



Tarab institute international

UNITE DANS LA DUALITE

Tarab Institute France

PROGRAMME du CYCLE D'ENSEIGNEMENT

UNITÉ DANS LA DUALITÉ – U.D.

France 2016 – 2019

*Unité dans la
Dualité*

- Science de l'esprit et des phénomènes
- Développement personnel
- Applications à la relation d'aide et à l'art de la relation
- Développement spirituel

Une approche bouddhiste tibétaine

Proposée par **TARAB TULKU RINPOCHÉ XI**

Organisé par **Tarab Institute France**

Adresse : c/o Cam Tam NGUYEN
14 rue du Fief
92100 BOULOGNE
01 46 20 02 24

Mail : tif@tarab-institute.fr

Portable : Gaëlle Leroux : 06 15 89 84 23

Site : www.tarab-institute.fr



Introduction à « Unité dans la Dualité » (U.D.)

L'une des plus importantes contributions que la « Science interne de l'Esprit et des Phénomènes » ait apportée au monde, est sans doute la réalisation de la nature interdépendante de la réalité, ou "Tendrel" ; cette réalisation trouve son origine dans l'Inde du V^e siècle avant notre ère.

En partant des aspects philosophiques et psychologiques les plus universels et essentiels de la tradition bouddhiste (*présentés dans les Sutras et les Tantras*), Tarab Tulku Rinpoché, Docteur en philosophie et psychologie bouddhiste (Ph.D), a énoncé cette vue du « Tendrel » à l'aide d'un paradigme déterminé par la relation intime existant au cœur de trois unités interdépendantes fondamentales définies comme :

- Sujet-Objet
- Corps-Esprit
- Énergie-matière

Identifier, cerner et réaliser ces interrelations dans nos vies, est au cœur de son enseignement et de son approche holistique, intitulée : « Unité dans la Dualité ».

Ayant vécu en Europe pendant plus de 30 ans, Tarab Tulku Rinpoché a élaboré et développé une psychologie à la fois personnelle et transpersonnelle.

L'ancienne sagesse contenue dans le principe du « Tendrel » est ainsi mise à la disposition du monde moderne sous la forme d'un système complet, « Unité dans la Dualité », qui prend sens au-delà des cultures, des religions et des croyances personnelles.

Ce système, rendu clair et accessible, est conçu pour nous aider à résoudre les difficultés mentales, inhérentes aux conditions de vie de notre culture de plus en plus technologique, rationnelle et uniformisée.

Ce cycle d'études et de pratiques offre également une connaissance précise et des moyens puissants pour créer une harmonie interne et externe dans des domaines vastes et variés que ce soient les relations humaines, la communication, l'éducation ou encore la relation d'aide thérapeutique.

Le Dalaï Lama, lorsqu'il a eu connaissance de cette formation, a demandé en 2003 que soit organisée une tournée dans l'ensemble des monastères tibétains en Inde. Il voit dans cette formation, la synthèse laïque qu'il appelle de ses vœux depuis des années, et qui lui semble être le cœur des enseignements tels qu'ils devraient être transmis à l'ensemble des êtres humains. Cet enseignement fera d'ailleurs partie, à partir de 2017, du programme de 4eme année du Bachelor en Philosophie Bouddhiste du *Dalai Lama Institute for Higher Education* de l'Université de Bangalore.



Tarab institute international

UNITE DANS LA DUALITE

Tarab Institute France

Présentation du cycle d'enseignement "Unité dans la Dualité"

2016 – 2019

Une Approche de la vie basée sur « La Science de l'Esprit et des Phénomènes ».

Selon Tarab Tulku Rinpoché, on peut trouver des traces de la science interne traditionnelle qui est à la base du Bouddhisme, de l'Hindouisme et du Jaïnisme, il y a 5000 ans dans la vallée de l'Indus, lieu de rencontre des cultures de l'Asie Orientale, du Moyen-Orient et de l'Asie Centrale.

Aujourd'hui les gens font principalement référence au Bouddhisme, à l'Hindouisme, etc. en tant que « religions ». Or, le Bouddhisme est avant tout une recherche sur la nature fondamentale de la réalité, basée sur des investigations scientifiques internes.

Ce sont les conclusions de ces recherches qui sont énoncées dans les enseignements. Ainsi, on retrouve à l'intérieur du Bouddhisme des disciplines académiques telles que la philosophie, l'épistémologie, la phénoménologie, la psychologie, « l'astrologie » et la médecine.

Fondamentalement, on peut dire que le Bouddhisme a essayé d'analyser la nature de notre réalité (ou existence duelle) afin d'en découvrir son fonctionnement. Parallèlement à ces recherches, des pratiques ont été élaborées, permettant d'affiner ce fonctionnement dans une perspective de transformation de soi afin d'établir et de maintenir une harmonie intérieure. Sur la base de cette harmonie intérieure se déploie une harmonie extérieure car cette transformation de soi implique une transformation de l'expérience que nous faisons de la réalité.

De manière tout à fait étonnante, dans les rencontres actuelles avec les chercheurs scientifiques, on réalise que bien des « découvertes scientifiques modernes » étaient déjà connues et discutées dans la science interne bouddhiste.

