

Unity in Duality<sup>®</sup>

Introduction à certaines notions de base concernant  
les implications et applications  
de Tendrel / Unité dans la Dualité / Nature interreliée de l'Existence

Lene Handberg  
Semrig Thablam Rabjam

## TABLE DES MATIÈRES

Introduction à *Tendrel/Unité dans la Dualité / la nature interreliée de l'existence*

La nature interreliée entrelacée de *Sujet - Objet, Corps - « Esprit » et Matière - « Energie »*

Aspects essentiels de *Tendrel/Unité dans la Dualité / la nature interreliée de l'existence* par rapport au champ conceptuel et conséquences

Nature des consciences sensorielles / des réalités sensorielles avec un intérêt particulier pour l'application Unité dans la Dualité

La nature Tendrel / Unité dans la Dualité / interreliée de la référence à soi et de la réalité vécue

Dynamique entre l'esprit conceptuel et la conscience faisant l'expérience des apparences ainsi qu'entre la conscience faisant l'expérience du ressenti et sa nature *Tendrel / Unité dans la Dualité / interreliée* par rapport à la création de la réalité

Utiliser la compréhension de *Tendrel / Unité dans la Dualité / la nature interreliée de l'existence* pour se transformer

Remarques finales

Bibliographie

## **Introduction à *Pratityasamutpada / Tendrel / Unité dans la Dualité / la Nature Interreliée de l'Existence***

L'ancienne connaissance qui sous-tend le paradigme *Unité dans la Dualité / Pratityasamutpada / Tendrel*, que Tarab Tulkou XI<sup>1</sup> présente comme un extrait du savoir universel des Soutras et des Tantras, dérive de la tradition académique indienne de Nalanda par l'intermédiaire de la culture académique du Tibet. Cependant, il est dit que la tradition académique indienne a des racines qui remontent à 5 000 ans dans l'ancienne culture de la vallée de l'Indus. Ce creuset de cultures anciennes semble comprendre aussi des traces de connaissance et de compréhension provenant de l'Asie centrale et peut-être même de cultures occidentales de cette époque<sup>2</sup>.

Le but principal et la raison principale pour Tarab Tulkou de présenter *Unité dans la Dualité* (U.D.) était en partie de préserver les aspects universels de cet ancien et extraordinaire savoir d'origine indo-tibétaine qui a survécu au Tibet, inclus dans l'héritage tibétain et en partie de le présenter sous une forme compréhensible aux gens de notre époque malgré leurs cultures et religions différentes ou leur manque de culture et de religion. Avec *Unité dans la Dualité* nous est donc présentée la vue bouddhiste essentielle de *Tendrel*, la nature interreliée de l'existence, d'une façon qui en englobe tous les aspects avec les méthodes d'application qui ont montré leur utilité dans la vie de tous les jours pour les gens des cultures modernes.

La vue *Unité dans la Dualité* comprend l'ancienne science de l'esprit et des phénomènes et inclut le développement personnel, l'art de la relation et l'application spirituelle – qui reposent sur une vue épistémologique profondément inspirante telle que le montrent les résultats de la recherche de la science interne sur la nature interreliée des différents types d'esprit et des réalités correspondantes. Mais la vue *Unité dans la Dualité* de la nature interreliée offre aussi une base extrêmement utile à l'application psychothérapeutique sous la forme d'une approche psychothérapeutique du développement personnel.

En résumé, la base de la vue *Unité dans la Dualité* est la nature *Tendrel / Pratityasamutpada*, c'est-à-dire la nature interreliée de l'existence, attachée aux interrelations entrelacées de sujet-objet et corps-« esprit » ainsi que « énergie »<sup>3</sup>-matière. Cependant, *l'approche Unité dans la Dualité* ne s'intéresse pas à la compréhension isolée de ces interrelations saturantes. Au contraire, sur la base de la vue *Unité dans la Dualité*, les méthodes *Unité dans la Dualité* doivent être appliquées dans la vie de tous les jours, permettant ainsi de retrouver le contrôle et la responsabilité du ressenti autoréférentiel et de la réalité correspondante ainsi que des actions de nos corps, parole et esprit, facilitant naturellement le respect de nous-mêmes et des autres ainsi que de la nature.

---

<sup>1</sup> Tarab Tulkou Tcheukyi Nyima Ngawang Losang, Guéshé Lharampa / Docteur en philosophie de l'Université monastique de Lhassa (1935-2004), fondateur d'Unité dans la Dualité – l'auteur de cet article étant co-fondatrice.

<sup>2</sup> Voir le précédent document de Tarab Tulkou XI : « Unité dans la Dualité présenté dans la perspective de Tendrel » Tarab Tulkou.

<sup>3</sup> « Esprit » et « énergie » dans la notation U.D. sont utilisés entre guillemets pour indiquer que ces termes ont un sens différent que dans l'usage courant.

Avant d'aller plus loin dans les aspects des implications et des mises en œuvre de la vue *Unité dans la Dualité*, je vais donner un aperçu en présentant les trois paires interdépendantes entrelacées que sont sujet-objet, corps-« esprit » et matière-« énergie ».

*La nature interreliée entrelacée de « sujet »-« objet », « corps »-« esprit » et matière-« énergie »*<sup>4</sup>

D'après la Science interne bouddhiste, la première exploration de la réalité est celle de l'interrelation du sujet (la conscience<sup>5</sup>) et de l'objet (dont la conscience fait l'expérience<sup>6</sup> et également, de l'objet référentiel). La compréhension, avant toute chose, que ce que nous expérimentons comme l'objet (pôle objet) n'existe pas comme tel, indépendamment de la conscience qui en fait l'expérience (pôle sujet) conduit à la nécessité de l'examen des capacités perceptives et cognitives de la personne. Ceci implique naturellement l'exploration du « corps »<sup>7</sup> et de l'« esprit » dans leur interrelation pour réaliser les conditions dans lesquelles on expérimente comme nous le faisons. Cette exploration conduisit les sages bouddhistes jusqu'à la base même du « corps » et de l'« esprit » qui peut être exprimée par le terme d'« énergie »<sup>8</sup>. Comme conséquence naturelle, ils furent aussi conduits à explorer l'interrelation « énergie » et matière, dans le but de saisir profondément l'interrelation entre « corps » et « esprit » ainsi qu'entre « sujet » et « objet ».

Grâce à la compréhension que la perception / cognition d'une personne ne peut l'entraîner au delà des capacités des outils qu'elle utilise<sup>9</sup> – réalisation qui date au moins du II<sup>e</sup> siècle de notre ère avec Nagarjuna (env. 150-250) – dans le Bouddhisme, l'analyse de l'objet n'a jamais été entreprise comme une tâche en elle-même. Ce qui signifie que l'expérience du pôle objet a toujours été reliée au pôle sujet et l'outil utilisé pour percevoir (fonction perceptive) était examiné et pris en considération pour comprendre la base, les prémisses et les limites de l'expérience de l'objet en question, c'est-à-dire de l'objet référentiel.

---

<sup>4</sup> Nous avons une dette envers Tarab Tulkou pour nous avoir présenté ces trois interrelations entrelacées. Il s'est arrangé pour les présenter d'une façon si évidente qu'on pourrait penser qu'elles ont toujours été claires pour toute personne connaissant la « *Science interne de l'esprit et des phénomènes* » et la pratiquant. Pourtant, cette présentation est en fait spécifique à Tarab Tulkou XI.

<sup>5</sup> La conscience se rapporte ici à tout type de conscience dont nous disposons, tel que les consciences sensorielles et les différents types de sixième conscience – voir plus loin dans le texte.

<sup>6</sup> L'objet dont la conscience fait l'expérience sera désigné dans ce qui suit par pôle objet et la conscience qui en fait l'expérience par pôle sujet pour souligner leur interrelation.

<sup>7</sup> Ici, « corps » ne se réfère pas seulement à notre corps physique, mais à tout niveau d'incorporation tel que le corps de rêve (*milamgyilü*), le corps énergétique (*ylü*), etc.

<sup>8</sup> « Énergie » est ici utilisé pour « champ potentiel » de l'existence de l'entité, un niveau d'existence que les physiciens supposent exister au delà les niveaux d'existence normalement mesurables.

<sup>9</sup> Nous pouvons aussi trouver cette compréhension à l'intérieur des découvertes de la physique occidentale moderne, avec une référence particulière au physicien danois Niels Bohr et au « principe d'incertitude » de Werner Heisenberg – découvertes qui imprègnent aussi toutes les théories concernant le domaine quantique.

<sup>10</sup> Les écoles Yogacara et Madhyamaka.

Par ces explorations, les écoles bouddhistes tardives<sup>10</sup> ont clairement établi que l'objet n'existe pas là-dehors par lui-même, de la façon dont nous en faisons l'expérience habituellement. Notre « réalité », le pôle objet, est toujours interrelié avec le pôle sujet puisque nous ne pouvons jamais aller au delà de notre expérience ou du cadre que nos outils perceptifs (pôle sujet) posent naturellement pour notre expérience. Ceci implique en particulier que l'esprit conceptuel est interrelié avec la réalité conceptuelle qui n'existe pas autrement qu'en surgissant simultanément avec l'apparition de l'esprit conceptuel qui en fait l'expérience<sup>11</sup>.

La reconnaissance du rôle spécial que joue le pôle sujet dans notre expérience de la réalité conduisit les sages bouddhistes à explorer les composants du sujet, le « corps » et l'« esprit ». Dans ce cadre épistémologique, le corps physique est l'expression des « cinq facultés sensorielles, *indriya* »<sup>12</sup>, qui, associés aux consciences sensorielles et à leurs objets respectifs, sont à la base de notre réalité humaine commune, qui est celle sur laquelle l'esprit conceptuel<sup>13</sup> construit sa réalité conceptuelle. Cependant, les sages découvrirent que les consciences sensorielles aussi sont interreliées avec leurs réalités sensorielles respectives, ces dernières n'existent donc pas là-dehors par elles-mêmes.<sup>14</sup>

Cette importante distinction entre les consciences sensorielles et l'esprit conceptuel était déjà faite dans les premiers textes du Pramana.<sup>15</sup> Selon cette analyse épistémologique, l'esprit conceptuel normal est considéré comme le plus *déployé* de tous les types de conscience. Par le moyen du langage, il fait une abstraction de la réalité et nous fournit ainsi une étrange liberté : sur cette base, l'esprit conceptuel a la capacité d'extraire certains aspects du tout, créant « l'expérience conceptuelle du tout » qui construit notre réalité conceptuelle, ce qui rend possible comparaisons et analyses. C'est dans cette capacité que nous trouvons les racines de la supériorité mentale des humains sur les animaux.

Je vais de plus faire valoir que, du fait de la domination de l'esprit conceptuel, qui est une norme dans la culture moderne, on peut trouver d'importantes racines à nombre des problèmes mentaux, interculturels et environnementaux que l'homme doit affronter aujourd'hui ; problèmes qui, dans une large mesure, sont causés et entretenus par l'utilisation de plus en plus exclusive de l'esprit conceptuel / la réalité conceptuelle aux dépens d'une vue d'ensemble.

---

<sup>11</sup> Clairement exprimé par les trois écoles bouddhistes du Sautrantika, du Yogacara et du Madhyamaka.

<sup>12</sup> D'après les écoles de la science interne de l'esprit et des phénomènes, le domaine sensoriel du pôle sujet comprend les organes sensoriels physiques et leurs *indriyas* / facultés sensorielles respectives plus leurs consciences sensorielles respectives. Le ressenti corporel est le sens principal dont il est dit qu'il est comme un réceptacle pour les autres sens et qui est trouvé partout dans le corps. Le domaine sensoriel comprend aussi les sens de la vue, de l'audition, du goût et de l'odorat. Cependant, les *indriyas* sont aussi connectés avec des niveaux plus subtils d'incorporation, par exemple, l'incorporation que nous avons dans l'état de rêve. Voir Tsongkhapa Lobzang Drakpa, *Tsongkhapa's Six Yogas of Naropa*, Snow Lion Publication, Ithaca, New York 1996.

<sup>13</sup> Tib. : *Yid-kyi rnam-shes* / Skt. : *manavijnana*.

<sup>14</sup> Ceci est clairement exprimé dans les écoles tardives du Yogacara et du Madhyamaka.

<sup>15</sup> Dignaga (480-540), *comprising the Meaning of all Pramana Texts*, (Tib. : *Tshad-ma kun-btus* / Skt. *Pramanasamuccaya*), *bsTan-'gyur*, Peking Edition N°. 5700. Dharmakirti (env. 650).

D'après la littérature tantrique et les expériences des yogis<sup>16</sup>, les plus subtils niveaux intuitifs d' « esprit » sont vus comme reposant sur ce qu'on appelle des « consciences »<sup>17</sup> sensorielles subtiles et des corps de « conscience » subtils.<sup>18</sup> Les sages extraordinaires et chercheurs corps-« esprit » des anciennes cultures hindoue et bouddhiste<sup>19</sup> découvrirent qu'il y a une nature de conscience dans toute incorporation – tout corps vivant incorpore une nature de conscience. Le corps physique a une *nature matérielle* et une *nature de conscience*, cette dernière étant de nature énergétique.<sup>20</sup> Dans la vue hindoue, même les plantes sont considérées comme ayant une « conscience » vivante qui peut être équivalente de certains des niveaux les plus rudimentaires de l'esprit humain.<sup>21</sup> Poursuivant son exploration, cette ancienne vision établit que même la matière non organique comprend à la fois matière (corps) et énergie (« esprit »)<sup>22</sup>.

Dans les vues Vaibashika et Sautrantika, toute matière est remontée jusqu'aux plus subtiles particules finales qui n'ont plus la nature matérielle mais sont vues comme de l'« énergie ». Dans la vue Yogacara, à la fois la matière et l' « esprit » sont remontés jusqu'aux *bagcha / vasana*<sup>23</sup> universels, les empreintes subtiles qui tout au long de l'évolution sont accumulées comme résultats des actions du corps, de la parole et de l'esprit, renouvelées et développées tout au long et donc étant le facteur dynamique continu du développement présent et futur du corps<sup>24</sup> et de l' « esprit » à ses différents niveaux ainsi que de la manifestation du sujet et de l'objet ensemble - étant les règles potentielles du déploiement de l'existence.

