



# Tarab institute international UNITE DANS LA DUALITE

**Tarab Institute France**

## **LA PHILOSOPHIE ET LA MEDITATION POUR MIEUX VIVRE**

**Cycle d'enseignement « Unité dans la Dualité »**

**France 2016 – 2019**

Approche moderne et laïque selon les recherches de Tarab Tulku XI  
issues du bouddhisme tibétain (Hinayana, Mahayana et Vajrayana)

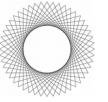
Organisé par **Tarab Institute France**

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

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

Téléphone : Gaëlle Le Roux : 06 15 89 84 23

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



---

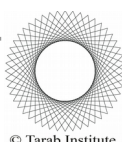
**Adresse : Tarab Institute France : 14 rue du Fief - 92100 Boulogne Billancourt**

**Téléphone : Gaëlle Le Roux +33 6 15 89 84 23**

**E-mail : [presse@tarab-institute.fr](mailto:presse@tarab-institute.fr)**

**Site internet : <http://www.tarab-institute.fr>**

**Le logo Unité dans la Dualité est une Marque Déposée ®**





# Tarab institute international

# UNITE DANS LA DUALITE

Tarab Institute France

## INTRODUCTION

Face au stress, à la complexité des relations tant familiales que professionnelles, à l'impression d'être prisonniers de notre mental et d'avoir perdu la connexion avec les besoins fondamentaux de notre corps, à la sensation de ne plus avoir d'énergie ou d'être submergé, nous cherchons tous des réponses.

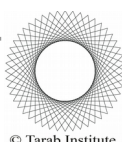
La méditation ET la philosophie, lorsqu'elles sont indissociablement liées, peuvent mener à un véritable « mieux-être » et à un authentique « mieux vivre ».

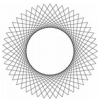
En créant ce cycle d'enseignement en 1998, suite à 60 années de recherches, Tarab Tulku a rendu accessible à chacune et chacun d'entre nous un savoir ainsi que des pratiques uniques. En effet, ses synthèses aussi puissantes qu'originales de la philosophie, de la psychologie et de la métaphysique bouddhistes, s'accompagnent de techniques méditatives et transformatrices inspirées des Tantras, adaptées à quiconque évolue dans la société occidentale contemporaine.

Le Dalaï-lama voit dans ces enseignements la synthèse laïque qu'il appelle de ses vœux depuis des années, laquelle lui semble être le cœur des enseignements tels qu'ils devraient être universellement transmis. Dès 2017, cet enseignement sera intégré au programme de quatrième année du Bachelor en Philosophie Bouddhiste du *Dalailama Institute for Higher Education* de l'Université de Bangalore.

L'ensemble de ce contenu et de ces pratiques est transmis de manière laïque, selon une pédagogie adaptée à l'esprit occidental.

**Toute la puissance et l'originalité de la recherche de Tarab Tulku, ainsi que les techniques de méditation qu'il a optimisées pour l'homme moderne, vous seront transmises au cours de ce cycle d'enseignement.**





---

## Qui était Tarab Tulku Rinpoché ?

Tarab Tulku fut l'un des plus grands érudits tibétains de la seconde moitié du XXe siècle. Il décéda en septembre 2004.



Loin d'en rester à ce qui lui avait été transmis durant ses 25 années de vie monastique, il a entrepris de synthétiser toute l'histoire de la philosophie indienne bouddhique, dont il a ensuite extrait les éléments les plus pertinents pour les Occidentaux, offrant ainsi une compréhension inédite de notre expérience humaine, notamment par l'éclairage des mécanismes de fonctionnement du mental, et de l'interaction de ce dernier avec le corps.

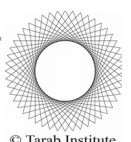
Durant toute sa vie de pratiquant et de chercheur, il se préoccupa de comment expliquer et faire pratiquer la méditation et de manière simple et efficace. Cependant, il veilla constamment à se maintenir dans une approche authentique au regard de la tradition, afin que tout pratiquant puisse véritablement éprouver les effets de la méditation, en particulier à travers l'expérience d'un « mieux vivre ».

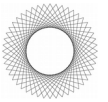
## Comment et pourquoi a-t-il élaboré ce cycle d'enseignement ?