Tarab Tulku Rinpoché XI, Geshe Lharampa / Ph.D. était un des plus grands érudits du Bouddhisme tibétain. Il a été élevé dans la culture tibétaine traditionnelle et a vécu en Occident pendant plus de 30 ans. Il était considéré par Sa Sainteté le Dalaï Lama comme l'un des érudits bouddhistes les plus accomplis des temps modernes.

Afin de s'assurer que les vérités universelles – découvertes dans les traditions anciennes et toujours présentes à l'intérieur de la culture bouddhiste – survivent et puissent être accessibles à l'humanité dans le futur et ce, quelque soient les transformations que subissent le Bouddhisme, Tarab Tulku Rinpoché s'est consacré à l'extraction de tous les aspects universaux qui saturent les Sutras et les Tantras, la littérature académique bouddhiste, aussi bien que les enseignements plus ésotériques.

Ce processus de recherche unique, auquel Tarab Rinpoché a voué plus de 50 ans de son existence, a permis l'émergence d'« Unité dans la Dualité », expression du paradigme essentiel de la nature de la réalité et désignant : l'« unité » présente dans toute « dualité ».

Ainsi, Tarab Tulku Rinpoché a rendu disponible cette essence universelle de la nature de la réalité et la voie de sa réalisation, dans et par un système compréhensible pour le monde moderne : « *Unité dans la Dualité* », qui se déploie en quatre modules consécutifs:

- 1) *La science de l'esprit et des phénomènes U. D.,*
- 2) *Le développement personnel U.D.,*
- 3) *L'application U.D. en relation d'aide thérapeutique ainsi qu'en coaching, enseignement et art de la relation,*
- 4) *Le développement spirituel U.D.*

Concepts essentiels fondant « Unité dans la Dualité ».

Nous commencerons par introduire la signification et l'ensemble des termes clés compris dans les trois paires d'interrelations : corps-esprit, sujet-objet, énergie-matière, et qui constituent le paradigme d'« Unité dans la Dualité »,

L'esprit ici comprend les nombreux niveaux d'expérimentation de nos différentes capacités mentales. Cela implique de différencier plusieurs types de consciences, à savoir les consciences sensorielles, la conscience mentale, elle-même subdivisée en 3 modes de fonctionnement, et des niveaux de conscience plus subtils, habituellement désignés comme « inconscients » et qui coïncident avec des niveaux subtils du *corps*.

Un principe général d'« *Unité dans la Dualité* » est que *l'esprit* se manifeste toujours à travers un *corps* et que ce *corps*, avec ses capacités sensorielles spécifiques, pose le cadre de fonctionnement de *l'esprit*.

Du point de vue d'« Unité dans la Dualité », la *réalité* n'est pas vue comme un phénomène fixe existant « là-dehors », de son propre chef, mais comme une apparence relationnelle et fluctuante issue de la rencontre entre le *sujet* (une faculté de conscience spécifique) et ce qui « est ».

Il est possible pour nous de changer notre expérience de la réalité justement parce que le *sujet* (les facultés de perception et de cognition) entraîne cet effet inhérent et déterminant sur la façon dont la réalité (*l'objet*) lui apparaît.

L'objet n'est pas vu comme existant en et par lui-même dans la manière dont nous le percevons ou le connaissons habituellement. Il est plutôt vu comme étant déterminé par le *sujet*, qui est le type de conscience en action dans l'expérience, avec ses facultés cognitives et perceptives spécifiques, lesquelles sont également influencées par le sentiment de soi dominant...

La *matière* est vue comme étant inséparable de *l'énergie* – qui est au fondement de l'existence. La *matière* ne pourrait exister sans sa base *énergétique* et sa production incessante.

Ainsi, l'existence est une pulsation de *l'énergie* à la *matière* et de la *matière* vers le *champ énergétique*, dans un processus continu, s'effectuant en même temps à de nombreux niveaux et à des vitesses différentes. Ce processus s'exprime dans un renouvellement constant des 3 étapes de « l'être à l'existence », du « devenir » et de « la cessation ».

But du cycle d'enseignement "Unité dans la Dualité".

Le but de ce cycle d'enseignements de 4 ans, développé par Tarab Rinpoché, n'est pas de promouvoir le Bouddhisme. Il n'y a aucune nécessité d'être ou de devenir bouddhiste ni d'avoir une forme quelconque de croyance spirituelle.

Avec ce cycle d'enseignement laïque, Tarab Rinpoché avait pour unique souhait de présenter au plus grand nombre, les aspects universaux qu'il avait découverts à l'intérieur du Bouddhisme. Selon lui, la réalisation de ces principes universaux est fondamentale pour nous aujourd'hui, ainsi que dans le futur et devrait faire partie de l'héritage de tout être humain, au-delà des frontières culturelles ou religieuses. Ces aspects universaux ont été portés par les traditions orientales au travers desquelles ils ont survécu et sont aujourd'hui encore accessibles au sein de cet enseignement.

Tarab Rinpoché disait : "Il m'a été possible d'investiguer et de présenter cette connaissance ancestrale en y accédant par la tradition bouddhiste tibétaine, dans laquelle j'ai grandi. Mais ceci ne signifie pas que cette culture ou toute autre culture bouddhiste soient les seules voies d'accès. On peut y accéder à partir de bien d'autres cultures. Personnellement, j'ai eu beaucoup de chance d'avoir été élevé dans la culture tibétaine, car cela m'a donné les circonstances les plus favorables possibles pour mes recherches et mes études. La tradition tibétaine était encore très vivante quand j'étais jeune. La sagesse ancestrale y était ainsi accessible à des niveaux très profonds et apparaissait avec une richesse incommensurable en théorie mais aussi en pratique dans une transmission directe."