---

<sup>16</sup> Herbert V. Guenther, *The Life and Teachings of Naropa*, Oxford University Press 1963 ; Tsongkhapa Lobzang Drakpa, *Tsongkhapa's Six Yogas of Naropa*, Snow Lion Publication, Ithaca, New York 1996.

<sup>17</sup> Dans le cadre de ce texte, lorsqu'on se réfère à l'« esprit », on fait référence à un sens très large de ce terme qui va de l'esprit conceptuel, la conscience imaginale et la conscience du ressenti (sixième conscience sensorielle) aux consciences sensorielles (les cinq consciences sensorielles) où certaines conscience du ressenti en particulier sont des types d'esprit très subtils qui prennent part à la constitution de corps-esprits très subtils qui ne peuvent être atteints qu'au moyen de capacités méditatives profondes.

<sup>18</sup> D'après Tarab Tulkou, « *Tendrel* » *Inner Science of Mind and Phenomena*, (Tib. : *Nang-don rig-pa'i gzhung-las byung-ba'i sems-kyi tshan-rig rten-'brel snang-ba'i gzi-byin*), Norbu Linka, H.P. India 2006 – à publier en anglais « *Inner Science of Mind and Reality – from the point of view of Tendrel* ».

<sup>19</sup> Comme Nagarjuna (env. 150-200), Asanga (env. 315-385), Dignaga (env. 480-540), Dharmakirti (env. 600-660), Vasubandhu (env. 320-400), Shantarashita (env. 725-790), Kamalashila (env. 740-796), Santideva, Candrakirti (vers 650), Buton Rinchen Drup (1290-1364), Sachen Kunga Gyaltsen (Sakya Pandita) (1182-1251) et Je Tsongkhapa (1357-1419), fondateur de l'école Gelug à laquelle appartient S.S. le Dalai Lama – pour n'en nommer que quelques uns.

<sup>20</sup> Ici, énergétique est utilisé dans le sens de n'étant-pas-de-nature-matérielle.

<sup>21</sup> Tarab Tulkou, manuel U.D. sur le Yogacara.

<sup>22</sup> *Abidharmakosabhasyam*, Vol. 1, Chap. I, v. 12a-b, p. 68. « Énergie » se rapporte ici à *jungwa* (Tib. : *'Byung-ba*) et matière subtile se rapporte à *jungjur* (Tib. : *'Byung-gyur*).

<sup>23</sup> *Bagcha* (Tib. *Bag-chags*) / *vasana* (Skt.) / empreintes sédimentaires. Les empreintes sédimentaires ont de nombreux types et niveaux. D'après la vue Yogacara, ce sont des types spéciaux de *bagcha / vasana* qui sont à la base du mode de déploiement de l'existence – universellement comme individuellement – ces *bagcha / vasana* de base sont comme les règles potentielles de l'existence. D'après Tarab Tulkou, trois types de ces *bagcha / vasana* ont une influence très spéciale sur la façon dont nous faisons l'expérience à notre niveau d'existence. Les premières sont à la base des expériences de type ressenti, les deuxièmes sont à la base de l'expérience d'images et les troisièmes sont à la base de la manière conceptuelle de faire l'expérience. Dans le Yogacara sont aussi signalés des niveaux de *bagcha* primordial et universel ainsi qu'un niveau individuel. Les *bagcha / vasana* primordial et universel sont à la base au différentes couches collectives de *bagcha*. Tarab Tulkou, manuel U.D. sur le Yogacara.

<sup>24</sup> « Corps » se rapporte ici à toutes les sortes d'incorporation, depuis l'univers, les étoiles, la terre, les plantes, les animaux jusqu'aux humains.

Selon l'ancien point de vue, la matière organique, la matière non organique ainsi que l'univers sont vus comme ayant une énergie de « conscience » qui est à la base de toute existence dans son processus de déploiement en une grande diversité qui se manifeste sous la forme d'espèces de plus en plus spécialisées. Cette « conscience » de base universelle est vue comme imprégnant la matière / les corps dans toutes leurs variétés et subtilités. D'après la science interne, sans ce principe de « conscience » imprégnant la matière, la matière n'existerait pas : sans une pulsation constante de l' « énergie » vers la matière et la dissolution de la matière vers l' « énergie », rien ne continuerait à exister et rien ne pourrait changer ou se développer<sup>25</sup>.

Ainsi, l'interrelation de la matière et de l' « énergie » semble être la clé de la compréhension de l'interrelation « corps » - « esprit », qui à son tour est nécessaire à la compréhension du « sujet » et par là à la compréhension de l'interrelation « sujet » - « objet ».

Mais qu'est-ce que ces trois interrelations entrelacées ont à voir avec nous, avec notre réalité ? Beaucoup ! Ce sur quoi ces anciens sages et chercheurs attirent notre attention sont nos propres conditions existentielles. Les interrelations « sujet » - « objet », « corps » - « esprit » ainsi que matière - « énergie » constituent le cadre qui contient notre être et tout notre monde d'expériences.

Il a été fait beaucoup de recherches dans ces interrelations, à la fois du côté des Soutras et de celui des Tantras au moyen d'absorptions méditatives qui aiguisent les outils perceptifs les plus subtils donnant accès aux différents niveaux de « corps » - « esprit » et aux expériences de la réalité respectives.

Puisqu'un corps donné pose le cadre d'une limitation spatiotemporelle définie, une incorporation plus subtile ouvre naturellement les limitations spatiotemporelles et permet à l'esprit de prendre conscience de cette dimension plus large. Atteignant ainsi des niveaux plus profonds de l'interrelation « corps » - « esprit », le pratiquant tantrique était / est capable d'approcher l'unité « sujet » - objet et l'unité « corps » - « esprit » ainsi que l'unité « énergie » - matière et donc d'aborder la dimension spirituelle.

Ces anciens chercheurs de la science interne soutenaient donc que nous, en tant qu'humains, n'avions pas seulement une possibilité de corps-esprit, mais avions différents « corps » - « esprits » plus subtils avec des outils de perception de plus en plus raffinés avec lesquels on peut accéder aux pôles objets / réalités correspondants, c'est-à-dire que notre réalité se déploie sur la base du contact entre l'esprit avec l'objet référentiel / *dön nga*<sup>26</sup>.

Du fait de cette compréhension, nous pouvons parler d'une interrelation « corps » - « esprit » - réalité. Et c'était en partie en utilisant ces « corps » - « esprits » raffinés et en partie en utilisant leur esprit analytique perfectionné sur cette base que les anciens chercheurs de la science interne explorèrent les niveaux subtils d'existence.

---

<sup>25</sup> Tarab Tulkou, manuel U.D. sur le Yogacara.

<sup>26</sup> (Tib. : *Don-Inga*), la référence de nos consciences sensorielles (et de toute autre sorte de conscience), qu'on ne doit pas confondre avec l'objet qui apparaît (pôle objet), ce dernier étant interrelié avec son pôle sujet.

Grâce à des recherches poussées, ces trois interrelations entrelacées devinrent le paradigme naturellement implicite de l'univers des anciens. C'est vraiment spécial, dans les temps modernes comme maintenant, de réaliser qu'au moins certains aspects de ce même paradigme sont explicitement partagés par la science moderne, en particulier par des physiciens nucléaires tels que Einstein, Bohr<sup>27</sup>, Heisenberg et dans la science quantique. Ils sont partagés aussi de manière différente par d'autres domaines de la science naturelle<sup>28</sup>.

Laissez-moi évoquer une citation d'Einstein parue dans le New York Post le 28 novembre 1972. : « Un être humain est une partie du tout, qu'on appelle l' « Univers », une partie limitée dans le temps et l'espace. Il fait l'expérience de lui-même, de ses pensées et de ses sentiments comme de quelque chose séparé du reste – une sorte d'illusion d'optique de sa conscience. Cette illusion est une sorte de prison pour nous, qui nous limite à nos désirs personnels et à une affection pour les quelques personnes les plus proches de nous. Notre devoir est de nous libérer de la prison, d'élargir notre cercle de compassion jusqu'à embrasser toutes les créatures vivantes et la nature tout entière dans sa beauté. Personne ne peut accomplir cela complètement, mais les efforts pour y parvenir sont en eux-mêmes une partie de la libération et une base pour la sécurité intérieure. »

### **Aspects essentiels d'Unité dans la Dualité / Tendrel (Nature interreliée de l'existence) par rapport au domaine conceptuel**

Avant d'exposer l'application de la vue *Unité dans la Dualité*, laissez-moi présenter certaines analyses de l'esprit conceptuel et de la réalité correspondante. Puisque le domaine<sup>29</sup> conceptuel a le plus grand impact sur notre réalité humaine, la réalité conceptuelle a vraiment le statut de réalité et domine le monde moderne et notre vie de tous les jours.

Dignaga (480-540), qui fut le premier à comprendre et à systématiser la logique bouddhiste, rejetait la théorie dominante de la relation entre le « phénomène particulier » et le « phénomène général ».

A l'époque de Dignaga, les savants soutenaient que le phénomène particulier lui-même possédait un « caractère général » inhérent. Les philosophes indiens de cette époque pensaient que lorsqu'une entité se présentait pour la première fois, c'est le « caractère général » inhérent qui rendait possible la reconnaissance d'une autre entité du même type. Par exemple, selon ce point de vue, ce devrait être le caractère général inhérent de « chien » qui rend possible de reconnaître un autre chien comme étant « chien ». Cette

---

<sup>27</sup> Bohr a dit par ailleurs : « Le développement de la physique atomique nous oblige à adopter une attitude envers le problème de l'explication qui rappelle la sagesse ancienne. Lorsqu'on recherche l'harmonie dans la vie, on ne doit jamais oublier que, dans le drame de l'existence, nous sommes nous-mêmes à la fois acteurs et spectateurs. »

<sup>28</sup> Par exemple, Kant reconnaissait l'interrelation entre l'esprit conceptuel et l'objet conceptuel ; Kabat-Dzinn, MBSR et Segal, Williams et Teasdale, Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT) et toutes les écoles psychothérapeutiques reconnaissent une sorte d'interrelation entre les pôles sujet et les pôles objet. Mais il est difficile de trouver une analyse aussi approfondie et radicale de ces interrelations ailleurs que dans l'ancienne science interne.

<sup>29</sup> Dans ce qui suit, « domaine » sera utilisé comme une expression abrégée pour la relation polarisée mais interreliée et inséparable comprenant l'esprit (pôle sujet) et la réalité (pôle objet).

idée de caractère général, il semble qu'on la trouve aussi comme modèle d'explication par exemple dans certaines philosophies idéalistes occidentales.

Cependant, Dignaga n'était pas de cet avis et il a présenté un point de vue opposé dans son ouvrage principal<sup>30</sup>, disant que le caractère particulier appartient au domaine sensoriel et que le caractère général appartient au domaine conceptuel seulement (c'est-à-dire que le chien, la tasse, la maison etc. généraux ne sont pas une partie du chien, de la tasse, de la maison, etc. particuliers).

Gyaltsab Dharma Rinchen, élève de Tsongkhapa<sup>31</sup> :

« *IDog-pa ni ldog-pa chig-rkyang spyi-dang log-pa zhes-pa ni ldog-pa gnyis-tshogs bye-brag-go* »<sup>32</sup>

Ce qui, dans l'interprétation<sup>33</sup> de Tarab Tulkou signifie :

« *Dogpa*<sup>34</sup> est unique, c'est-à-dire [se réfère au domaine du] général et *logpa*<sup>35</sup> est la diversité dans le nombre, c'est-à-dire [se réfère au domaine des] particuliers. »

Dignaga présenta les caractères généraux des phénomènes comme étant constitués au moyen de *nivritti / dogpa* (Tib. : *IDogpa*), qui est une généralisation non affirmative de la différenciation qui est naturellement inhérente à l'objet des sens (*logpa*) – construction qui constitue toujours l'arrière plan / l'objet caché conceptuel.

Le sage indien Dharmakirti (600-660), qui expliqua l'ouvrage de Dignaga sur Pramana intégralement dans son propre Pramana<sup>36</sup>, y compris l'exposé de Dignaga sur *nivritti / logpa*, dit dans son introduction qu'il n'espérait pas que qui que ce soit comprenne et apprécie l'importance de la théorie de Dignaga, mais il voyait lui-même les idées de Dignaga comme une des plus grandes révélations épistémologiques jamais présentées.

Je vais présenter ci-dessous ces aspects de la théorie de Dignaga (à travers l'exposé de Dharmakirti et l'interprétation de Tarab Tulkou) qui sont directement nécessaires à la compréhension de la nature interreliée de l'esprit conceptuel et de la réalité conceptuelle, ainsi qu'à la compréhension de la différence avec le domaine sensoriel, en mettant l'accent sur l'application d'*Unité dans la Dualité*.

---

<sup>30</sup> Dignaga, *Comprising the Meaning of all Pramana Texts*, Tib. : *Tshad-ma kun-btus / Skt. : Pramanasamuccaya*, *bsTan-'gyur*, Peking Edition N° 5700.

<sup>31</sup> Tsongkhapa (1357-1419), un des érudits tibétains les plus célèbres et fondateur de l'école Gelug.

<sup>32</sup> Gyaltsab Dharma Rinchen (Tib. : *rGyal-tshab dharma rin-chan*), *rNam-bshad thar-lam gsal-byed*, Tashi Lhunpo Edition, Vol. Cha (6), fol.54.

<sup>33</sup> Tarab Tulkou, manuel U.D. sur le *Sautrantika*.

<sup>34</sup> *Dogpa* (Tib. : *IDog-pa*) est la différenciation conceptuellement créée des semblables et des dissemblables.

<sup>35</sup> *Logpa* (Tib. : *Log-pa*) est la différenciation inhérente naturellement des semblables et des dissemblables (se référant à la réalité sensorielle). C'est-à-dire, ce chien est naturellement différencié à la fois des autres chiens et des arbres et toutes autres entités.

<sup>36</sup> Dharmakirti, *Pramanavarttikam*, *bsTan-'gyur*, Peking Edition, N° 5717 (a).

