel.

Les deux premiers ouvrages de la collection UD, « Psychologie bouddhiste I – Le berceau » et « Psychologie bouddhiste II – Au cœur de la cognition », jettent les bases d'une compréhension qui peut considérablement améliorer notre façon d'être.

Pourquoi cette question est-elle profondément pertinente et particulièrement essentielle pour nous aujourd'hui ?

Il est impératif d'aborder ce sujet pour de nombreuses raisons. D'une part, c'est grâce aux développements culturels, scientifiques et technologiques sans précédent, ainsi qu'aux révélations concernant notre cognition conceptuelle que l'humanité a fait d'énormes progrès. D'autre part, il semble que la domination de la cognition conceptuelle sur nos perceptions soit à l'origine de graves problèmes auxquels les cultures modernes font face aujourd'hui. Avec l'explosion d'internet et des réseaux sociaux ces dernières années, cette domination détourne l'attention des gens et influence leur vie quotidienne, poussant de nombreux jeunes à perdre leur ancrage naturel dans la perception directe. Cette perte d'ancrage les éloigne d'eux-mêmes et des autres, entraînant diverses formes de souffrance.

Dans des cultures ancestrales, comme celle du Tibet ancien, ce problème n'existait pas. Il est emblématique de notre époque moderne que nous développons la cognition conceptuelle au détriment d'autres formes de perception.

Ceci a pour conséquence qu'aujourd'hui, il est devenu plus facile pour les gens de feindre de posséder ce qu'ils n'ont pas et qu'ils désirent vraiment. Ils le font croire, non seulement aux autres mais progressivement ils en viennent eux-mêmes à croire à ces histoires qu'ils (se) racontent. Cela devient de plus en plus possible à mesure que la cognition conceptuelle éclipse d'autres capacités perceptuelles. Sous ces conditions déséquilibrées, nous voyons comment la publicité fonctionne, comment les théories du complot prospèrent et même comment, à des niveaux élevés de la société, certaines personnes réussissent à faire passer des mensonges pour des vérités.

Dharmakīrti et Tarab Tulku soulignent que la cognition conceptuelle n'est pas en soi quelque chose de négatif ; nos perceptions sont déjà parfaites en elles-mêmes. Cependant, en s'appuyant sur la vision de Dharmakīrti, Tarab Tulku soutient que lorsqu'une de nos capacités perceptuelles prend le pas sur les autres, cela peut avoir des conséquences négatives. Les conséquences, en termes d'actions, peuvent être constructives ou destructrices. Tarab Tulku met en évidence que cela dépend de la manière dont nous utilisons les perceptions directes et indirectes. Pour aller en direction de conséquences constructives, il est fondamental d'être présent à l'ensemble de nos perceptions de manière équilibrée en tirant parti de leurs effets complémentaires.

Grâce à l'analyse aiguë de Dharmakīrti et à la présentation pertinente de Tarab Tulku, nous allons comprendre comment les effets complémentaires des perceptions verbales et non verbales peuvent libérer des capacités créatives et intuitives authentiques, essentielles aujourd'hui pour faire face aux immenses défis auxquels l'humanité est confrontée.

Cette analyse nous invite également à réfléchir sur la manière dont la domination conceptuelle isole, soutient la solitude, l'aliénation et l'agitation névrotique. Elle propose des pistes pour atténuer ces problèmes grâce à un équilibre naturel entre les consciences, en renforçant les perceptions non verbales (directes) et en retrouvant une coopération perceptuelle plus équilibrée.

À travers cette exposition de Dharmakīrti et Tarab Tulku, les pratiquants spirituels peuvent comprendre l'importance de l'équilibre entre les consciences percevant directement et indirectement, ce qui leur permettra d'approfondir leur ancrage et d'accéder à la dimension spirituelle.

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