Beaucoup de personnes dans les sociétés industrielles se sentent menacées par une réalité qui devient de plus en plus complexe et compliquée et sur laquelle elles n'ont plus de pouvoir. Dans nos sociétés modernes, en tant qu'individu, nous avons l'impression d'être contrôlé par des facteurs externes, qui nous rendent impuissants et ce qui donne naturellement naissance au stress, à la dépression, à la solitude et à la peur.

Avec le cycle d'enseignement « Unité dans la Dualité », le but principal de Tarab Rinpoché était de permettre à toute personne d'accéder à la compréhension de la manière dont se déploie notre expérience de la réalité (grâce à la base théorique) et aux moyens de la transformer (grâce à l'application pratique). Sur cette base, selon les souhaits de chacun, il est possible de se développer et de se transformer de façon authentique – personnellement et spirituellement – pour son propre bénéfice et celui de tous les êtres humains.



Le cycle d'enseignement "Unité dans la Dualité"

I. La science de l'esprit et des phénomènes U.D.

La compréhension philosophique du *Tendrel* (nature interdépendante de tout ce qui existe) a été exprimée par Tarab Rinpoché sous la forme des trois unités interreliées, *sujet-objet*, *corps-esprit* et *énergie-matière*, qui constituent le cœur du paradigme d' « *Unité dans la Dualité* ».

Cette connaissance est présentée à travers les quatre écoles philosophiques bouddhistes traditionnelles, telles qu'elles apparaissent dans les Sutras et leurs commentaires respectifs.

Tarab Rinpoché a mis en lumière les aspects universaux et les présente de telle manière que les structures fondamentales et les interconnexions deviennent beaucoup plus évidentes posant les bases de la transformation ultérieure de l'individu ainsi que de sa réalité – ceci ne requérant aucune connaissance préalable de psychologie et philosophie bouddhiste.

Afin de donner des fondations solides au développement de l'individu, il doit y avoir une compréhension intellectuelle des principes philosophiques de base, répondant à des questions telles que : « Qu'est-ce que la réalité ? » « Quelle expérience le sujet fait-il de cette réalité ? » et « Comment est-on relié les uns aux autres ? ». Mais une telle compréhension ne doit pas demeurer abstraite et théorique, elle doit être intégrée en tant que connaissance vivante, à l'intérieur de notre propre expérience.

En résumé, ce qui est requis pour suivre cet aspect de la science de l'esprit et des phénomènes U.D. est d'acquérir une *compréhension intégrée* de la nature interreliée, *Tendrel*. Comprendre que le fonctionnement de l'esprit humain, ce que l'on nomme 'psychologie' en Occident et 'science de l'esprit' (Sems-rig) dans la tradition tibétaine, est inséparable de l'investigation philosophique.

Ainsi, la science de l'esprit U.D. ne peut être comprise sans que l'on investigate la nature des phénomènes, et la nature des phénomènes ne peut être réalisée sans recherche attentive et suivie de la nature de l'esprit et de ses divers moyens de perception / cognition.

La science de l'esprit et des phénomènes U.D examine des questions telles que « Sur la base de quels outils mentaux est-ce que les diverses expériences de la réalité se manifestent ? », « Quelle est la relation entre ma propre expérience de la réalité et la réalité elle-même, si une telle chose existe ? », « Jusqu'à quel point peut-on parler de réalité et qu'avons-nous à prendre en compte ? », « Quels types de consciences sont impliquées dans les processus qui nous permettent d'expérimenter et de renforcer nos expériences positives aussi bien que négatives de notre réalité et de celle des autres ? ».

Là encore, il ne s'agit pas d'une compréhension abstraite du fonctionnement de l'esprit, mais d'une véritable réalisation des moyens par lesquels ce fonctionnement peut être compris à l'intérieur de la sphère d'expérience personnelle.

II. Le développement personnel et spirituel d' « Unité dans la Dualité »

Le développement personnel et spirituel U.D. est profondément interconnecté avec la science de l'esprit et des phénomènes U.D. Dans le développement personnel, la compréhension universelle de la nature interdépendante de tout ce qui existe est appliqué de manière concrète à soi-même et à sa vie, pour en faire « une sagesse vivante ».

Le développement personnel, et le développement spirituel qui en découle sont en relation dans un continuum d'ouverture. Sans un « développement personnel » antérieur suffisamment abouti, aucun développement spirituel n'est possible.

Au-delà de sa présentation des connaissances essentielles des écoles philosophiques bouddhistes, Tarab Rinpoché a extrait les aspects universaux des pratiques ancestrales de transformation tantrique, qui sont basés sur la réalisation des niveaux les plus profonds d'interrelation corps-esprit et énergie-matière ; il nous les présente sous la forme d'un système intégral de *Développement personnel et spirituel U.D.*

L'expérience vivante, directe de Tarab Rinpoché et sa maîtrise de ces pratiques constituent la source de son approche. Il nous permet alors d'appliquer ces pratiques pour gérer nos situations quotidiennes, ainsi que les situations que nous rencontrons dans les états de rêve et dans le-processus de mort, nous menant ainsi, à travers des niveaux de transformations duelles et non-duelles.