## *Différentiation et abstraction*

Selon Dignaga et Dharmakirti, l'esprit conceptuel ne peut pas percevoir directement la réalité sensorielle. L'esprit conceptuel ne peut percevoir qu'indirectement au moyen d'une généralisation non affirmative, *nivritti / dogpa*, littéralement traduite par « exclusion de l'autre », ce qui est une différenciation générale de semblables et des dissemblables en une seule fois :

*Nivritti / dogpa* « est la marque distinctive de l'épistémologie bouddhiste, car ce sont les Bouddhistes seulement qui affirment que la relation entre le langage, la connaissance et le réel n'est pas directe ; cela signifie que le sens d'un mot... ou le contenu d'une cognition conceptuelle n'est pas simplement un reflet de la réalité « là-dehors » qui, par son propre pouvoir, se livre à la cognition, mais seulement des constructions logiques... indirectement reliées à une réalité inexprimable au moyen de l'exclusion ou de la différenciation... Pour les Bouddhistes, la relation entre la logique, dont le domaine propre est le général et le domaine des particuliers réels n'est possible que par l'intermédiaire d'*apoha*<sup>37</sup>. »<sup>38</sup>

*Nivritti / dogpa* est une apparence conceptuelle dans le sens que c'est une construction conceptuelle qui n'existe pas en-dehors de l'esprit conceptuel et de la façon dont l'esprit conceptuel peut faire l'expérience de son objet référentiel. *Nivritti / dogpa* est une différenciation généralisée des semblables et des dissemblables en une seule fois reflétant la différenciation naturelle des semblables et des dissemblables naturellement inhérente, *logpa*, par rapport à l'objet des sens – impliquant l'abstraction et l'isolation de son objet de référence. Par exemple, le *nivritti / dogpa* de ce « chat » est l'abstraction de la différenciation naturelle de tous les non-chats (dissemblables) et de la différenciation de tous les non-*ce*-chat (semblables) en une seule fois.

Une conséquence de la filtration conceptuelle de tout-le-reste-sauf, choisissant et isolant son objet est une grande souplesse et une grande liberté par rapport à la réalité conceptuelle. Cependant, avec une culturalisation non réfléchie en domination conceptuelle, la réalité conceptuelle semble apparaître comme un phénomène indépendant existant « là-dehors » de son propre droit, de la façon dont nous en faisons l'expérience – implication qui sera développée plus loin.

Nous ne devrions certainement pas diminuer l'importance de cette capacité conceptuelle dans notre capacité à penser, raisonner, analyser et pour la communication. Cependant, nous devrions aussi connaître le problème, par exemple, l'incapacité de l'esprit conceptuel à percevoir directement les dynamiques du domaine de fonctionnement de l'ensemble du phénomène. Pour cette raison et d'autres (voir plus loin), la réalité conceptuelle ne devrait donc pas rester seule mais doit être aidée par les autres moyens de perceptions (« consciences ») pour obtenir une « image » plus complète du champ phénoménal.

---

<sup>37</sup> *Apoha* signifie ici négation ou élimination.

<sup>38</sup> Leonard Zwingli, *Dharmakirti on Apoha : The Ontological, Epistemological and Semantics of negation in the Svarthanumanapariccheda of the Pramanavarttikam*, page 52. UMI Dissertation Services, Ann Arbor, Michigan 1976.

La façon de faire l'expérience par l'esprit conceptuel, en termes de filtrer effectivement tout sauf le nom sous lequel nous saisissons l'entité qui nous intéresse, s'applique également à l'exploration des plus petites particules ou du système solaire, ainsi qu'à tout ce qui est entre les deux. Dans ce contexte, il faut attirer l'attention sur l'observation de Tarab Tulkou Rinpoché qu'avec cette forte séparation entre ce qui est connu par l'esprit conceptuel et tout le reste, l'esprit conceptuel tire notre expérience vers un niveau de réalité très isolé et hautement dualiste avec de fortes conséquences, si cela est favorisé par l'homme moderne et cultivé comme l'unique moyen de perception.

### *La dénomination*

Une fonction importante de l'esprit conceptuel est la dénomination. Sur la base de l'objet en arrière-plan créé par l'esprit conceptuel (*nivritti / dogpa*), la dénomination est appliquée dans le but de *saisir* cette différenciation généralisée des semblables et des dissemblables. La dénomination produit un moyen de mettre la main sur la généralisation des semblables et des dissemblables et permet de communiquer, en même temps (si nous ne sommes pas vigilants), elle cache la nature abstraite et non affirmative de la création conceptuelle, ce qui nous fait facilement prendre l'objet conceptuel pour l'objet des sens.

La façon dont l'esprit conceptuel cache la nature individuelle du phénomène par la création d'une « image » nommée générale en plaçant différents phénomènes sous la même rubrique / catégorie, est clairement exprimée par Kamalashila dans son *Tattvasangrahanjika*<sup>39</sup> :

L'« image (nommée) conceptuelle... est posée sur des particuliers numériquement différents en tant que caractère commun »... « la cognition conceptuelle cache les natures individuelles de ces choses en superposant une unité par dessus, ce qui est sa propre création. La superposition d'une telle unité a pour résultats que les particuliers sont conçus comme similaires »<sup>40</sup>.

Ce n'est que par ce processus généralisé de « filtration » des semblables et des dissemblables et en appliquant une dénomination que l'esprit conceptuel perçoit / conçoit son objet conceptuel particulier (avec référence à l'objet des sens).

Parler de l'esprit conceptuel comme d'un « agent superposant » peut donner à penser au lecteur que la science interne bouddhiste postule que le sujet (l'esprit) est le facteur déterminant de l'expérience humaine de la réalité. Cependant, puisque le pôle sujet et le pôle objet s'élèvent simultanément et ont tous deux la nature d'exister moment après moment, aucun des deux ne peut être décrit comme déterminant l'autre<sup>41</sup>.

De plus, d'après le point de vue de la science interne Madhyamaka, qui est un bijou couronnant la tradition académique bouddhiste, l'expérience de la réalité / du pôle objet apparaît lors de la rencontre entre le pôle sujet et de l'objet de référence – donc, une sorte de réalité relationnelle existe vraiment – le problème est que nous ne pouvons jamais faire l'expérience la réalité référentielle (du moins pas avant d'atteindre l'union

---

<sup>39</sup> Leonard Zwilling, *ibid.*, p. 62, et Dharmakirti, *Pramanavarttikamkarika*, Vol. I, p. 390. 15-18.

<sup>40</sup> Leonard Zwilling, *ibid.*, p. 67, et Dharmakirti, *Pramanavarttikamkarika*, Vol. I, p. 68-70.

<sup>41</sup> Pour plus de détail, voir la note 6.

avec elle, c'est-à-dire l'au delà de la dualité), puisque nos outils perceptifs déterminent toujours la façon dont la réalité nous apparaît.

Les deux natures intrinsèques de l'esprit conceptuel, c'est-à-dire la différenciation généralisée des semblables et des dissemblables et la dénomination de ce qui a été ainsi isolé du reste et sélectionné – créant une réalité abstraite – représentent la différence entre la réalité animale et la réalité humaine et constituent les capacités les plus révolutionnaires de notre esprit.

Etre capable d'abstraire de cette façon élève l'être humain au dessus de l'esclavage, sinon puissant, de la réalité sensorielle et ouvre la voie à la comparaison, le raisonnement et l'analyse et ainsi à la pensée et à la réflexion ainsi qu'au mode de communication spécifiquement humain basé sur le langage. Et, comme je l'ai déjà dit, cela forme la base de la grande souplesse et de la liberté d'esprit dont seuls les humains sont connus pour être dotés.

Les facultés de filtrer, isoler et choisir de l'esprit conceptuel n'ont qu'un impact positif aussi longtemps qu'elles sont en équilibre naturel avec les différentes manières d'accéder à la réalité. Mais si / lorsque l'esprit conceptuel avec sa réalité conceptuelle spécifique domine trop, et surtout si nous sommes dans un ressenti autoréférentiel vulnérable, nous pouvons créer une réalité problématique pour nous-mêmes. Lorsque l'esprit conceptuel et sa réalité conceptuelle prennent le dessus, il ne reste presque plus d'espace pour l'expérience sensorielle directe, ce qui ne nous laisse rien pour contrebalancer les déficiences de la réalité conceptuelle « filtrée et choisie ».

L'abstraction par la différenciation généralisée des semblables et des dissemblables et par la dénomination ne définit pas seulement notre relation avec le monde extérieur, elle définit également la relation avec nous-mêmes. Cependant, l'effet aliénant dans la culture de notre monde moderne, par rapport à soi-même et aux autres semble s'être normalisé du fait de la domination croissante de l'esprit conceptuel. Par exemple, beaucoup de personnes de notre culture moderne font l'expérience d'une distance à tout, y compris à eux-mêmes, ce qui aboutit à une sensation de solitude, de vide et peut, au pire, conduire à une condition désespérée menant au suicide ou à des comportements violemment agressifs.

Il y a de nombreux autres effets secondaires à ne pas reconnaître et ne pas contrer l'unilatéralité du domaine conceptuel – quelques uns vont être mis en évidence dans les passages suivants.

#### *Création d'une image de « totalité »*

Il y a encore une autre capacité de l'esprit conceptuel que j'aimerais souligner dans ce contexte car il a une grande importance sur le mode de fonctionnement de l'esprit conceptuel et ouvre en même temps certaines perspectives quant à la « liberté de changer » qui sont la base de l'application de *Unité dans la Dualité*. C'est la capacité de l'esprit conceptuel à créer une « image de totalité » au moyen de ce qui est nommé.

Il devrait être déjà clair que, selon la science interne bouddhiste, il n'est possible à l'esprit conceptuel de faire l'expérience de son objet référentiel que par l'objet

conceptuel en arrière-plan, *nivritti / dogpa*. Sur la base de ce qui est nommé par ce processus d'abstraction, l'esprit conceptuel perçoit automatiquement une expérience de « totalité » du phénomène / de la situation qui est indépendante du nombre d'aspects du phénomène / de la situation qui ont été pris en compte conceptuellement – un million (par exemple par un bon scientifique minutieux dans un travail de recherche), ou seulement quelques uns (ce qui est normal pour un politicien volontairement manipulateur, pour l'industrie de la publicité et aussi dans la vie normale, lorsqu'on désespère de convaincre quelqu'un ou qu'on est dans une situation émotionnelle).

Sans cette capacité conceptuelle à créer une « image de totalité », on ne pourrait pas comparer, analyser, reconnaître ou même prétendre connaître une entité. Cependant, en ce qui concerne les points susmentionnés, il est particulièrement important de ne pas négliger que les conditions primordiales de fonctionnement de cette capacité sensorielle impliquent que ce qui n'est pas nommé par rapport à un phénomène donné, ne peut pas faire partie de la réalité conceptuelle et n'est donc pas perçu par l'esprit conceptuel.

Ce point mérite qu'on y réfléchisse, en particulier en ce qui concerne les interventions humaines sur la nature. Par exemple, concernant les manipulations génétiques, pour prendre un exemple évident, comme nous n'avons pas encore identifié les particuliers individuellement, mais n'avons qu'une vision conceptuelle globale, nous n'avons nommé que ce que nous avons isolé de cette façon. Il y a beaucoup de particuliers relatifs aux effets des manipulations génétiques que nous ne pouvons pas prendre en compte, puisque nous ne les connaissons pas du fait simplement que ces particuliers ne font pas encore partie de notre réalité conceptuelle.

Cependant, pour le considérer sous un autre angle, si nous reconnaissons que l'esprit conceptuel a la capacité de créer une image de « totalité » sur la base de points de références nommés, choisis au hasard, cela nous laisse la liberté conceptuelle de créer une autre image de « totalité » basée sur d'autres points de référence choisis et nommés. En d'autres termes, cette reconnaissance nous donne la grande perspective d'un esprit très souple, opposé à la fermeture qui est la plus fréquemment rencontrée dans le cas d'un esprit trop dominé par le champ conceptuel – une connaissance qui est déjà utilisée en coaching et en psychothérapie aujourd'hui, de même que dans différentes pratiques de pleine conscience.

#### *Limitations du domaine conceptuel*

Un quatrième aspect des capacités de l'esprit conceptuel qui dérive naturellement des trois aspects mentionnés plus haut est que l'esprit conceptuel peut seulement faire l'expérience de son objet, la réalité conceptuelle et de rien d'autre. Ce qui veut dire que l'esprit conceptuel n'a pas de moyen direct<sup>42</sup> de distinguer entre la réalité conceptuelle et la réalité sensorielle, puisque la réalité sensorielle n'entre pas dans son champ d'expérience.

Selon Tarab Tulkou :

« L'esprit conceptuel ne peut pas distinguer l'objet référentiel de la maison de la différentiation générale *nivritti / dogpa* de la maison ; il prend donc automatiquement ce

---

<sup>42</sup> « Direct » implique ici « sans utiliser le langage ».

dernier pour la maison. Comme l'esprit conceptuel peut seulement percevoir son objet au moyen de *nivritti / dogpa* et n'a pas de capacité perceptive directe de la réalité sensorielle, il prend naturellement l'« image »-mot conceptuel, sur la base de la discrimination du reste qui n'a pas été nommé, pour l'objet réel <sup>43</sup>.

En d'autres termes la seule façon dont l'esprit conceptuel peut percevoir la réalité sensorielle se fait au moyen d'une manière de percevoir indirecte ; il est donc naturel pour nous, en n'utilisant que l'esprit conceptuel, de supposer que ce que nous percevons par lui est la réalité sensorielle. Et donc nous confondons souvent la réalité conceptuelle avec la réalité sensorielle, par exemple lorsque nous insistons : « Je l'ai vu de mes propres yeux » (signifiant : « donc, c'est vrai ») lorsque nous sommes dans un état émotionnel, alors que dans cet état, on a très peu – voire pas du tout – accès au domaine sensoriel ; nous nous basons seulement sur les descriptions conceptuelles et les apparences basées sur le conceptuel.

Si le champ conceptuel domine trop notre champ sensoriel, les capacités conceptuelles de différenciation généralisée et d'image de « totalité » - impliquant toutes deux une abstraction – peuvent avoir d'autres implications spéciales pour notre réalité, par exemple en ayant une influence manipulatrice non nécessaire, comme c'est le cas pour la télévision, les journaux, l'industrie publicitaire ou nous-mêmes (par exemple lorsqu'on se répète qu'on ne peut pas faire certaines choses ou que les gens sont contre nous), lui donnant ainsi facilement une trop grande force ainsi qu'à d'autres formes de détermination d'une réalité étroite.