La formation synthétique - (Philosophie./Psychologie et Méditation) - créée par Tarab Tulku est donc le **fruit de toute une vie de recherche**, au cours de laquelle il remet systématiquement en question les concepts philosophiques, traductions erronées, pratiques de méditation mal comprises ou maladroitement appliquées, **de façon à préciser et faciliter la compréhension des Occidentaux.**

Dans une telle perspective, cette compréhension authentique a pour vocation de devenir un **outil applicable dans la vie de chacun et chacune, favorisant l'atteinte d'un « mieux vivre », d'un « mieux être » en toute autonomie.**

Ayant lui-même mené, durant ses quarante années d'exil en Europe, une vie normale d'homme moderne, Tarab Tulku en a personnellement expérimenté **les différentes problématiques.** Sur la base de cette compréhension intime, et de ses recherches liées à la pratique de la





---

méditation, Tarab Tulku a finalement élaboré cette **présentation pragmatique** de la psychologie et de la philosophie bouddhiques.

Se former à la philosophie et à la méditation :

**dans quel objectif ?**

**En créant ce cycle d'enseignement intitulé « Unité dans la Dualité » (U.D.), Tarab Tulku avait un objectif fondamental :**

que **le savoir philosophique, conjugué à la pratique de la méditation, révèle sa pleine UTILITÉ en devenant directement APPLICABLE au quotidien**, tant pour nous-mêmes, que dans notre relation à autrui.

- l'enseignement philosophique et les méditations analytiques nous permettent de **comprendre** l'expérience humaine ainsi que le fonctionnement de notre esprit;
- l'accent est porté sur tout ce qui peut soutenir l'application de ce savoir, de façon à ce que notre être gagne en équilibre, se trouve de moins en moins déterminé par l'extérieur et développe la maîtrise de sa propre énergie;
- dans ce cadre, nous sont transmis **les outils** adaptés pour nous engager dans une véritable voie de développement personnel, améliorer notre capacité à aider autrui, évoluer dans la pratique du soin d'autrui en intégrant la pleine conscience bienveillante et si nous le souhaitons, initier un développement spirituel authentique.

C'est pourquoi, grâce aux **modules I et II** de ce cycle d'enseignement, vous serez amené à:

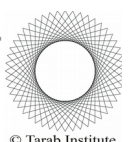
- comprendre ce que vous vivez et pourquoi ;
- entreprendre ou parfaire votre développement personnel ;
- améliorer vos relations avec les autres ;
- ressentir les bénéfices de calme et de présence à soi favorisés par la pratique de la méditation.

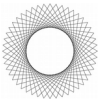
Si vous souhaitez poursuivre le cycle d'enseignement avec le **module III**, vous pourrez ensuite :

- apprendre à aider l'autre ; et comprendre ce que signifie vraiment « aider » ;
- approfondir votre pratique de la méditation.

Enfin, si vous souhaitez continuer avec le **module IV**, vous pourrez alors :

- entreprendre ou parfaire votre développement spirituel





---

Quels sont les points forts, pour l'être humain élevé dans la société moderne occidentale, de l'approche théorique et pratique de Tarab Tulku?

Tarab Tulku a insisté sur la puissance du lien corps-esprit présent en l'être humain. Son approche permet :

- de la comprendre (par la théorie),
- de la ressentir (par l'exercice de la méditation),
- d'apprendre à l'utiliser (par des techniques thérapeutiques de transformation),
- de l'apprivoiser pour devenir maître de soi-même et de sa propre énergie, indépendamment de l'environnement extérieur – physique, géographique ou social,
- d'apprendre à la canaliser afin de développer son aptitude à être aidant ou soutenant pour autrui.

Tarab Tulku a également mis l'accent sur la compréhension de l'interrelation entre sujet et objet, entre champ potentiel et matière: sur ces points précis, la philosophie orientale s'accorde avec l'attitude déconstructiviste propre à **la physique quantique, aux théories de l'information et à l'astrophysique**, vis-à-vis de toute théorie et conception fondées sur « l'essence » des choses.

Par ailleurs, il a mis en évidence ce qui, dans la philosophie et les pratiques méditatives, permet de passer de la compréhension du monde basée sur l'interrelation, à la compréhension des mécanismes et implications de l'interrelation dans la réalité quotidienne.

Son approche permet donc de mesurer l'utilité de la compréhension de ces interrelations pour l'équilibre et la sérénité de nos vies quotidiennes et le développement personnel et/ou spirituel.

### **UN CYCLE D'ENSEIGNEMENT COMPLET, PRAGMATIQUE ET UNIQUE**

#### **COMPLET**

- un savoir vaste et rigoureux
- la méditation présentée de manière simple et efficace

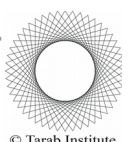
#### **PRAGMATIQUE**

- lien constant entre théorie et pratique
- applications dans notre vie quotidienne

#### **UNIQUE**

L'accès à :

un savoir synthétique et original des pratiques de transformation rarement diffusées et puissantes





# Tarab institute international

# UNITE DANS LA DUALITE

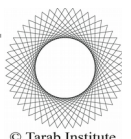
**Tarab Institute France**

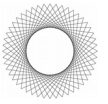
**- POURQUOI ? - QUOI ? - QUAND, OÙ ET COMMENT ? - QUI ? -**