À l'intérieur du développement personnel, on peut distinguer différents niveaux. Au niveau ordinaire, nous sommes dans une expérience de nous-

mêmes et de la réalité essentiellement déterminée conceptuellement où la réalité nous apparaît comme existant à l'extérieur, figée et interchangeable.

Si un individu est fortement dominé par son esprit conceptuel, le premier pas devrait être de créer un équilibre entre l'activité conceptuelle mentale et un contact direct, plus naturel avec lui-même et sa réalité. Le ressenti corporel est d'une importance fondamentale en ce sens. Si le ressenti de 'soi' du sujet est fermement ancré dans le ressenti corporel, ou encore mieux, dans un ressenti corporel énergétique, alors il se trouve ancré dans une identification qui n'a pas tellement besoin de soutien extérieur pour se maintenir. Alors, les identifications vulnérables et les expériences de la réalité correspondante n'ont plus le même impact sur la vie du sujet.

À un autre niveau du développement personnel, on peut travailler directement avec les sentiments de soi vulnérables en contactant et en utilisant les états émotionnels qui leur sont liés. Après avoir établi et stabilisé le sujet dans la *conscience du ressenti corporel*, la structure mentale à la base de l'émotion, à savoir la référence à soi vulnérable, peut être transformée par divers moyens tirés des Sutras et des Tantras.

Le travail sur les références à soi en lien avec les vulnérabilités implique un approfondissement de la réalisation de l'interrelation sujet-objet, en rapport avec les différents types de consciences. Cette réalisation profonde rend alors possible un début de maîtrise de soi-même et de sa réalité.

Parallèlement à ce développement initial, qui peut réduire effectivement les peurs et rendre la vie bien plus plaisante et harmonieuse, un travail approfondi de raffinement des références à soi s'amorce déjà dans le travail de développement personnel UD. Ce raffinement est un thème central qui se poursuit dans le développement spirituel, au cours duquel le participant apprend à utiliser des moyens de perception plus subtils, et à s'ouvrir à des niveaux de réalité plus subtiles correspondantes.

Dans le développement spirituel U.D., l'interrelation corps-esprit et l'interrelation énergie-matière sont centrales, une fois qu'est raffinée la référence à soi. Avec une référence à soi plus subtile, l'identité de soi est ancrée en deçà du niveau de surface grossier, qui éveille normalement un besoin de soutien et de protection, donnant naissance à des mécanismes de défense et de rejet. Le raffinement de plus en plus conséquent de la référence à soi est un des pré-requis principaux pour aiguïser les outils d'une véritable transformation spirituelle permettant la manifestation d'un amour et d'une compassion authentiques au-delà des mécanismes de défense et de rejet.

En vue d'une transformation spirituelle dans l'approche U.D., nous utilisons l'accès culturel particulier et personnel à chaque participant. Ainsi s'il est

bouddhiste, il sera invité à utiliser des moyens bouddhistes, s'il est chrétien, il sera invité à utiliser des moyens chrétiens, etc. et s'il n'a pas de croyances spirituelles particulières, il sera invité à utiliser des symboles universaux qui seront présentés et reconnus par lui.

Ainsi, dans le développement spirituel U.D., basé sur le développement personnel, le participant étudie et pratique, afin de développer les niveaux *corps-esprit* intuitifs de plus en plus subtils qui lui permettent d'expérimenter la réalité de manière plus subtile et qui, en même temps, facilitent son progrès vers la nature unitive du *sujet-objet, corps-esprit* et *énergie-matière*.

III. L'application d' « Unité dans la Dualité » à la relation d'aide thérapeutique et au coaching, à l'enseignement et à l'art de la relation.

L'*application à la relation d'aide U.D.* est utilisée à la fois au cours de sessions individuelles avec un enseignant U.D. durant le développement personnel, et au cours du troisième module où une branche spécifique est réservée aux professionnels de la relation d'aide thérapeutique ou du coaching, reconnus par ailleurs dans leur profession. C'est un entraînement à l'application du système intégral de U.D. dans ces contextes du coaching et de l'accompagnement thérapeutique.

Basée sur la vue claire du professionnel de la nature interreliée de la réalité, le point principal de l'application à la relation d'aide U.D. est de rendre possible pour le client la transformation de ses structures autoréférentielles vulnérables en utilisant ses propres ressources de soutien. Initialement, le client a besoin de soutien pour changer ses auto-références perturbées. En travail individuel avec le client, le professionnel qui intervient sur la base de la vue U.D. utilise des méthodes variées pour ré-établir le contact avec les ressources internes profondes de l'individu. En même temps, le client travaille continûment à l'approfondissement de sa réalisation de la nature interreliée de l'existence afin de pouvoir s'établir à des niveaux auto-référentiels plus profonds.

Si le client réalise alors la relation interdépendante entre son auto-référence vulnérable et la réalité correspondante, et s'il fait l'expérience qu'en modifiant consciemment cette auto-référence, il peut changer son expérience de la réalité, il commencera à redevenir maître des expériences de sa vie.

Le client a alors gagné ou regagné le pouvoir interne, lui permettant de modifier les structures mentales perturbées qui, sinon dirigeaient sa vie. En même temps cela le rend moins dépendant du soutien de l'extérieur et donc moins dominé par les influences externes.