Mais le plus important est que, lorsque nous utilisons les consciences sensorielles alors que nous nous appuyons en fait sur une description à base conceptuelle et sur la réalité qui apparaît en conséquence, nous portons atteinte à notre capacité naturelle à avoir les pieds sur terre, à contrer l'esprit conceptuel lorsqu'il devient « incontrôlable » ou lorsqu'il « nous tire hors de nous-mêmes », spécialement dans les situations émotionnelles ou mentalement perturbées<sup>44</sup>.

Si nous considérons la capacité de l'esprit conceptuel d'abstraire à partir de la réalité sensorielle et de généraliser la différenciation des particuliers, sa capacité à créer une expérience de « totalité » conceptuelle basée sur ce qui a été nommé, en même temps que son incapacité à distinguer au moment de l'expérience entre la réalité conceptuelle et la réalité sensorielle, cette « liberté » sélective peut se cristalliser en une apparence de réalité étroite particulière.

A tout moment du temps, les humains ont ce type particulier de « liberté » en ce qui concerne ce que l'esprit conceptuel nomme et par là, en ce qui concerne ce qui devient partie intégrante de la réalité conceptuelle – pour le meilleur et pour le pire. En ce sens, les humains sont par nature déformés conceptuellement ou « sélectifs » ou « intentionnels » et il en est ainsi à différents niveaux de la réalité conceptuelle :

---

<sup>43</sup> D'après Tarab Tulku, *Science interne « Tendrel » de l'esprit et des phénomènes*, (Tib. : *Nang -don rig-pa'i gzhung-las byung-ba'i sems-kyi tshan-rig rten-'brel snang-ba'i gzi-byin*), Norbu Lingka, H.P. India, 2006.

<sup>44</sup> Sur ce point, Steven C. Hayes dit à ses clients de ne pas prendre la carte pour le territoire : « Le problème est de commencer à apprendre comment regarder ses pensées plutôt que de regarder le monde à travers les pensées, et d'apprendre comment détecter la différence ». in « *Mindfulness and Acceptance* », édité par Hayes, Follette et Linehan.

a. à un niveau culturel: tout le monde est culturalisé d'une certaine façon : en conformité avec la culture spécifique dans laquelle il a été élevé, chacun incorpore les différents niveaux de réalité correspondants incluant normes, valeurs, etc. dans sa propre réalité. De même, les différentes langues sont porteuses de différentes réalités conceptuelles, même à l'intérieur du même type de culture. Là nous pouvons chercher des raisons fondamentales au choc entre les cultures et à leur incapacité de se comprendre l'une l'autre.

b. à un niveau social: différents niveaux sociaux sont porteurs de différentes réalités conceptuelles.

c. à un niveau familial / de groupe: différentes familles / différents groupes sont porteurs de réalités différemment structurées conceptuellement. Il nous est très difficile de nous rendre compte qu'aucune de ces réalités conceptuelles n'existe en elle-même et par elle-même là-dehors. Pourquoi est-il si difficile de se rendre compte que ces réalités n'existent que parce que nous les reproduisons sans cesse par le langage ? Une des raisons est que les autres membres du groupe, à chaque niveau, confortent cette façon spéciale de faire l'expérience. Ce n'est qu'en se confrontant à d'autres groupes qu'on peut réaliser – ce que malheureusement seules peu de personnes font – que la réalité conceptuelle peut être expérimentée différemment à chacun de ces niveaux.

d. à un niveau individuel: en raison d'expériences de vie différentes, nous créons des empreintes / *bagcha*<sup>45</sup> différentes et des autoréférences bonnes ou vulnérables différentes. Comme l'esprit conceptuel fait une abstraction à partir de la réalité sensorielle et comme son expérience se produit à partir de seulement quelques points de références choisis / nommés dans une réalité sinon complexe, il est particulièrement sensible à l'autoréférence dominante<sup>46</sup> qui devient le centre autour duquel la réalité conceptuelle se cristallise :

i. lorsqu'il est dans l'émotion, le sujet peut momentanément devenir hypersélectif, dirigé par le ressenti autoréférentiel de lui-même dominant qui, associé à la description conceptuelle de la situation, a donné naissance à l'émotion dès le début.

ii. sur la base de la crise personnelle relativement permanente, la sélectivité conceptuelle devient « pathologique » :

a. déterminée par la ou les autoréférence(s) dominante(s) manquant de points de référence avec la réalité sensorielle communément partagée ;

b. sur une base plus permanente trompée par les apparences qui s'élèvent en raison d'impressions précédentes (*bagcha* lié à l'autoréférence dominante) comme étant la réalité sensorielle. Nous appelons souvent ce phénomène hallucination.

Par cette analyse basique de l'interrelation entre l'esprit conceptuel et la réalité conceptuelle, incluant leurs pièges respectifs, il devrait être possible de distinguer clairement le principal champ humain de référence, le champ sensoriel, qui est la base du champ conceptuel et qui, contrairement au champ conceptuel, est partagé entre tous

---

<sup>45</sup> Tib. : *Bag-chags*, Skt. : *vasana*, Français : empreintes sédimentaires.

<sup>46</sup> Dans le manuel U.D. « Dynamique de l'esprit » et dans d'autres manuels U.D., Tarab Tulkou explique les différents niveaux conceptuels de réalité et les conséquences d'avoir fait l'expérience de problèmes lors de la construction des « auto »-références correspondantes conceptuellement reliées.

les êtres humains (à la seule exception de ceux dont les capacités sensorielles sont détériorées).

### **Nature des consciences sensorielles / réalités sensorielles en particulier concernant l'application Unité dans la Dualité**

Les « philosophes » des écoles de science interne Vaibashika et Sautrantika, sur lesquelles les autres principales écoles bouddhistes (écoles de science interne Yogacara et Madhyamaka) ont construit leurs idées, établissent une distinction très claire entre les cinq consciences sensorielles et la 6<sup>ème</sup> conscience, cette dernière comprenant l'esprit conceptuel. Toutes les écoles de science interne bouddhiste déclarent que nous pouvons avoir une expérience directe<sup>47</sup> de l'objet des sens sans intervention de l'esprit conceptuel, c'est-à-dire par exemple que les cinq consciences sensorielles perçoivent l'objet d'une façon directe et, très important, il est dit qu'elles perçoivent seulement les particuliers. Tandis que, comme nous l'avons vu plus haut, l'esprit conceptuel n'a accès à l'objet référentiel qu'au moyen de la généralisation (impliquant une négation aveugle de ce qui n'est pas nommé, *nivritti / dogpa*) et n'a donc accès qu'à ce champ général apparaissant sur cette base, c'est-à-dire à la réalité conceptuelle ou aux « concepts et idées à propos de l'objet des sens ». C'est ce qu'on entend par perception indirecte des particuliers<sup>48</sup>.

Ainsi, les cinq consciences sensorielles perçoivent directement (c'est-à-dire sans *dogpa*) et elles ne perçoivent que ce qui est donné aux sens au présent. Travailler sur les sens peut donc être un important moyen de nous « ramener au présent », alors que l'esprit conceptuel opère le plus souvent dans le passé ou le futur, imposant souvent des « choses » sur le présent qui appartiennent au passé ou imposant des idées sur le futur qui n'existent pas encore ou n'existeront jamais. Si nous sommes dérangés par l'un ou l'autre de ces mécanismes, les consciences sensorielles peuvent contrer cette tendance, ce qui peut être très utile, spécialement si nous sommes dominés par des émotions, des autoréférences vulnérables ou / et en rapport avec des problèmes mentaux. De plus, se ramener dans le présent a un effet calmant à la fois sur le corps et sur l'esprit, c'est-à-dire que cela constitue une excellente méthode anti-stress en soi-même<sup>49</sup>.

---

<sup>47</sup> « Directe » signifie seulement ici « sans utiliser les mots / le langage pour percevoir » (c'est-à-dire que la perception n'est pas basée sur la généralisation, l'isolation et l'abstraction) ; cependant, cela ne donne pas une perception complète ou pure. Selon l'épistémologie orientale, tout type de perception est limité dans sa portée par son cadre fonctionnel ; et il va toujours faire l'expérience de l'apparence du pôle objet en conséquence.

<sup>48</sup> Pour clarifier la distinction de Dharmakirti entre un « particulier » et un « général », laissez-moi citer son *Pramanavarttikam*, Vol. III, 1 bc, 2. Dans la traduction de Leonard Zwilling : un particulier est « a) efficace causalement, b) spécifique, c) non identifiable par les mots, d) capable d'être appréhendé indépendamment de facteurs autres tels que les conventions verbales ou la mémoire, alors que l'universel (conceptuel) est a) inefficace causalement, b) général, c) identifiable par les mots et c) incapable d'être appréhendé indépendamment de conventions verbales et de mémoire » p. 19. Plus loin, dans *Pramanavarttikam*, Vol. III, 1 bc, 2 dans la traduction de Leonard Zwilling, Dharmakirti explique : « Une véritable entité efficace est une individualité unique, différente numériquement de toute autre chose, c'est-à-dire à la fois de ses homologues et de ses hétérologues » p. 19.

<sup>49</sup> Comme nous pouvons le voir dans la « méditation de pleine conscience » telle qu'elle est présentée dans le MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) et le MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy). L'importance de revenir au présent, de se reconnecter au centaine de milliers de particuliers est vraiment reconnue : lorsqu'une personne commence le MBSR, le premier travail est l'entraînement intensif sur la méditation de pleine conscience. Le but est d'augmenter la conscience du présent des patients, l'expérience instant après instant avec la respiration comme « ancrage ». Dans ces deux programmes, cet

Un autre aspect important que nous pouvons apprendre de Dharmakirti est que les sens, contrairement à l'esprit conceptuel, n'ont pas la capacité de choisir ni d'isoler aucun aspect particulier de l'objet en question. Les consciences sensorielles perçoivent naturellement et indistinctement ce qui leur apparaît. D'après Dharmakirti :

« Lorsque la nature d'une chose est connue en perception directe, tous ses aspects sont connus... »<sup>50</sup>.

Nous devons être conscients ici que « tous ses aspects » se réfère à tous les aspects qui sont utilisables pour cette conscience sensorielle en particulier, dans ce moment particulier, dans ces circonstances particulières et dans le domaine de ce sens, c'est-à-dire que cette phrase indique fondamentalement que les consciences sensorielles sont non-sélectives.

Cependant, comme les consciences sensorielles ne peuvent se rendre compte que de l'instant présent, comme elles ne peuvent percevoir ce qui est, pourrait-on dire, reflété par les sens, et qu'elles n'ont aucune possibilité d'abstraire ou de généraliser, il n'y a aucune possibilité pour le ressenti autoréférentiel dominant d'avoir quelque impact que ce soit sur la réalité sensorielle expérimentée.

On peut voir dans notre langue que nous savons depuis longtemps, pas uniquement en Orient, mais aussi en Occident, que les sens ont un effet neutralisant, puisqu'on a des dictons se référant à la sagesse des sens par rapport aux états émotionnels, tels que : « revenez dans vos sens », « comptez jusqu'à dix », « respirez profondément ».

Les sens ont effectivement le pouvoir de contrer les tendances sélectives de l'esprit conceptuel en amenant à l'attention tous les autres particuliers que nous n'avons pas nommés. Ainsi, les sens deviennent un moyen particulier de développement personnel pour tout le monde et en particulier pour le client et le psychothérapeute.

Selon *Unité dans la Dualité*, les consciences sensorielles et les réalités sensorielles sont considérées comme interreliées d'une façon telle que les structures spécifiques et les capacités des sens de l'individu posent le cadre et les limites de la réalité sensorielle expérimentée. Normalement, nous considérons que la réalité sensorielle existe « la-dehors », indépendamment des sens, mais la vue *Unité dans la Dualité*, reposant sur l'ancienne connaissance telle qu'elle était, nous apprend qu'il n'en est pas ainsi. Si nos sens étaient construits différemment, notre réalité sensorielle serait différente en conséquence, comme c'est le cas pour les autres espèces.

---

entraînement se fait au moyen de simples exercices de respiration, de concentration sur le ressenti corporel et / ou d'exercices de yoga.

Segal, Williams et Teasdale ont écrit que le message de base du programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) de Kabat-Zinn et ses collaborateurs est que nous (patients ou soignants) nous trouvons souvent balayés par les courants de pensées liés au passé, au présent ou au futur. Nous perdons souvent la vivacité du moment présent en étant « quelque part ailleurs ». Lorsque nous sommes capables d'être dans le moment présent, nous devenons plus éveillés dans nos vies, plus conscients de chaque instant, plus conscient des choix qui s'offrent à nous. Dans le livre « Applications pratiques et preuve scientifique – Médecine énergétique », le Dr Norman Shealy, qui est neurochirurgien, psychologue est président fondateur de l'American Holistic Medical Association, fait référence à des publications scientifiques qui incorporent la médecine alternative dans la médecine conventionnelle.

<sup>50</sup> *Pramanavarttikam*, Vol. I, V.43. / Leonard Zwilling p. 90.

Mais puisque tous les êtres humains ont le même genre de sens et donc les mêmes expériences sensorielles (à moins d'altération), la réalité sensorielle constitue notre référence de base. C'est pourquoi il nous est normalement très difficile de reconnaître que la réalité sensorielle doit aussi être de nature interreliée et n'existe donc pas indépendamment des sens, qui pourtant se réfèrent à quelque chose.

Cependant, vu d'un point de vue psychothérapeutique ou de développement personnel, il est enrichissant pour l'individu de reconnaître qu'il y a un socle référentiel commun. Mais, pour le développement spirituel, la nature relationnelle du champ sensoriel devient très intéressante et nécessaire pour aller au delà, dans le but d'entrer dans les profonds champs d'expérience requis.

### ***Tendrel / Unité dans la Dualité / La nature interreliée par rapport à l'autoréférence et à la réalité expérimentée***

Le rôle de l'autoréférence et l'effet qu'elle a sur la réalité des personnes de culture moderne, qui est, comme mentionné plus haut, principalement dominée par l'esprit conceptuel, sont des aspects qui sont centraux et particulièrement importants pour la vue *Unité dans la Dualité* et son application.

