



**Tarab Tulku Rinpoché** était un lama Tibétain, la XI<sup>e</sup> incarnation de la lignée des Tarab Tulku. Il a obtenu le plus haut diplôme - Gésché Lharampa - Docteur en philosophie et psychologie bouddhiste (Ph.D), incluant les disciplines méditatives et les tantras.

Tarab Rinpoché est venu au Danemark dans les années 60 pour travailler à l'Université de Copenhague et à la Bibliothèque Royale. Il y occupa la charge de chercheur et fut chargé de conférence à l'Université de Copenhague pendant plus de 30 ans. Il a participé également à de nombreux congrès internationaux sur la philosophie, la psychologie et la tibétologie.

Tarab Tulku Rinpoché a, pendant les quinze dernières années de sa vie, conduit de nombreux stages dans le monde et établi plusieurs « Tarab Institutes » en Europe, conçus pour être des centres de recherche et d'étude, à Paris, Munich, Bruxelles, Helsinki, Stockholm, Copenhague, Amsterdam, Budapest, Vienne et en Slovaquie.

S'appuyant sur son expérience et sa connaissance du bouddhisme tibétain, Tarab Tulku Rinpoché a élaboré et développé une psychologie à la fois personnelle et transpersonnelle, fondée sur l'essence de « la Science Interne de l'Esprit et des Phénomènes » bouddhiste qu'il a nommée : Unité dans la Dualité - U.D. Tarab Rinpoché a démarré un premier cycle d'études UD à Bruxelles en 94, suivi de Munich en 97, Stockholm en 99, Paris en 2002 et Hambourg en 2003.

Depuis le décès de Rinpoché en septembre 2004, sa plus proche collaboratrice, Lene Handberg, poursuit son travail et a mis en place, à sa demande, 3 cycles d'enseignements en Inde, et un cycle en France de 2008 à 2011. Un nouveau cycle débutera en 2020.



**Lene Handberg**, directrice des enseignements, a reçu de Tarab Tulku Rinpoché la distinction de Semrig Thablam Rabjam : Maître en Philosophie - Science de l'Esprit, Développement Personnel et Application Thérapeutique Unité dans la Dualité®, ou U.D.

Lene Handberg a étudié pendant plus de 25 ans avec Tarab Rinpoché. Elle a développé en collaboration avec lui le programme de Développement Personnel U.D. ainsi que le cadre pour l'application de cette approche à la psychothérapie et à la relation d'aide en général. Lene Handberg a assisté Tarab Rinpoché dans l'enseignement du programme Unité dans la Dualité®, enseignement dont elle est le Directeur éducatif.

En septembre 2004, Tarab Rinpoché lui a demandé, avant de quitter son corps, de prendre sa suite dans l'enseignement des programmes Unité dans la Dualité®. Elle dispense depuis une quinzaine d'années des stages dans de nombreux pays d'Europe ainsi qu'en Asie. Elle a étudié la psychologie et la tibétologie à l'Université de Copenhague et la psychothérapie analytique et bioénergétique avec Ronald D. Laing.

## Le Mandala, Équilibrer les forces essentielles de notre existence

*Selon Tarab Tulku XI*



Intervenantes : Lene Handberg et Sandrine Gousset  
Enseignement en anglais avec traduction en français

Le fonctionnement harmonieux des énergies vitales fondamentales est indispensable et essentiel au maintien de l'existence dans un bon équilibre aussi bien sur le plan universel que sur le plan individuel.

Dans le cadre de cette retraite, les participants pourront, à travers la méditation guidée, la contemplation et le dessin spontané du Mandala, explorer, enrichir et équilibrer ces 5 forces élémentaires qui constituent le fondement de notre être et de toute chose, et dont le mandala traditionnel est une expression à différents niveaux.

Le dessin spontané révèle les schémas dominants qui ont besoin d'être 'guéris' pour que les forces fondamentales qui inscrivent notre être dans le monde puissent fonctionner de façon optimale.

Le fonctionnement harmonieux de ces forces de vie fondamentales est indispensable et essentiel à une saine continuation de l'existence tant pour l'individu que pour l'univers.

BULLETIN D'INSCRIPTION  
- à retourner avant le 10 juillet 2018 -

## Le Mandala *selon Tarab Tulku XI*

Retraite de Marcevol  
11 au 17 août 2018

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

e-m@il : .....