De plus, l'approche « *Unité dans la Dualité* », impliquant une vue spécifique de soi-même et de la réalité peut être utilisée dans chacune des situations de notre vie quotidienne en lien avec les autres – et pas seulement dans un cadre thérapeutique.

Quelque que soit la nature de la relation, que ce soit celle d'un père ou d'une mère avec son enfant, d'un enseignant avec ses étudiants, d'une sœur avec son frère, d'un employeur avec ses salariés vice-versa, dans toutes ces relations nous pouvons très efficacement atteindre des résultats en appliquant la vue U.D. et ses méthodes internes.

Ceci sera transmis, discuté et pratiqué dans la branche « *Art de la relation* » du Module III, qui ne requiert pas une pratique professionnelle, mais un développement personnel U.D. authentique, basé sur la compréhension intégrée d' « *Unité dans la Dualité* ».

Ainsi, la réalisation des trois unités interdéterminées (sujet-objet, corps-esprit et énergie-matière) est à la fois : la base du développement personnel U.D., la base de l'application U.D. à la relation d'aide thérapeutique, du coaching, de l'enseignement et de l'art des relations ainsi que la base du développement spirituel U.D..

En présence de cette vue, il devient aisé pour le thérapeute, le coach, l'enseignant, etc. de voir comment le client/ami/collègue crée sa réalité basée sur des identifications autoréférentielles très spécifiques. Sur cette base, en conséquence, les méthodes U.D. de transformation deviennent évidentes.

Résumé

UNITÉ DANS LA DUALITÉ implique l'utilisation directe de la connaissance ancestrale et universelle présente au cœur de la tradition de la « science interne ». Elle se définit comme une compréhension intégrée des relations interdépendantes de tout ce qui existe. Cela est possible grâce à la présentation spécifique de cette approche, développée par Tarab Rinpoché au-delà des dogmes culturels et religieux. Dans l'application et l'actualisation personnelle de cette sagesse universelle, nous pouvons réaccéder à une expérience de nous-mêmes plus profonde, plus naturelle et donc plus saine, regagner ainsi un pouvoir personnel sur notre vie, tout en ayant une influence sur la société et en contribuant ainsi de manière constructive à la meilleure survie de l'environnement global et de l'humanité.



PROGRAMME ET DÉROULEMENT DU CYCLE D'ENSEIGNEMENT

Le cycle d'enseignement "Unité dans la Dualité" comprend 4 modules.

Ces modules s'articulent autour de plusieurs séminaires d'enseignement et de pratique qui constituent le cœur de ce programme. En appui de ces séminaires, un travail d'intégration est requis, sous la forme d'ateliers de week-end, de séminaires d'été, de travail de groupe et de sessions individuelles avec un instructeur UD. Le nombre des sessions individuelles, leur durée et leur tarif sont déterminés pour chaque module et ces sessions sont requises pour pouvoir présenter un mémoire lors de l'examen final (non-obligatoire), à la fin du module 3.

MODULE I

Étude de l'Unité dans la Dualité : Sciences de l'esprit et des phénomènes.

Durant la première partie du cycle d'enseignement, nous étudierons les fondements de l'enseignement U.D., qui consistent en l'étude des aspects significatifs des 4 grandes écoles philosophiques bouddhistes (Sciences de l'esprit et des phénomènes) ainsi que les pratiques et techniques associées (pour appliquer et faire l'expérience de leurs différences) en vue d'un développement personnel.

Ce module se déroulera sous forme de 4 sessions d'enseignements et de 2 ateliers de week-ends.

Entre chaque stage d'une semaine, les étudiants devront se réunir en groupe, une fois par mois, pour prendre part à des discussions et des pratiques.

Au cours du 1^o module, les étudiants devront également suivre deux entretiens individuels d'une heure avec un instructeur U.D. Ces entretiens seront réglés séparément, au moment de la séance (sur une base de 50€/h). Ils se dérouleront via une plateforme digitale ou une rencontre physique.

Ce module s'adresse à toute personne intéressée par cet enseignement spécifique proposé par Tarab Tulku Rinpoché. Il peut être suivi indépendamment des autres modules.

1ère partie du Module I : 02-06 avril 2016, Paris

5 jours d'enseignement sur la science de l'esprit et des phénomènes du **Vaibashika** :

Études de la nature de l'interrelation sujet-objet en particulier au niveau des 5 consciences sensorielles, du 6^o sens " mental " et de leurs objets respectifs. (Enseignements, travail en groupe, séances individuelles et études).

2ème partie du Module I : 11-17 juin 2016, Marcevol, Sud de la France

7 jours d'enseignement sur la science de l'esprit et des phénomènes du **Sautrantika** :

Études épistémologiques pendant lesquelles seront en particulier abordées l'analyse de la nature de l'esprit conceptuel et de son objet. (Enseignements, travail en groupe, séances individuelles et études).

3ème partie du Module I : 16-20 novembre 2016, Paris

5 jours d'enseignement sur la science de l'esprit et des phénomènes du **Yogacara** :

Études épistémologiques et études sur la nature de l'esprit pendant lesquelles sera abordé en particulier le subconscient. (Enseignements, travail en groupe, séances individuelles et études).

4ème partie du Module I : mars 2017, Paris

5 jours d'enseignement sur la science de l'esprit et des phénomènes du *Madhyamaka* :

Analyse de la nature des phénomènes ; avec un lien spécifique à l'expérience de référence à soi sur laquelle s'appuie notre perception de la réalité. (Enseignements, travail en groupe, séances individuelles et études).