En particulier, il devient évident que la façon dont notre réalité se développe, en particulier dans des états émotionnels ou lorsque quelqu'un est mentalement perturbé, est liée avec l'activation d'une de nos autoréférences vulnérables. Donc, avant d'entrer dans la Science Interne, nous devrions examiner la notion d'autoréférence.

L'idée de base des Sciences Internes est que l'existence duelle<sup>51</sup> est fondée sur le « manque de conscience intrinsèque<sup>52</sup> » d'être partie intégrante de la nature unitive de l'existence. Duelle signifie deux, impliquant une séparation entre « moi » et « quelque chose d'autre ». Une façon d'exprimer cette séparation fondamentale du tout est celle du Yogacara lorsqu'il fait référence au premier mouvement d'identification<sup>53</sup> de la conscience fondamentale<sup>54</sup> comme « étant elle-même » - ce qui, selon Tarab Tulkou XI, ne se rapporte pas à notre niveau humain d'existence mais à un niveau primordial d'existence.

Lorsqu'on est dans cette séparation qui donne naissance à la « conscience » autoréférentielle, il se produit automatiquement une « conscience » référentielle de l'« autre ». Sur la base de cette première séparation se produit naturellement une deuxième séparation : la séparation de l'« autre » dans lequel « je » dois maintenir

---

<sup>51</sup> Appelée *samsara* dans les textes de la science interne.

<sup>52</sup> *Marigpa* Tib. lit. : *Ma rig-pa* / Skt. *avidya*, manque de conscience intrinsèque d'être partie du tout, qui a souvent été traduit par ignorance, est une idée générale de l'Orient qu'on trouve déjà dans le texte bouddhiste primitif du Vinaya, le *Vinayavibhange* (qui date d'avant JC).

<sup>53</sup> Vasubandhu fait référence à la « conscience » du ressenti autoréférentiel, *nyönyi* (Tib. lit. *Nyon-yid*) / Skt. *klesa-vijnana* dans le *Trimsikakarika* et dans d'autres textes de la « Science interne de l'esprit et des phénomènes ».

<sup>54</sup> *Künshi namshe* (Tib. lit. *Kun-gzhi rnam-shes*) / Skt. *Alayavijnana*.

Les *bagcha* (Tib. lit. *Bag-chags*) sont des empreintes « énergétiques » dont on dit qu'elles sont liées à *künshi namshe* / la nature potentielle de l'existence ou « source de tout ». D'après le Yogacara, lorsque ces empreintes « énergétiques » sont retirées, *künshi namshe* se transforme en « sagesse intrinsèque » (Tib. lit. *Ye-shes*) en s'unissant à la nature unitive de l'existence.

l'existence de « mon » entité à laquelle « je » suis identifié et de ce qui perturbe la continuation de l'existence de « mon » entité – ce qu'on appelle souvent respectivement attraction<sup>55</sup> et rejet<sup>56</sup> – ce qui, selon les idées bouddhistes, constitue l'« impulsion » fondamentale à tout ce qui existe à tout niveau d'identification autoréférentielle depuis le tout début de l'existence<sup>57</sup>.

Ressenti « auto »-référentiel<sup>58</sup> fait ici référence à un niveau légèrement plus développé de « conscience » « auto »-référentielle qui se prend pour une entité indépendante et s'y identifie comme étant son centre. A chaque instant où nous faisons une expérience, nous avons naturellement un centre autoréférentiel. Il ne faut pas confondre cela avec l'« état sans soi »<sup>59</sup>, un terme souvent utilisé dans la littérature bouddhiste. Etat sans soi se réfère à la négation d'une entité de soi-même ou de cela-même existant indépendamment, ce qui a souvent été compris à tort dans la littérature occidentale comme la négation d'un soi ou de soi-même qui donne lieu à de nombreuses incompréhensions.

D'après les pratiques spirituelles bouddhistes, pour aller au delà de l'existence duelle / du *samsara*, le pratiquant doit aller au delà de l'autoréférence normale et subtile<sup>60</sup>, réalisant que rien n'existe en soi-même et par soi-même mais de façon relationnelle<sup>61</sup>, pour parvenir à finalement dissoudre le commencement de l'existence séparée<sup>62</sup> de l'entité séparée de façon à « atteindre » ou plutôt rejoindre la totalité, l'unité (*nirvana*) au delà du duel / (*samsara*).

Cependant, le but du Développement Personnel et de l'Application Psychothérapeutique n'est pas d'aller au delà de la dualité et n'est pas d'aller au delà de la « conscience » « auto »-référentielle de l'existence de l'entité<sup>63</sup> ni même au delà des « auto »-références subtiles<sup>64</sup>.

Surtout, d'après la vision U.D. du développement personnel et de l'application psychothérapeutique, on ne devrait pas se débarrasser du centre expérientiel de soi-même – ce à quoi Jung se réfère comme étant l'ego. Le but principal est d'utiliser la compréhension de la Science Interne et des autres traditions anciennes exprimée dans le

---

<sup>55</sup> *Dö* (Tib. 'Dod) / attraction. Souvent dans les textes bouddhistes tardifs, à la place d'« attraction » (*dö*), on trouve écrit « désir », *döchag* (Tib. 'Dod-chags) / Skt. *raga*, qui, cependant, ne se rapporte qu'au niveau humain d'existence.

<sup>56</sup> *Dang* (Tib. *sDang*) / rejet. Souvent, dans les textes bouddhistes tardifs, à la place de « rejet » (*dang*) est écrit « haine » / *tsedang* (Tib. *Zhe-sdang*) / Skt. *dosa*, qui ne se rapporte également qu'au niveau humain d'existence.

<sup>57</sup> Du fait de la nature transitoire ou changeant d'instant en instant (*mitagpa*, Tib. lit. *Mi rtag-pa*) / Skt. *Anitya*) de toute chose qui existe (toute l'existence duelle), pour qu'une entité puisse continuer à exister, elle doit prendre part à un processus continu d'assimilation et d'expulsion, de création, d'être et de cessation, le processus de déploiement (évolution) et de repli (involution) qui, selon le Bouddhisme se produit à chaque fraction de seconde. Tarab Tulkou Rinpoché : *Nang-don rig-pa'i gzhung-las byung-ba'i sems-kyi tshan-rig rten-'brel snang-ba'i gzi-byin* (Science interne « Tendrel » de l'esprit et des phénomènes). Norbu Lingka, H.P., India, 2006.

<sup>58</sup> *Dagdzin* (Tib. lit. *bDag-'dzin* / Skt. *atmagraha*)

<sup>59</sup> *Dagme* (Tib. lit. *bDag-med*) / Skt. *anatman*

<sup>60</sup> *Dagdzin*

<sup>61</sup> *Dagme*

<sup>62</sup> *Nyönyi* / *marigpa*

<sup>63</sup> *Nyönyi*

<sup>64</sup> *Dagdzin*

paradigme de l'interrelation « sujet » - « objet », « corps » - « esprit » et « énergie » - matière pour changer et transformer les couches les plus grossières inadéquates et perturbantes d'« auto »-références de façon à développer des façons d'expérimenter la réalité plus équilibrées et nuancées. Quoi qu'il en soit, d'après Tarab Tulku XI, ce n'est que sur cette base ferme que l'application spirituelle et le développement / la transformation deviennent possibles.

Les êtres humains, qui sont notre sujet ici, depuis le tout début de la conception ont une forte tendance à maintenir leur existence en assimilant continuellement ce qu'il leur faut tout en rejetant / combattant ce qui semble faire obstacle au développement d'un être humain pleinement mature. Ce processus ne s'arrête pas à notre développement individuel mais devient de plus en plus sophistiqué au cours du développement de la culture créée par l'homme jusqu'à l'actuelle identification conceptuelle de la personne moderne sur la base de laquelle son comportement peut toujours être compris<sup>65</sup>.

Il semble que le développement de l'individu et de sa réalité se succèdent l'une à l'autre tout le long – dans leur relation entrelacée « sujet » - « objet ». Nous pouvons distinguer ici huit niveaux communément partagés d'établissement autoréférentiel et de niveaux de réalité communément interreliés :

- 1- Etablissement autoréférentiel rudimentaire pré-linguistique déterminé par le « ressenti » et sa réalité correspondante rudimentaire pré-linguistique déterminée par le « ressenti » ;
- 2- Etablissement autoréférentiel pré-linguistique déterminé par les sens et sa réalité correspondante pré-linguistique déterminée par les sens ;
- 3- Etablissement autoréférentiel rudimentaire déterminé linguistiquement (différentiation *dogpa* de base – début de maîtrise de la langue maternelle) et sa réalité correspondante rudimentaire déterminée linguistiquement ;
- 4- Etablissement autoréférentiel pré-socio-culturel linguistiquement déterminé (maîtrise de la langue maternelle – maturité scolaire) et sa réalité correspondante pré-socio-culturelle linguistiquement déterminée ;
- 5- Etablissement autoréférentiel socio-culturel primal linguistiquement déterminé (maturité scolaire – adolescence) et sa réalité correspondante socio-culturelle primale linguistiquement déterminée ;
- 6- Etablissement autoréférentiel socio-culturel formatif linguistiquement déterminé (adolescence – âge adulte) et sa réalité correspondante socio-culturelle formative linguistiquement déterminée ;
- 7- Etablissement autoréférentiel installé linguistiquement déterminé (âge adulte – sénescence) et sa réalité correspondante socio-culturelle installée linguistiquement déterminée ;
- 8- Etablissement autoréférentiel déclinant linguistiquement déterminé (sénescence) et son expérience de la réalité correspondante socio-culturelle déclinante linguistiquement déterminée<sup>66</sup>.

---

<sup>65</sup> Même les gens qui en tuent des autres, si nous devons examiner leur autoréférence au moment du meurtre, nous découvririons qu'ils tuent sur la base de la peur – peur de perdre l'identité à laquelle ils s'identifient dans ce moment même, basée sur l'entraînement à combattre contre ce qui semble menacer la continuation de l'existence de l'identité.

<sup>66</sup> Tarab Tulkou, Manuel UD « Dynamiques de l'esprit ».

Je me bornerai à faire cinq commentaires sur ces niveaux d'établissement autoréférentiels et leur réalité correspondante, car il y aurait trop à dire sur cette matrice de développement des deux, mais toute explication supplémentaire dépasserait le cadre de cet article :

1- Il doit être bien compris que bien qu'il y ait une matrice humaine inhérente aux niveaux communément partagés d'autoréférences et de réalités correspondantes, nous créons nos propres autoréférences individuelles à chaque niveau, en accord avec nos expériences individuelles.

Tout au long de notre développement, ces expériences individuelles (ressenties et conceptuelles) créent des empreintes<sup>67</sup> qui automatiquement, sous l'influence de causes secondaires, donnent naissance à un ressenti autoréférentiel spécifique et à l'expérience mentale de la réalité interreliée.

2- Lorsque nous sommes conceptuellement dominés, l'autoréférence actualisée devient le cœur autour duquel nous créons notre réalité conceptuelle spécifique<sup>68</sup>.

3- A partir du niveau linguistiquement déterminé (voir plus haut), l'autoréférence qu'on essaie de soutenir peut en plus consister en une série d'identités conceptuellement déterminées à laquelle la personne s'identifie. Ceci implique en outre que, depuis la période de développement linguistique, nous humains avons la possibilité d'établir une relation conceptuelle externe avec nous-mêmes – pour le meilleur et pour le pire – qui dépend d'un soutien spécifique conventionnel. Par exemple, l'auto-identification d'« avoir une certaine position dans la vie » a besoin d'être soutenue par la société, et lorsque cela disparaît (soit parce que la société change, soit parce que la personne perd son travail), la position et le soutien supportant cette identité disparaissent aussi. Donc, lorsque les gens sont fortement conceptuels et n'ont donc pas ou peu de contact direct avec un ressenti autoréférentiel authentique en rapport avec leur être authentique, lorsque les circonstances changent, ils peuvent facilement entrer dans des crises identitaires.

4- Il est également important de mentionner que si et lorsqu'une personne ne reçoit pas le soutien dont elle a besoin pendant la période de son développement, elle peut établir des autoréférences vulnérables. De toute évidence, plus ces expériences surviennent tôt et sont sévères, plus elles peuvent donner naissance à des autoréférences plus ou moins vulnérables, avec un certain impact sur l'expérience de la réalité de la personne et son expérience d'elle-même. Cependant, on ne peut pas dire comment une situation donnée va affecter une personne donnée car la façon dont un manque de soutien est expérimenté varie d'une personne à l'autre ; comment et quand la personne établit une autoréférence vulnérable – certaines pourraient même à la place établir une autoréférence très bonne et soutenante ; il faudrait aussi prendre en compte combien de fois l'autoréférence supposée vulnérable a été activée, du fait de circonstances secondaires et a causé plus d'empreintes etc. Seul le comportement dans la vie quotidienne le montrera.

5- Je voudrais aussi mentionner une hypothèse *Unité dans la Dualité* sous-jacente en lien avec les autoréférences vulnérables établies : parce qu'on a soi-même créé l'autoréférence vulnérable, on peut soi-même la défaire et si on reconnaît que c'est moi qui ai établi ceci et si on n'est pas satisfait de la « solution » de facilité de blâmer les

---

<sup>67</sup> Nos expériences créent des empreintes « énergétiques », *bagcha* (Tib. *Bag-chags*), qui plus tard, sous des conditions secondaires spécifiques, peuvent devenir actives et donner naissance par exemple à une « auto »-référence spécifique.

<sup>68</sup> J'approfondirai ce point lors des discussions qui vont suivre sur les dynamiques entre l'esprit conceptuel, la « conscience » imaginaire et la « conscience » du ressenti.

autres, les circonstances, etc. - même si « les autres » et les « circonstances » sont toujours indiscutablement impliqués – on peut en fait transformer à la fois les autoréférences vulnérables et les expériences de réalités correspondantes.

### **La dynamique entre le champ conceptuel, le champ de l'image mentale et le champ du ressenti mental et sa *Nature interreliée / Tendrel / Unité dans la Dualité* par rapport à l'expérience de la réalité.**

Il devint évident à Tarab Tulkou que, pour que l'esprit humain fasse l'expérience de la réalité – à quelque niveau que ce soit : état de veille, état de rêve, états de méditation etc. – ces trois types de conscience : esprit conceptuel<sup>69</sup>, conscience de l'image mentale<sup>70</sup> et conscience du ressenti<sup>71</sup> sont toujours impliqués – connaissance qui imprègne implicitement la tradition orientale, mais qui n'a pas été présentée explicitement jusqu'ici.