Je souhaite m'inscrire à la retraite (cocher):

- tarif « étudiant UD » (actuel ou ancien): 320 €
- tarif « non-étudiant UD »: 360 €
- tarif étudiant/chômeur: 230 €
- tarif couples: 580 €
- adhésion annuelle 2018 de 20€ (30€ pour les couples)

(rappel: toute personne suivant un atelier UD doit régler l'adhésion à l'association, une fois par an)

—> je joins un chèque de .....€

je souhaite un justificatif

**Merci de rédiger vos chèques à l'ordre de « Tarab Institute France » et d'adresser votre règlement à :**

Cathy Pawlik  
Lieu dit Combe  
66320 ARBOUSSOLS  
04 68 96 07 35  
[pawlik.cathy@gmail.com](mailto:pawlik.cathy@gmail.com)

## Unité dans la Dualité®

Tarab Tulku Rinpoché, qui fut un éminent érudit du bouddhisme tibétain, a vécu en Occident pendant plus de 30 ans. Il a formulé sa compréhension profonde de la vue Tendrel. Cette vue trouve son origine dans l'Inde du Ve siècle avant notre ère. Elle est habituellement traduite par origine interdépendante de la réalité, et est une des plus importantes contributions que le bouddhisme ait apportées. Cette vue implique "la nature interdépendante de tout ce qui existe".

Tarab Rinpoché a énoncé cette vue Tendrel à l'aide d'un paradigme déterminé par la relation intime entre les trois unités inter-dépendantes: sujet-objet, corps-esprit, énergie-matière. Cerner et mettre en oeuvre ces interrelations est au coeur de son enseignement et de son approche holistique, l'Unité dans la Dualité.

Il a extrait les aspects philosophiques et psychologiques universels essentiels de la "science interne de l'esprit et des phénomènes" bouddhiste traditionnelle, pour concevoir ce paradigme. Il l'a alors manifesté sous la forme des quatre disciplines suivantes : la science de l'esprit et des phénomènes, le développement personnel, la relation d'aide thérapeutique et le développement spirituel. De cette façon, Rinpoché a pu mettre à la disposition du monde moderne l'ancienne sagesse contenue dans la vue Tendrel sous la forme du système complet "Unité dans la Dualité" (U.D.) qui s'inscrit au-delà des cultures, des religions et des croyances personnelles.

Ce système, clair et accessible, est spécifiquement conçu pour nous aider à résoudre les difficultés mentales inhérentes aux conditions de vie de notre culture hautement technologique et rationnelle. Ce cycle d'études et de pratiques offre également une vue précise et des moyens puissants pour créer une harmonie interne et externe dans les domaines des relations humaines, de la communication, de l'éducation et de la santé mentale.

## Renseignements Pratiques

La retraite aura lieu au :  
**Prieuré de Marcevol**  
66320 ARBOUSSOLS

### Horaires :

Du samedi 11 août 16h30  
au vendredi 17 août 16h00

### Navette Perpignan Gare - Marcevol:

Départ 15h le samedi 11 / 16h30 le vendredi 17  
Inscription préalable auprès de Cathy Pawlik

### Hébergement:

Le prix de la pension complète au Prieuré de Marcevol est de 53 € par jour. Il y a aussi des possibilités de camping, et de repas à prendre sur place sans nuitées. Le prix d'un repas seul est de 15€, le petit déjeuner 5€ et la nuitée 18€.

Pour réserver votre hébergement et vos repas au Prieuré de Marcevol:

[Formulaire en ligne](#)

(Tel : 04 68 05 24 25)

(La réservation repas/hébergement se fait uniquement via le formulaire en ligne)

Des possibilités d'hébergement en gîte existent.  
Contacter les gîtes de France au 04 68 96 01 40 ou  
[contact@gites-de-france-66.com](mailto:contact@gites-de-france-66.com)

-----  
Pour votre confort nous vous invitons à vous munir de votre matériel de méditation (coussin, couverture,...).  
-----

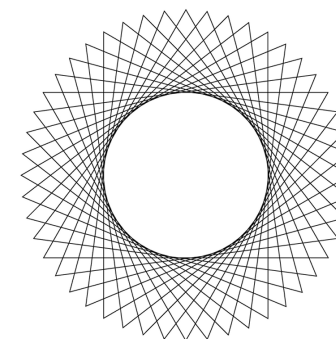
Pour tous renseignements complémentaires, nous contacter à :

**Tarab Institute France**

[tif@tarab-institute.fr](mailto:tif@tarab-institute.fr)

[www.tarab-institute.fr](http://www.tarab-institute.fr)

## Unité dans la Dualité



Unity in Duality

## LE MANDALA

*selon Tarab Tulku XI*

Retraite d'été internationale  
à Marcevol  
*France, (Vinça - Pyrénées-Orientales)*

**du 11 au 17 août 2018**

Animée par  
**Lene HANDBERG**  
**Et Sandrine Gousset**