Le module I comprend la participation aux stages de week-ends ouverts à tout public :

- 1) Inter-relation Corps-Esprit-Réalité (janvier 2017, Paris)**
- 2) Proximité à Soi et ouverture au monde (08-09 octobre 2016, Paris)**

MODULE II

Étude et application pratique de UD au Développement personnel

Les enseignements formels du développement personnel dans l'approche d'« Unité dans la Dualité » seront donnés sous forme de **4 sessions d'enseignements, de 5 ateliers de week-ends et d'un stage d'été.**

Dans cette partie de l'enseignement, nous mettrons l'accent plus particulièrement sur la nature de la réalité dans la relation sujet-objet, corps-esprit et énergie-matière, en vue d'un développement personnel (théorie et application pratique).

Entre chaque stage, les étudiants devront se réunir en groupe, une fois par mois, pour prendre part à des discussions et des pratiques.

Au cours de ce module, les étudiants devront suivre quatre séances individuelles d'une durée de 2h avec un instructeur U.D. Ces sessions individuelles seront réglées séparément, au moment de la séance (sur une base de 60€/h).

Ce module vient en complément du module I et n'est accessible qu'aux personnes l'ayant suivi en intégralité.

Les modules 1 et 2 peuvent être suivis indépendamment du 3ème module.

1ère partie Module II : juin 2017, Sud de la France

5 jours d'enseignement et de pratique de U.D. dans la relation sujet-objet et corps-esprit, en mettant particulièrement l'accent sur la perception et la cognition selon le Développement personnel U.D.

Examen écrit sur le programme du premier module.

(Enseignements, travail en groupe, séances individuelles et études).

2ème partie Module II : novembre 2017, Paris

5 jours d'enseignement et de pratique de la nature de la réalité U.D. dans la relation sujet-objet, corps-esprit et énergie-matière, en mettant particulièrement l'accent sur :

- Le processus dynamique du subconscient,
- Le rôle des références à soi,
- La dynamique des émotions,

selon le Développement personnel U.D. (Enseignements, travail en groupe, séances individuelles et études).

3ème partie Module II : avril 2018, Paris

5 jours d'enseignement et de pratique de la nature de la réalité U.D. dans la relation sujet-objet, corps-esprit et énergie-matière, en mettant particulièrement l'accent sur :

- La psychologie du développement
- La transformation psychologique (duelle) de la problématique de base : le caractère vulnérable des références à soi

selon le Développement personnel U.D. (Enseignements, travail en groupe, séances individuelles et études).

4ème partie Module II : juin 2018, Sud de la France

5 jours d'enseignement et de pratique de la nature de la réalité U.D. dans la relation sujet-objet, corps-esprit et énergie-matière, en mettant particulièrement l'accent sur :

- La transformation psychologique (non-duelle) de la problématique de base : le caractère vulnérable des références à soi selon le Développement

personnel U.D. (Enseignements, travail en groupe, séances individuelles et études).

Le module II comprend la participation aux stages de week-ends (ou de retraite d'été) ouverts à tout public suivant :

- **Nos ressources d'énergie naturelles.**
- **Le mandala pour équilibrer les forces essentielles de notre existence.**
- **La transformation de Soi – la mort de l'Ego et la renaissance de Soi.**
- **Le rêve selon l'ancienne sagesse tibétaine.**
- **Les portes de la mort, sources de la création.**

MODULE III

Le module III n'est pas nécessaire pour suivre le module IV.

Le module III se divise en 2 branches parallèles qui se déroulent aux mêmes dates et dans le même lieu. :

- **III A : Études théoriques et pratiques de l'application à la relation d'aide thérapeutique de l'Unité dans la Dualité.**

- **III B : Études théoriques et pratiques de l'application à l'enseignement, au coaching et à l'art de la relation de l'Unité dans la Dualité.**

Conditions à remplir pour suivre ce module III :

- *Avoir suivi les modules I et II et avoir réussi les examens,*
- *Avoir suivi au moins 2 séances individuelles de développement personnel U.D. (possibles dès le module I),*
- *Avoir suivi au moins 4 séances individuelles de l'application thérapeutique U.D. (possibles dès le module II),*
- *Être admis par le professeur principal.*

Condition spécifique pour suivre le module III A :

- Être psychologue, médecin, thérapeute, psychiatre, ou professionnel de la relation d'aide thérapeutique, déclaré selon les lois en vigueur et exercer depuis plus d'un an en clientèle privée.

Au cours de ce module, les étudiants devront suivre six séances individuelles de 2h, avec un instructeur U.D, selon le même mode et tarif que dans les

précédents modules, y compris deux séances de supervision (70€/h). Ces sessions individuelles seront réglées séparément, au moment de la séance.

1ère partie du Module III A et III B : novembre 2018, Paris

Durant la première année du Module III, les enseignements formels et la formation aux "applications à la relation d'aide thérapeutique U. D. ou à l'art de la relation " seront présentés et explorés corrélativement à l'approfondissement des capacités personnelles à utiliser les connaissances acquises durant l'approche "Unité dans la Dualité".