J'ai déjà dit plus haut que lorsque nous faisons conceptuellement l'expérience d'une situation donnée, elle est associée avec les façons culturelle, linguistique et sociale de sélectionner conceptuellement ce qui est nommé. Les différents niveaux d'autoréférences et de formation correspondante de la réalité (comme indiqué plus haut) influencent aussi les sélections conceptuelles.

Cependant, l'autoréférence présente exerce son influence conceptuellement en poussant en avant un processus sélectif spécifique de ce qui devrait être nommé pour créer « l'expérience conceptuelle de la totalité »<sup>72</sup> par rapport à une personne ou une situation donnée. Donc, lorsque l'esprit conceptuel est prédominant, l'autoréférence centrale a une forte influence sur notre expérience de la réalité conceptuelle.

En même temps, lorsqu'une autoréférence vulnérable est activée, nous perdons souvent pied en ne restant pas dans l'expérience sensorielle directe de nous-même ni de quoi que ce soit, c'est-à-dire que nous avons un fonctionnement sensoriel compensatoire diminué ou altéré en provenance des consciences sensorielles, c'est pourquoi l'esprit conceptuel augmente sa liberté de sélectionner et compiler notre réalité.

Sur la base du ressenti autoréférentiel vulnérable, nous décrivons donc conceptuellement une réalité plus négative qui est ensuite suivie par l'expérience d'une réalité d'image mentale en conséquence. Ceci se produit car, lorsque nous décrivons, avec notre capacité d'imagerie mentale, nous « voyons » mentalement la réalité en conséquence. Et comme cette apparence expérimentée mentalement est naturellement prise pour la réalité sensorielle, elle devient la vraie réalité pour celui qui en fait l'expérience : « Je peux en parler et je peux le « voir » et même le ressentir ! »

---

<sup>69</sup> *Togpe namshe* (Tib. lit. *rTog-pa'i rnam-shes*) – phénomène de la sixième conscience.

<sup>70</sup> *Nangwe namshe* (Tib. lit. *sNang-ba'i rnam-shes*) – phénomène de la sixième conscience.

<sup>71</sup> *Nyongwe namshe* (Tib. lit. *Myong-ba'i rnam-shes*) – phénomène de la sixième conscience.

<sup>72</sup> Bien que la réalité conceptuelle soit basée sur ce processus sélectif continu, nous ferons cependant l'expérience comme si nous avons saisi l'« ensemble de la réalité », c'est pourquoi je dis « expérience conceptuelle de la totalité ».

Donc encore une fois, lorsque l'esprit conceptuel a décrit l'objet référentiel, la conscience mentale imaginaire « voit » l'objet en conséquence. Une fois que l'objet est ainsi saisi à la fois par la description et par l'apparence, cette dernière en terme d'image mentale, l'objet expérimenté devient la *vraie réalité* pour celui qui fait l'expérience. Et en donnant le statut de réalité à cette description et à cette apparence, la conscience du ressenti en fait l'expérience en conséquence.

Au moyen de la réponse ressentie, les constructions conceptuelle et imaginaire sont confirmées et entretiennent l'apparition d'une défense émotionnelle de l'autoréférence de plus en plus vulnérable<sup>73</sup>.

En cas d'identification à une autoréférence vulnérable et avec l'émotion qui s'élève, le processus de l'esprit conceptuel vers la conscience de l'apparence et vers la conscience du ressenti a pour effet de rendre l'esprit conceptuel encore plus négativement sélectif.

Dans ce scénario, l'autoréférence vulnérable a un fort effet négatif sur la réalité expérimentée et si nous ne réalisons pas comment nous avons notre mot à dire dans la façon dont la réalité nous apparaît, alors nous pouvons devenir de plus en plus sensibles et émotionnels<sup>74</sup>.

Les réalités conceptuelle, imaginaire et ressenties qui en résultent peuvent se construire aussi longtemps qu'il n'y a pas de conscience neutralisante avec un statut de réalité suffisant pour arrêter ce mouvement auto-entretenu qui monte en spirale, créant une réalité de plus en plus personnelle (c'est-à-dire non partagée) qui, lorsqu'elle se prolonge quelque temps a pour effet secondaire d'amener les conditions de l'aliénation et de la dissociation.<sup>75</sup>

Dans le but de neutraliser une réalité conceptuelle problématique, on peut par exemple être attentif à la réalité humainement partagée, la réalité humainement agréée<sup>76</sup> ou, si on en a la possibilité, on peut rejoindre une incorporation encore plus profonde.

---

<sup>73</sup> Dans ce contexte, il doit être mentionné que dans d'autres endroits (Manuel U.D. : transformation duelle) il a été soutenu que : « même les structures de tension ressenties par la sensation corporelle, s'accordent avec l'autoréférence vulnérable qui est ainsi une entrée – parmi d'autres – dans les structures ressenties autoréférentielles vulnérables, premier pas vers leur transformation ».

<sup>74</sup> Dans « Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression », Segal, Williams et Teasdale, se référant à Beck AT, écrivent : « ce que nous pensons sur nous-mêmes, le monde et l'avenir peuvent avoir un effet majeur sur nos émotions et nos comportements » (Thérapie cognitive et désordre émotionnel, 1976) ; et, se référant à Kovacs MB et Beck AT : « tôt dans la vie, les individus vulnérables acquièrent certaines hypothèses ou attitudes qui persistent à l'âge adulte et deviennent des caractéristiques qui persistent toute leur vie. Lorsque quelqu'un considère le monde d'un tel point de vue, son risque de souffrir de dépression augmente car, lorsqu'un événement négatif se produit, il est vu à travers la manifestation de la croyance sous-jacente qui amène un sentiment de tristesse qui peut être hors de proportion avec l'événement lui-même. » (Structures cognitives inadaptées dans la dépression, 1978).

<sup>75</sup> Tarab Tulkou XI dans le manuel de formation U.D. sur la « Dynamique de l'esprit et l'application psychothérapeutique ».

<sup>76</sup> Par le ressenti corporel, il est possible de faire l'expérience d'une authentique référence à « soi » non linguistique. En entrant ainsi en contact avec un niveau plus authentique, l'« auto »-référence vulnérable change automatiquement. Et s'il n'est pas possible de trouver une sensation corporelle authentiquement bonne et de rester avec, il est aussi possible de travailler d'abord au niveau conceptuel en nommant délibérément quelque chose d'autre pour changer la réalité conceptuelle etc., c'est-à-dire, de commencer

Réalisant progressivement l'interrelation entre le corps et l'« esprit » dans le but de rétablir un état corps-esprit authentique, on devient de plus en plus centré, fort et dans son corps ce qui d'une part accentue automatiquement notre présence et approfondit notre dignité et le respect de nous-mêmes, appelant le respect des autres, et d'autre part coupe à la base les effets de la vulnérabilité puisque la réalité d'une personne change selon son incorporation. Au cours de ce processus, même la distance entre le sujet et l'objet, en termes de soi et autres, diminue et, en conséquence, l'autoréférence vulnérable a moins d'impact.

Si dans cette situation quelqu'un est capable d'une façon ou d'une autre de contrer la réalité conceptuelle en entrant en contact avec et en se centrant sur une autoréférence plus authentique et subtile qui n'est pas contaminée par l'autoréférence vulnérable, cette personne peut réaliser quelle part de l'expérience problématique provient d'elle-même / de ses propres vulnérabilités – qui peuvent donc être changées – et quelle part provient de l'autre (l'objet) – et doit donc être traitée autrement<sup>77</sup>.

Mais si quelqu'un n'a pas ces capacités de choisir consciemment de s'unir à une autoréférence plus authentique en s'unissant à une incorporation plus subtile et reste collé à cette autoréférence désagréable et vulnérable, le processus peut se poursuivre jusqu'à ce que : soit des causes secondaires fortement positives ou choquantes se manifestent pour changer l'autoréférence, soit on utilise différentes méthodes duelles ou non-duelles avec lesquelles on peut changer ou transformer son autoréférence vulnérable – pour plus d'explications, voir plus loin sous transformation duelle.

Il devrait être clair, grâce à cette courte présentation, que lorsque nous sommes dominés conceptuellement, la réalité conceptuelle est sensible à l'autoréférence à laquelle on s'identifie. Et en continuant à décrire conceptuellement la situation dont on fait l'expérience, on renforce les modèles négatif autoréférentiels imprimés<sup>78</sup>, rendant ainsi leur réapparition plus probable, ce qui détermine la façon conceptuelle de choisir et sélectionner ce qui est nommé pour constituer les réalités conceptuelles futures.

### **L'utilisation de la compréhension de Tendrel / Unité dans la Dualité / la nature interreliée de l'existence pour la transformation**

Dans Unité dans la Dualité (UD), nous séparons la transformation en : 1) la transformation duelle et 2) la transformation non-duelle. Dans le contexte de cet article,

---

par maîtriser sa propre réalité conceptuelle. Tarab Tulkou et Lene Handberg dans le manuel U.D. « Transformation duelle ».

<sup>77</sup> Il est ici important de mentionner la différence de vocabulaire entre UD (Unité dans la Dualité) et MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) pour ne pas créer de malentendus. Lorsque UD parle de se « centrer dans un ressenti « auto »-référentiel plus profond », dans MBCT on parle de « prendre de la distance » et de se « décentrer ». Prendre de la distance et se décentrer s'applique ici à la réalité cognitive / conceptuelle et à l'« auto »-référence vulnérable respectivement. Donc, « prendre de la distance » et se « décentrer » est employé lorsque nous, en UD, parlons de nous « centrer dans un ressenti « auto »-référentiel plus profond.

<sup>78</sup> Ainsi que mentionné dans de nombreuses publications de recherches en neurosciences où il est démontré de façon convaincante la place de la neuroplasticité qui mène à une communication augmentée et facilitée entre les neurones et les régions du cerveau qui sont activées : chaque fois que nous répétons une action, nous approfondissons les chemins dans le cerveau qui rendent plus probables que nous « choisissons » encore ce comportement / cette expérience (Lazar et al. (2005), Rakel et al. (2009) et Krasner et al. (2009)).

l'accent est surtout mis sur la transformation non-duelle qui rend transparents les trois piliers de la relation interdépendante : « sujet »-« objet », « corps »-« esprit » et « énergie »-matière, aussi bien dans la théorie que dans l'application pratique. Cependant, la transformation non-duelle n'étant pas possible, tout au moins, pas à un niveau profond, sans un entraînement approfondi de la transformation duelle, j'aimerais présenter quand même schématiquement les principaux problèmes de la transformation duelle ci-dessous.

### **La transformation duelle**

La transformation duelle implique 1) de se reconnecter / amener le corps et l'esprit à se joindre, dont le premier niveau implique de revenir aux sens et en particulier au ressenti corporel (sur la base de quoi il est aussi possible directement de gérer les structures de tension, en les reconnaissant, les saisissant et les ressentant en vue de les guérir et de les détendre, retrouvant ainsi un abri confortable en soi-même<sup>79</sup> ; 2) de reconnaître notre nature d'avoir une grande variété d'autoréférences, en ce qui concerne la conceptualisation et le ressenti ; de s'entraîner à être avec le ressenti autoréférentiel sous-jacent (puisque toute émotion négative ou défense émotionnelle a un ressenti autoréférentiel vulnérable à sa base) ; ainsi que d'utiliser les méthodes de transformation de celles-ci pour changer le ressenti autoréférentiel perturbant et l'apparition de la réalité correspondante (à ne pas confondre avec l'objet référentiel).

La transformation duelle a deux aspects : l'utilisation d'outils « intérieurs » ou « extérieurs » pour la transformation. La transformation duelle au moyen d'outils « intérieurs » comprend des méthodes pour utiliser les ressources intérieures, alors que la transformation duelle utilisant des outils « extérieurs » comprend des méthodes pour avoir un contact direct avec les ressources « extérieures » - toutes deux en rapport avec les besoins exprimés par les vulnérabilités autoréférentielles. Cependant, l'utilisation de ressources « extérieures » augmente en même temps les ressources « intérieures ».

La transformation duelle implique d'être en contact direct avec la sensation corporelle, c'est-à-dire de regagner un ancrage et le contact direct avec les « centaines de milliers de particuliers » et pas uniquement avec la surface conceptuelle abstraite et sélective. Et en plus de l'effet immédiat d'acquérir la capacité de gérer les vulnérabilités qui apparaissent en travaillant sur la transformation duelle, la personne (ou le thérapeute<sup>80</sup> / client) gagne en connaissance dans l'interrelation entre le pôle sujet et le pôle objet et reconnaît la multiplicité des autoréférences. En obtenant ce type de compréhension et en améliorant ces possibilités, on développe naturellement la maîtrise de notre

---

<sup>79</sup> Utiliser « saisir ou être avec » dans ce contexte signifie goûter, sentir, sentir le corps et le ressentir sans réprimer, juger ni agir. Il pourrait y avoir une similarité avec l'« acceptation » dans cette première phase de la transformation duelle avec ce qui est utilisé dans ACT (Acceptance and Commitment therapy) comme étant la « saisie active sans jugement de l'expérience dans l'ici et maintenant » ou comme étant l'« exposition sans défense » aux pensées, ressentis et sensations corporelles telles qu'elles sont directement expérimentées... « sans utiliser de comportements de sauvetage... une métaphore qui expliquer la qualité de « laisser faire » de l'acceptation » avec Stephen C. Hayes.

<sup>80</sup> Le thérapeute U.D. a appliqué le développement personnel pour maîtriser la vue U.D. et ses méthodes sur lui-même avant de travailler avec des clients. De même, le thérapeute U.D. a besoin de confiance en lui et d'enracinement, sur la base d'une force intérieure (produite par l'utilisation permanente de ressources de soutien intérieures et extérieures) qui lui permettent de rester naturellement dans une attitude de soutien ouverte avec le client et en même temps, d'empêcher la défense et l'enchevêtrement.

expérience de la réalité, ce qui implique qu'on est moins déterminé par les « expériences extérieures » et qu'on va au delà de la victimisation.