5 jours d'études et de pratique en relation d'aide thérapeutique ou en art de la relation à partir de l'approche Unité dans la Dualité durant lesquelles seront en particulier abordés :

- Les aspects spécifiques de la rencontre sujet-objet au sein de toute rencontre et plus spécifiquement celle du thérapeute/coach avec son client dans la relation U.D.

- Les aspects spécifiques de la rencontre corps-esprit au sein de toute rencontre et plus spécifiquement celle du thérapeute/coach avec son client dans la relation U.D.

- Les processus psychiques et dynamiques, conscients et inconscients à l'œuvre dans la relation à l'autre et plus spécifiquement au client par rapport à la thérapie/coaching U.D.

- Études de cas pour approfondir le processus thérapeutique U.D. (ou d'art de la relation U.D.) du point de vue de l'interrelation sujet-objet. (Enseignements, travail en groupe, séances individuelles et études).

2ème partie du Module III A et III B : avril 2019, Paris

5 jours d'études et de pratique en thérapie/coaching à partir de l'approche Unité dans la Dualité durant lesquels seront en particulier abordés :

- Les types de structures problématiques de la personnalité, leur étiologie et apparence, les différentes méthodes en art de la relation et également selon le processus thérapeutique/coaching.
- La mise en œuvre thérapeutique de la transformation (duelle) psychologique de la problématique de base (la référence à soi vulnérable) du point de vue de l'interconnexion sujet-objet et corps-esprit.

(Enseignements, travail en groupe, séances individuelles et études).

3ème partie du Module III A et III B : juin 2019, Sud de la France

4 jours + 3 jours pour la présentation finale d'études et de pratique en art de la relation, thérapie/coaching à partir de l'approche U.D. pendant lesquels seront en particulier proposés :

- La dynamique de peur existentielle et l'application thérapeutique du processus de mort comme moyen de transformation (non-duelle) psychologique de la problématique de base (la référence à soi vulnérable) au regard de l'interconnexion sujet-objet, corps-esprit et énergie-matière.
- Synthèse de la formation en art de la relation et en relation thérapeutique U.D.

(Enseignements, travail en groupe, séances individuelles et études).

Le module III comprend la participation au stage de week-end (ouvert à tout public) suivant :

- **Liberté émotionnelle.**

4ème partie du Module III A et III B : Mémoire et examen final

Pour pouvoir se présenter à l'examen final il faut remplir les conditions suivantes :

- Avoir suivi les modules I, II et III,
- Avoir suivi au minimum 12 séances individuelles depuis le début du programme, et selon l'ordre proposé dans les différents modules.
- Rédiger un mémoire fondé sur l'expérience personnelle du candidat concernant son propre processus thérapeutique U.D. et sur le travail effectué avec ses proches/clients/patients à l'aide de l'approche et de la vue U.D.

La présentation du candidat doit intégrer la théorie de la science de l'esprit et des phénomènes, du développement personnel et de l'application à la relation d'aide thérapeutique U.D ou à l'art de la relation U.D.

Ce mémoire doit aussi contenir la présentation d'études de cas de 5 proches/clients suivis sur une période de 6 mois en art de la relation, si le mémoire est présenté en application psychothérapeutique alors en plus des 5 cas en art de la relation, 3 cas de clients suivis en psychothérapie doivent être présentés, clients suivis également sur une période de 6 mois (au minimum 6 séances de 2 ou 3 heures). Ce mémoire doit être approuvé par le comité d'organisation des examens du Tarab Institute International,

- Présenter oralement ce mémoire face à un jury, une fois qu'il a été crédité. Il est habituellement possible de faire les présentations orales à la Conférence Annuelle "Unité dans la Dualité".

MODULE IV

"Unité dans la Dualité", son application au Développement Spirituel
:

1ère partie du Module IV: août 2019, Marcevol

7 jours* d'enseignement : « Amour, compassion et bodhicitta. » . Théorie et pratique.

2ème partie du Module IV: août 2020, Marcevol

7 jours* d'enseignement : « Shamatha (*zhi-gnas / shiné*) et vipassana (*lhang-mthong –/ lhagtong*) ».

Théorie et pratique.

3ème partie du Module IV : août 2021, Marcevol

7 jours* d'enseignement : « Enseignement Mahamoudra ou Dzogchen ».

Théorie et pratique.

**Soit 6 jours ½ d'enseignement et ½ jour de repos.*



Informations sur le cycle d'enseignement en France

Début : Le cycle débutera la semaine du 02 au 06 avril 2016 inclus.

Lieu : 2/3 du cycle d'enseignement en semaine se déroulera à Paris à L'enclos Rey – 57 rue Violet – 75015 PARIS,

1/3 du cycle d'enseignement en semaine se déroulera dans le Sud de la France.

Langue : Les enseignements se feront en français et anglais. Une traduction sera assurée en français lorsque cela sera nécessaire.

Enseignante : Lene Handberg – Semrig Thablam Rabjam —Maître en Philosophie - science de l'esprit, Développement personnel et Application thérapeutique "Unité dans la Dualité".

Assistants : Sandrine Gousset – Semrig Thablam Mawa – Bachelor en Philosophie - science de l'esprit, Développement personnel et Application thérapeutique "Unité dans la Dualité".

Geneviève Hamelet - Semrig Thablam Mawa – Bachelor en Philosophie - science de l'esprit, Développement personnel et Application thérapeutique "Unité dans la Dualité".