La transformation duelle est un moyen lent mais sûr de regagner une souplesse de plus en plus grande et la liberté de maîtriser son expérience de la réalité – *être en maîtrise sans contrôler*<sup>81</sup>, ce qui est inclus dans le but du développement personnel U.D. de « devenir le maître dans sa propre maison ».

### **La transformation non-duelle présentée par le travail sur le rêve**

En accord avec la présentation de Tarab Tulkou XI<sup>82</sup>, si nous examinons la compréhension et la pratique tantriques, une série étonnante de différents processus et états corps-esprit de plus en plus subtils apparaissent, dont les êtres humains naturellement – bien qu'inconsciemment – sont parties intégrantes. Les yogis et les yoginis s'entraînent à rendre conscients les plus subtils de ces processus et états corps-esprit dans le but de les utiliser pour leur transformation<sup>83</sup>.

Par exemple, d'après la vision tantrique, le processus d'entrée dans le sommeil amène la « personne » à travers différents types d'incorporation et de fonctionnement d'esprit interrelié et d'expériences de réalité correspondantes pour finalement fusionner dans l'unité avec son « énergie » d'origine fondamentale dans l'état de sommeil profond et sans rêve. De cet état unifié de repos profond, le processus de déploiement dans un état de rêve corps-esprit s'ensuit. D'après le yoga du rêve et d'autres exposés tantriques, dans l'état de rêve nous possédons un corps similaire au corps de l'état d'éveil, mais d'une qualité plus subtile<sup>84</sup>.

Le corps de rêve est dit avoir les mêmes capacités perceptives que le corps physique et la conscience de rêve qui lui est liée posséderait toutes les capacités mentales que nous utilisons à l'état de veille, mais à un niveau plus subtil du fait de son incorporation plus subtile et moins limitée. L'état de rêve est donc dans les Tantras considéré comme étant un état profondément heureux pour le développement spirituel<sup>85</sup>. Comme nous le savons tous, depuis l'état de rêve, la personne réapparaît naturellement dans le corps physique et les fonctions mentale de l'état de veille.

---

<sup>81</sup> Cet état d'être en maîtrise de soi-même et de sa réalité s'oppose à l'étroitesse du mode précédent de contrôler, éviter et réprimer pour soi-même et sa réalité.

<sup>82</sup> Tarab Tulkou Rinpoché : *Nang-don rig-pa'i gzhung-las byung-ba'i sems-kyi tshan-rig rten-'brel snang-ba'i gzi-byin*. Norbu Lingka, H.P., India, 2006 à paraître en anglais : « Science interne de l'esprit et des phénomènes – du point de vue de Tendrel ».

<sup>83</sup> Ces différents processus et états ont été le principal sujet d'exploration des yogis/yoginis dans leur processus d'affinage de leur propre outil (leur corps-esprit de plus en plus subtil) pour accéder à des réalités de plus en plus subtiles, poursuivant leur but de se réunifier avec la nature fondamentale originale d'eux-mêmes et de l'univers pour transcender l'existence dualiste, ce qui, (tout au moins dans l'ancienne tradition orientale) est le cœur de la transformation spirituelle et le cœur du chemin spirituel.

<sup>84</sup> Il est appelé corps de rêve, *milam gyi lü* (Tib. : *rMi-lam gyi-lus*), un des corps-esprit (corps de la sixième conscience), *yi lü* (Tib. *Yid-lus*).

<sup>85</sup> Voir par exemple : *Les Six Yogas de Naropa par Tsongkhapa* (voir la note 8) et le matériel sur le rêve de la formation UD de Tarab Tulkou XI qui est en cours d'édition en anglais.

Egalement, d'après les Tantras<sup>86</sup>, il y a un lien spécial entre le processus d'entrer dans le sommeil, d'être présent dans l'état de sommeil profond sans rêve et le processus de mort. Les Tantras soutiennent<sup>87</sup> que dans les deux cas la « personne » prend part à un processus similaire de dissolution des forces élémentaires universelles<sup>88</sup> du domaine de la forme pour se réunifier avec une base plus fondamentale du courant de conscience<sup>89</sup>, se ressourçant profondément.

Dans le cas de la mort, depuis cette base « énergétique » de la nature du champ potentiel, les forces élémentaires s'élèvent inévitablement à nouveau pour se déployer, du fait des empreintes « énergétiques » latentes<sup>90</sup>, poussées par le besoin de « vouloir prendre forme ». Ces empreintes donnent naissance à toute une nouvelle manifestation, d'abord en tant qu'« être du bardo »<sup>91</sup> se manifestant comme un « corps-esprit du bardo » (dont on dit qu'il est similaire au corps-esprit du rêve, mais encore plus subtil), ensuite en se manifestant dans une nouvelle vie – comme se réveillant de l'état de rêve pour entrer dans l'état de veille du nouveau jour. Ce matériel nous est disponible grâce à la réalisation de yogis et de yoginis qui ont parcouru ces processus naturels et habituellement inconscients<sup>92</sup>.

Explication du diagramme ci-dessous : ce diagramme illustre les interrelations entre le « sujet » et l'« objet », le « corps » et l'« esprit » ainsi qu'entre la matière et l'« énergie » par rapport à la fois aux niveaux apparaissant naturellement de conjonctions « corps »-« esprit » (partie inférieure du diagramme) que par rapport aux niveaux développés de conjonctions « corps »-« esprit » atteints par la méditation (partie supérieure du diagramme).

Remarquez en particulier l'effet de miroir des états de « corps »-« esprit » apparaissant naturellement et les états développés.

Les états apparaissant naturellement de « corps » - « esprit » sont des corps –« esprits » que nous avons tous, mais nous en sommes normalement inconscients ; alors que le pratiquant tantrique, au cours de sa pratique, rend explicitement ces états subtils de « corps » - « esprits » conscients.

---

<sup>86</sup> Le matériel de la formation UD de Tarab Tulkou XI sur le rêve est disponible dans la formation UD ([www.tarab-insitute.org](http://www.tarab-insitute.org)) et dans le livre de Tarab Tulkou : « La sagesse du rêve tibétain » à paraître prochainement.

<sup>87</sup> Matériel de la formation UD de Tarab Tulkou XI sur la transformation non-duelle.

<sup>88</sup> Ces forces élémentaires sont : la force de structuration, la force de cohésion, la force de maturation, la force de mouvement / production / continuation et le potentiel ou nature résorbée de toutes les forces élémentaires. Ces forces élémentaires sont dites être des forces « énergétiques » à la base de tout ce qui existe, mais selon Tarab Tulkou Rinpoché elles ont aussi des corrélations physique et mentale – voir le matériel de formation UD sur le « Mandala ». Dans ce contexte, je dois aussi mentionner que d'après Tarab Tulkou XI, la maîtrise de ces processus de résorption et de déploiement des forces élémentaires est l'essence des Yogas et des pratiques traditionnelles indiennes ainsi que de la pratique tibétaine du mandala.

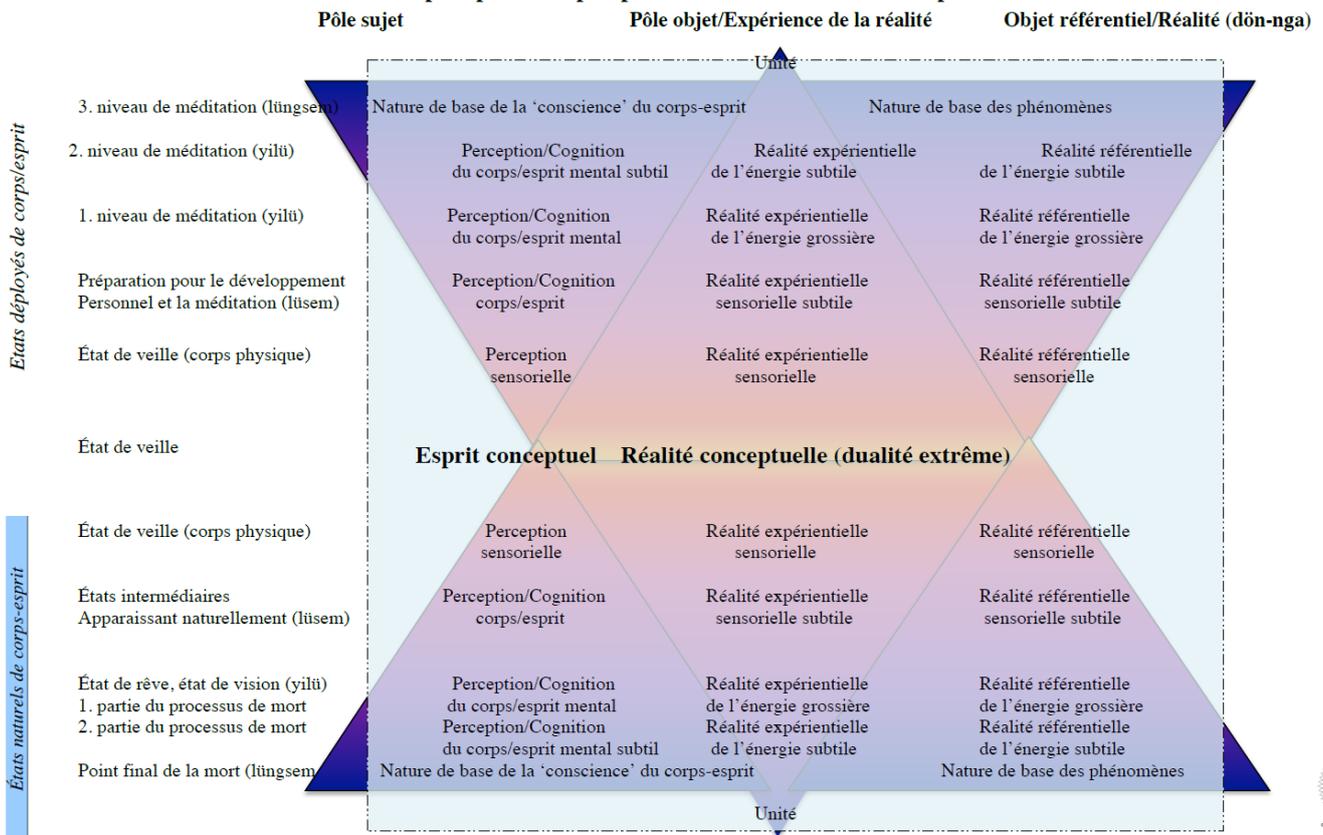
<sup>89</sup> *Namshe tramo* (Tib. lit. : *rNam-shes tra-mo*)

<sup>90</sup> *Bagcha / vasana*

<sup>91</sup> Un être du bardo est un être dans l'« état intermédiaire » entre la mort et une nouvelle vie.

<sup>92</sup> Le yogi / la yogini s'est entraîné à rester conscient dans ces états d'abord pour parvenir à un « corps-esprit » ou « auto »-référence de plus en plus subtil(e), de même qu'à une apparence de la réalité correspondante de plus en plus raffinée.

**Interrelations entre sujet-objet, corps-esprit et matière-énergie en relation avec les niveaux naturels et développés du corps-esprit de la perspective de la domination conceptuelle**



**Ce diagramme est créé par Tarab Tulkou et Lene Handberg en relation avec l'éducation Unité dans la Dualité<sup>93</sup>.**

Pour rendre transparentes les implications que cette compréhension profonde a à notre niveau de développement, j'aimerais mentionner le mode le plus radical de transformation : la transformation non-duelle, appliqué dans ce contexte dans le cadre du rêve et de l'état de rêve.

Déjà à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle et au début du 20<sup>ème</sup>, Sigmund Freud, Carl Gustav Jung et aussi plus tard de nombreux psychiatres, psychologues et psychothérapeutes occidentaux d'exception ont découvert que les rêves constituaient d'importantes révélations de l'inconscient, véhiculant des compréhensions et des messages au rêveur pouvant lui permettre de changer pour le mieux. Certaines des théories occidentales<sup>94</sup> soutiennent même que la fonction de rêve en elle-même est transformatrice.

Que les rêves en eux-mêmes aient une fonction transformatrice est aussi une vue soutenue par Tarab Tulkou XI que l'on trouve dans la vue *Unité dans la Dualité* de la transformation<sup>95</sup>. Dans l'état de rêve, l'individu semble automatiquement produire le

<sup>93</sup> L'éducation UD est donnée dans le cadre des Instituts Tarab et de Tarab Ling.  
Website : [www.tarab-institute.org](http://www.tarab-institute.org)

<sup>94</sup> Par exemple, voir la théorie de Jung sur l'analyse du rêve.

<sup>95</sup> Basée sur la vue UD qui est fondée sur l'expérience des yogis/yoginis, sur la compréhension permise par la Science Interne et sur la compréhension personnelle de Tarab Tulkou XI. Depuis sa jeunesse, Tarab

matériel (apparence de rêve) nécessaire à l'élimination des autoréférences vulnérables qui autrement dirigeraient notre expérience de la réalité d'une façon dérangeant le flux d'existence.

D'après la vue *Unité dans la Dualité*, dans l'état de rêve, la fonction du rêve est vue comme produisant différentes conjonctions corps-esprit, c'est-à-dire différentes situations qui peuvent être approximativement divisées en quatre types :

1. Dans les rêves perturbants ou cauchemars, la conjonction sujet-objet donne la possibilité de passer à travers l'autoréférence vulnérable, c'est-à-dire de s'en débarrasser pour le plus grand bien de la meilleure continuation de l'identité individuelle.
2. Dans les rêves où on se sent bien, la conjonction sujet-objet donne la chance de découvrir et d'utiliser les ressources de soutien / de « soin » qui apparaissent naturellement.
3. Dans certains rêves, la conjonction sujet-objet donne l'occasion d'accroître la compréhension<sup>96</sup>.
4. Dans d'autres rêves, la conjonction sujet-objet est influencée par les conditions extérieures et peut donner accès à d'autres sortes de compréhension que nous appellerions normalement voyance.

Dans le but d'illustrer le processus non-duel de transformation, je vais insister sur le type de rêve N°1 qui est imprégné par un ressenti autoréférentiel inconfortable. D'après la vue *Unité dans la Dualité*, dans ces rêves le rêveur essaie de se débarrasser des autoréférences vulnérables qu'il a prises pour son centre, c'est-à-dire, avec lesquelles la personne s'identifie et qui, en correspondance, se manifestent dans le rêve comme le monde de rêve<sup>97</sup>.