Enseignement : les étudiants s'engagent sur un premier module d'un an et demi à raison de trois sessions d'enseignement par an ainsi que 2 à 3 week-ends obligatoires.

Séances individuelles : durant chaque module les étudiants sont invités à effectuer des séances individuelles de développement personnel et de relation thérapeutique auprès de personnes habilitées par le Tarab Institute International (TII).

Une liste des personnes habilitées sera diffusée lors de la première semaine du module I.

Module I : au moins 2 entretiens individuels (possibles via une plateforme digitale),

Module II : au moins 4 séances individuelles de développement personnel (possibles via une plateforme digitale),

Module III : au moins 6 séances individuelles (possibles via une plateforme digitale).

Ces séances seront exigées dans les proportions indiquées pour chaque module, afin de pouvoir présenter le mémoire final.

Travail en groupe : lors de la première semaine du module I, seront précisées les modalités de travail en groupe hors session avec l'aide des étudiants des formations précédentes.

Si vous êtes vraiment motivés par cette formation mais que cela vous pose des difficultés financières, n'hésitez pas à nous en faire part. Tout problème trouvera certainement sa solution... Contactez nous :

E-mail : tif@tarab-institute.fr

Gaëlle Leroux - 06 15 89 84 23



PRÉSENTATION DES ENSEIGNANTS

Fondateur et concepteur : Tarab Tulku, Géshé Lharampa / Docteur en Philosophie

Enseignant principal : Lene Handberg, Semrig Thablam Rabjam

Tarab Tulku Rinpoché

Tarab Tulku Rinpoché était un lama tibétain, la XI^e incarnation de la lignée des Tarab Tulku. Rinpoché a fait ses études à l'université monastique de Drépoung au Tibet. Il a obtenu le plus haut diplôme - Géshé 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, invité par le Prince Pierre du Danemark et de Grèce, 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. Tarab Tulku Rinpoché est intervenu à de nombreuses reprises durant des congrès internationaux en Europe et aux USA, sur la philosophie, la psychologie et la tibétologie. Ses articles sont publiés dans diverses revues spécialisées. Tarab Tulku Rinpoché a, pendant les quinze dernières années de sa vie, conduit de plus en plus de stages dans le monde et établi des instituts Tarab à Paris, Munich, Bruxelles, Helsinki, Stockholm, Copenhague, Amsterdam, Budapest et Vienne.

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 de l'esprit et des phénomènes bouddhiste originelle qu'il a nommé : Unité dans la Dualité - U.D.

En 1994, Tarab Tulku Rinpoché a entamé à Bruxelles un premier cycle d'enseignement de 3 ans Unité dans la Dualité (Science de l'esprit et des phénomènes, Développement personnel et relation d'aide U.D.). Un deuxième cycle d'enseignement de 4 ans a débuté à Munich en 1997, puis à Stockholm en 1999. En France, le premier cycle d'enseignement a débuté en décembre 2002.

Lene Handberg

Lene Handberg 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". Lene a étudié pendant plus de 30 ans avec Tarab Rinpoché ; elle a développé en collaboration avec lui le programme de Développement personnel "Unité dans la Dualité" ou 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 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" en Europe et en Inde.

Elle dispense depuis une quinzaine d'années des stages dans de nombreux pays d'Europe ainsi qu'en Asie. Elle a autrefois étudié la psychologie et la tibétologie à l'Université de Copenhague et la psychothérapie analytique et bioénergétique avec Ronald D. Laing. Lene Handberg est présidente du Tarab Institute Danemark.

Sandrine Gousset

Semrig Thablam Mawa (STM) en UD.

Docteur en sociologie et science politique, Sandrine a été bouleversée par sa rencontre avec Tarab Tulku en 1998. Tout en poursuivant sa thèse, elle s'est formée à la psychothérapie et se consacre depuis à la traduction orale et écrite, à la transmission et à la diffusion des enseignements UD. Cette compréhension de la réalité et du fonctionnement de l'esprit est la base de sa pratique de psychothérapeute.

Elle transmet cet enseignement sous forme de week-ends depuis 2006 en France et dans divers pays européens, et participe à l'enseignement de la formation longue en Slovaquie depuis 2011.

Elle assistera Lene dans cette nouvelle formation.

Geneviève Hamelet

Semrig Thablam Mawa (STM) en UD.

Elle a traduit Tarab Rinpoche et Lene Handberg depuis 2000 et présente maintenant des ateliers UD tout en faisant partie du comité pédagogique au Tarab Institute en France.

Elle détient un Master en Sophrologie Caycédiennne.

Etudiante du bouddhisme Theravada et Vajrayana depuis 25 ans, elle traduit également de nombreux maîtres de ces traditions.

Depuis 2008 elle est instructrice MBCT (Thérapie cognitive basée sur la Pleine Conscience) et MBSR (Réduction du stress basée sur la Pleine Conscience) et est maintenant enseignante MBSR certifiée par le CFM/Faculté de médecine de Umass. Elle forme des instructeurs MBSR dans ce contexte et contribue au développement des Interventions Basées sur la Pleine Conscience en pays Francophone au sein de l'ADM (Association pour le développement de la Mindfulness) dont elle est cofondatrice et l'actuelle présidente.

Elle assistera Lene dans cette nouvelle formation.



Unity in Duality

ཡིམ་མཉམ་རྒྱུ་ལྟེན་འབྲེལ་རྣམས་བཞུགས་པ།