Comme le sujet et l'objet dans les rêves sont complètement interreliés, l'objet est l'équivalent du sujet et vice-versa. Cela signifie, par exemple, lorsque le rêveur se sent menacé, l'objet du rêve est menaçant et dans l'autre sens, quand l'objet du rêve est menaçant, le rêveur se sent menacé. Dans ces types de rêve, c'est précisément les empreintes<sup>98</sup> de l'autoréférence vulnérable qui produisent à la fois le côté sujet et le côté objet de cette conjonction sujet-objet particulière, ce qui donne au rêveur la possibilité de se débarrasser de cette autoréférence vulnérable pendant le rêve, ou plus tard de rentrer dans le rêve pour gérer directement le matériel de rêve.

---

Rinpoché a été entraîné à prendre consciemment avec lui les problèmes des autres dans l'état de rêve dans le but de poser leurs questions et d'obtenir des réponses dans cet état subtil. D'après le Yoga du rêve, si quelqu'un était capable de maîtriser l'état de rêve, il lui serait plus facile de trouver une solution adaptée dans cet état qui a des limites spatio-temporelles moins étroites.

<sup>96</sup> D'après Tarab Tulkou XI, il est possible de développer une compréhension spéciale dans l'état de rêve, car le corps de rêve a moins de limites spatio-temporelles. Voir le matériel de formation UD sur le « Rêve » et *Lucid dreaming : Exerting the Creativity of the Unconscious* dans : « The Psychology of awakening », édité par Gay Watson, Stephen Batchelor et Guy Claxton, Rider 1999.

<sup>97</sup> D'après la tradition du rêve tibétaine et indienne, dans l'état de rêve, tout comme dans l'état de veille, il y a à la fois un sujet et un objet qui sont mutuellement interreliés – le sujet étant le corps-esprit que j'utilise dans le rêve et l'objet étant ce qui apparaît au sujet comme étant la réalité du rêve.

<sup>98</sup> *Bagcha* (Tib. lit. *Bag-chag*), (Skr. *Vasana*)

En d'autres termes, d'après la Science Interne et Tarab Rinpoché, ce sont les propres pouvoirs intrinsèques de la personne qui essaie de laisser mourir l'autoréférence qui n'est pas propice à la continuation de l'existence de la personne.

En utilisant l'ancienne connaissance de l'interrelation entre le sujet et l'objet ainsi qu'entre la matière et l'« énergie », associée à la connaissance de la résorption des forces élémentaires dans le processus de tomber dans le sommeil profond / mourir, d'après Tarab Tulkou Rinpoché<sup>99</sup>, nous pouvons gérer directement la transformation des autoréférences vulnérables. Puisque dans le rêve, l'autoréférence vulnérable détermine le ressenti de soi-même aussi bien que la « réalité » menaçante, si on s'autorise à demeurer dans la réalité menaçante ressentie, la « réalité » menaçante va bien sûr attaquer. Si dans cette situation, on n'essaie pas d'éviter la « réalité » menaçante et qu'on essaie en même temps de s'unir avec le ressenti menaçant (basé sur l'autoréférence vulnérable), la « réalité » menaçante et la vulnérabilité de soi vont finalement se dissoudre tous les deux. C'est le même principe que dans un feu où, lorsque le bois est brûlé, le feu s'éteint naturellement.

L'« attaquant » devient dans ce sens le moyen pour que l'autoréférence vulnérable meure. Lorsque le rêveur a entraîné l'autoréférence vulnérable dans le processus de la mort, le rêveur atteint l'état d'unité profond duquel une nouvelle autoréférence équilibrée et un nouvel être apparaissent naturellement.

C'est une pratique profonde et radicale que de laisser le sujet et l'objet main dans la main s'entraînant l'un l'autre à travers le processus de la mort sous la forme d'une dynamique réciproque. Bien sûr, une telle pratique n'est pas facile à traverser, à moins que la personne ne réalise qu'elle a autre chose que cette autoréférence divisée, dont elle ferait mieux de continuer sans et ne comprenne l'interrelation sujet-objet (ici, la relation entre le rêveur et l'objet du rêve), se rendant compte que l'objet du rêve, faisant partie de son propre système, attaque à cause de l'autoréférence vulnérable et pour permettre au rêveur de s'en débarrasser.

Si on ne réalise pas ces interrelations, on va toujours entrer en protection et en défense de ce à quoi on s'identifie, que ce soit dans des situations à l'état de veille, dans l'état de rêve imaginaire ou dans les situations de vrai rêve. Ce n'est pas si simple de simplement laisser l'autoréférence vulnérable se dissoudre, même si nous le souhaitons. Peu importe à quel point elle est mauvaise et nous perturbe, nous ne serons pas capables de laisser l'autoréférence vulnérable se dissoudre sans réalisation personnelle de *tendrel* / « unité dans la dualité » / la nature interreliée de l'existence.

## Remarques finales

En général, il semble très plausible que nombre de nos problèmes par rapport à la santé mentale, la communication, ainsi que les déséquilibres que nous imposons à la nature et entre nous en tant qu'êtres humains s'élèvent du fait d'un manque de réelle compréhension profonde de *tendrel* / « unité dans la dualité » / la nature interreliée de

---

<sup>99</sup> Disponible dans la Formation UD et se trouvera dans le livre à paraître sur : « La sagesse du rêve tibétain »

l'existence ainsi que d'un manque de mise en application de toute connaissance ou réalisation que nous ayons de cette nature fondamentale de l'existence en tant que telle – pas uniquement le pôle objet – mais également le pôle sujet. Cela mérite notre plus profonde réflexion !

Cependant, j'espère dans cet article avoir montré comment gagner en compréhension de *tendrel* / « unité dans la dualité » / la nature interreliée de l'existence, avec un accent particulier mis sur les trois interrelations entrelacées du sujet et de l'objet, du corps et de l'esprit et de l'« énergie » et de la matière, pourrait nous donner une « liberté » par rapport à notre réalité humaine normale ainsi qu'une clé pour une véritable transformation.

Tout spécialement, j'espère qu'il est devenu clair que l'interrelation sujet-objet implique dans une large mesure que l'expérience de la réalité est dépendante de l'expérience de soi-même – de son niveau et de sa condition d'autoréférence – qui ainsi est vue comme le centre autour duquel les schémas psychologiques et l'expérience de la réalité de l'individu se déploient – et que cette autoréférence peut être transformée pour laisser la place à une façon plus harmonieuse de faire l'expérience.

Je voudrais aussi indiquer à la conscience du lecteur la possibilité que Dharmakirti pourrait avoir raison lorsqu'il montre que le seul objet de l'esprit conceptuel est ce que nous nommons, ce qui implique que ce que nous ne nommons pas ne peut pas faire partie de notre réalité conceptuelle ou humaine et ne peut donc pas être pris en considération dans nos jugements de tous les jours, nos décisions ni dans les analyses scientifiques générales. C'est quelque chose que je sais être dans l'esprit des bons scientifiques contemporains aussi, au moins en lien avec le domaine scientifique, mais devrait être l'intérêt de chacun. En particulier, cette connaissance est importante pour les gens qui s'occupent de l'éducation des enfants et des jeunes gens de notre société.

Je pense que si nous réfléchissions sérieusement et appliquions cette connaissance, au pôle sujet, cela pourrait permettre la compréhension, la tolérance et le respect les uns pour les autres – entre les individus, les pays, les religions, les cultures et entre les hommes et la nature.

Dans ce contexte, j'aimerais évoquer quelques mots sages et perspicaces de Tarab Rinpoché qui, je pense, pénètrent droit au cœur de ce dont nous parlons :

*Si nous réalisons à quel point nous sommes interreliés  
Nous prendrions grand soin de l'autre  
Car nous reconnaitrions qu'il est une part de moi-même.*

C'est ma conviction que, reconnaissant cette ancienne sagesse des trois interrelations entrelacées – constituant notre base existentielle - et en l'appliquant en l'assimilant à notre système de corps-esprit et de réalité, nous recevons des outils pour agir adéquatement sur nos situations ainsi que sur celles des autres – dans notre profonde connexion interreliée – reprenant la liberté opérationnelle en pleine responsabilité de notre réalité. *Unité dans la Dualité.*

Ne serait-ce pas merveilleux si nous pouvions réfléchir sérieusement et appliquer cette connaissance ! Alors, au lieu du sentiment isolé pour sa propre famille ou son clan seulement, recherchant la défense et créant des peurs de perdre, beaucoup plus de gens seraient capable de ressentir de la joie à partager et à donner plutôt que d'exploiter leurs semblables et la nature. Cela ferait de la Terre une si merveilleuse expérience, démontrant enfin la valeur de l'intelligence de l'espèce humaine, en laissant la réalité se déployer avec joie dans sa beauté créative naturelle.

### **Bibliographie**

- Abidharmakosabhasyam*, Asian Humanities Press, Berkeley, California, 1988
- Candrakirti (approx. 650 AD), *Phong-po lnga'i rab-tu 'byed-pa*, Peking Edition Vol. 99, No 5267, p.273, B6 – 305, B5
- Dharmakirti, *Pramanavarttikamkarika*, bsTan-'gyur, Peking Edition, No. 5717 (a)
- Dignaga (480-540 AD), *Comprising the Meaning of all Pramana Texts*, (Tib. *Tshad-ma kun-btus* / Sanskr. *Pramanasamuccaya*), bsTan-'gyur, Peking Edition No. 5700
- Herbert V. Guenther, *The Life and Teachings of Naropa*, Oxford University Press 1963
- traduction de Leo M. Pruden de la traduction de Louis de la Vallée Poussin de Vasubandhu.
- Jon Kabat-Zinn: *Full Catastrophe Living*, Bantam Dell, Random House, New York, US, 1990
- Hayes, Follette & Linehan, éditeurs: *Mindfulness and Acceptance*, The Guilford Press, Guilford Publication, New York, US, 2004
- Segal, Williams and Teasdale: *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, The Guilford Press, Guilford Publication New York, US, 2002
- Tarab Tulku Rinpoche, *Einheit in der Dualität /Unity in Duality – Einführung anhand einer Darlegung von Tendrel / Introduction through an exposition of Tendrel*, p. 4 / 26. Privatinstitut Tarab Ladrang e.V., München, 2002
- Tarab Tulku Rinpoche: 'Tendrel' Science of Mind and Phenomena, I (Tib. *Nang-don rig-pa'i gzhung-las byung-ba'i sems-kyi tshan-rig rten-'drel snang-ba'i gzi-byin*)
- Ce livre est imprimé en tibétain à Dharamsala, Inde. Il a été traduit en anglais et sera disponible en 2012 par Tarab Institute International, Hørsholm Kongevej 40, 2970 Hørsholm, DK – Veuillez consulter les informations sur notre site web: [www.tarab-institute.org](http://www.tarab-institute.org)
- Tarab Tulku Rinpoche: 'Tendrel' Science of Mind and Phenomena, II (Tib. *Nang-don rig-pa'i gzhung-las byung-ba'i sems-kyi tshan-rig rten-'drel snang-ba'i gzi-byin*)
- Ce livre a été laissé inachevé par feu Tarab Tulkou Rinpoché et nous ne savons donc pas encore quand et comment il sera disponible. Mais la plupart de son matériel peut être trouvé dans le matériel éducatif utilisé dans l'éducation UD.
- Tor Nørretranders, *Det Udelelige* (The Unpartable), Gyldendal, DK, 1988
- Tsongkhapa Lobzang Drakpa, *Tsongkhapa's Six Yogas of Naropa*, Snow Lion Publication, Ithaca, New York 1996
- Leonard Zwillig, *Dharmakirti on Apoha: The Ontological, Epistemological and Semantics of negation in the Svarthanumanaparicchada of the Pramanavarttikam*, UMI Dissertation Services, Ann Arbor, Michigan 1976

### **Résumé de l'article**

*Dans la vue Unité dans la Dualité existe une nature interreliée / Tendrel fondamentale et une unité entre le corps et l' « esprit », le sujet et l'objet ainsi qu'entre l' « énergie » et la matière. Sur la base de ces trois paires interdépendantes entrelacées qui constituent le paradigme Unité dans la Dualité, quelques aspects essentiels de la « Science de l'esprit et des phénomènes » Unité dans la Dualité sont soulignés en vue de leur application.*

Fondamentalement, les différentes capacités perceptives et cognitives du sujet ont chacune leur champ perceptif et cognitif constitué par la *Nature interreliée / Unité dans la Dualité / Tendrel* du sujet / conscience particulière et son type d'objet particulier : ainsi, chacune de ces capacités mentales donne son propre accès à la réalité, complétant cependant les autres comme partie intégrante du dessein génial de la nature.

Cependant, dans notre culture moderne, le champ sujet-objet conceptuel a tendance à trop dominer les autres champs de réalité, les bloquant par là-même.

Dans cet article, des implications de la domination de l'esprit conceptuel et de sa réalité dans la culture moderne sont soulignées en lien avec l'analyse de la nature de nos moyens perceptifs / cognitifs en termes de caractéristiques telles que abstraction contre non-abstraction, généralisation contre accès au particulier, génération d'une image de « totalité » contre expérience directe de la totalité, etc.

Réaliser ce contraste complémentaire dans nos principales façons de percevoir / connaître rend évidente leur nécessité mutuelle et leur rapport avec l'expérience de notre vie de tous les jours ainsi qu'avec l'*Application Unité dans la Dualité*.

La compréhension de la claire différenciation et des implications des déséquilibres qui surviennent souvent dans les cultures modernes jointe à la compréhension des dynamiques entre les champs perceptifs et cognitifs des concepts, ressentis et apparences nous conduit à l'importance déterminante de l'autoréférence du sujet dans l'expérience de notre réalité, c'est-à-dire à la *Nature interreliée de l'autoréférence et de sa réalité*. Dans la vue *Unité dans la Dualité*, l'autoréférence / l'identité présentement active est donc considérée comme le cœur autour duquel se déploie notre réalité. Ce qui fait de l'autoréférence le point focal de la *transformation* dans le cadre de l'approche développementale et psychothérapeutique *Unité dans la Dualité* sur la base de la *nature interreliée de l'existence*, tout particulièrement de ces natures soulignées dans le paradigme *Unité dans la Dualité – l'interrelation entrelacée sujet - objet, corps - esprit* ainsi qu' « énergie » - matière.