## **POURQUOI ?**

**Pourquoi l'approche de Tarab Tulku est-elle innovante et unique ? Parce qu'elle offre :**

- un cycle d'enseignement fruit de 60 années de recherche ;
- une relecture des textes anciens (psychologiques et philosophiques) ajustée aux perspectives modernes de l'être humain évoluant dans la société occidentale;
- la préoccupation de transmettre un savoir utile, directement applicable dans notre vie quotidienne;
- la compréhension simple et accessible de la manière dont nous construisons notre expérience de la réalité, avec des outils pour évoluer vers une réalité de plus en plus agréable;
- la transmission, à la fois rigoureuse et simple, de la pratique de la méditation, du comment et pourquoi cela fonctionne;
- la mise en lumière de la puissance du lien corps-esprit existant en l'être humain, puis l'accès à la maîtrise progressive de ce lien par des savoirs et techniques issus des Tantras;
- la compréhension facilitée, approfondie et étayée par nos sciences occidentales de l'interrelation entre la manifestation matérielle et le champ potentiel (champ énergétique / quantique / d'information).





---

## QUOI ?

### **Quels contenus ? Quelles pratiques ?**

Au cours de ce cycle d'enseignement « Unité dans la Dualité » (UD) vous seront transmis :

#### **1. Les conclusions des 4 écoles de philosophie, sciences et psychologie bouddhistes** : Vaibhasika, Sautantrika, Yogacara et Madhyamaka

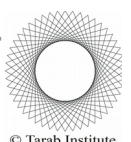
L'accent sera mis sur :

- l'étayage des questionnements et savoirs en psychologie propres à chaque école ;
- les éléments de philosophie cognitive (fonctionnement de l'esprit), de phénoménologie (philosophie de l'expérience humaine) et d'épistémologie (questions sur la validité du savoir) explorés par ces écoles.
- la réalisation progressive, à travers la pratique des notions de *karma*, *dukha* (souvent traduit par « souffrance » de façon erronée), *nature transitoire* et *impermanence*, *nature composée*, *nature de vacuité*, *nature de l'esprit*, *tendrel* (ou interrelation), etc.

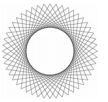
#### **2. Les découvertes de Tarab Tulku :**

Le mode de fonctionnement du mental et les outils pour le maîtriser :

- La tripartition de notre mental : cognition langagière et conceptuelle, production d'images mentales, production de ressentis mentaux;
- La dynamique (cercle vicieux ou cercle vertueux) établie entre ces trois pôles de notre mental et la perception par nos consciences sensorielles;
- Le déploiement de niveaux d'être (corps-esprit) de plus en plus subtils et profonds, ainsi que des niveaux de réalité correspondants;
- Les méthodes favorisant la maîtrise progressive de votre fonctionnement et de votre dynamique mentale.







---

### 3. Des techniques de méditation et des pratiques (telles qu'éveil corporel, yoga du rêve, mandala, équilibrage des énergies féminines/masculines, etc.) vous permettant :

- l'investigation, la compréhension et la réalisation du savoir exposé ci-dessus
- le centrage en votre être, base de votre développement personnel (pré-requis pour toute possibilité de transformation individuelle)
- l'auto-transformation de vos problématiques internes
- le contact avec autrui, l'accompagnement d'autrui sans perdre votre propre énergie
- l'aide à la guérison d'autrui

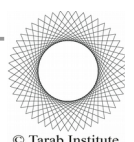
### **QUAND, OÙ et COMMENT?**

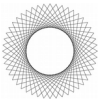
#### **Quand et où?**

Cycle d'enseignement complet des modules I, II et III : onze séquences d'enseignement, réparties en trois modules, sur trois ans et demi :

#### **Deux séquences annuelles de cinq jours (un WE + trois jours ouvrés)**

- QUAND ? . une à l'automne, une à la fin de l'hiver  
. du samedi matin au mercredi fin de journée, de 9h30 à 18h.
- OÙ ? à Paris, au sein de L'Enclos Rey, très beau lieu au cœur du XVe arrondissement, donnant sur un jardin (certains exercices pourront se faire en extérieur). Vous pouvez loger sur place.





---

### Une séquence annuelle de six jours (dimanche + cinq jours ouvrés)

- QUAND ? . au printemps (en mai ou juin)  
. du samedi soir au vendredi après-midi suivant, de 9h30 à 18h.
- OÙ ? au prieuré de Marcevol, lieu historique de toute beauté construit face à l'immensité du mont Canigou, dans les Pyrénées Orientales. Nombreux exercices proposés en extérieur. Ambiance de retraite au calme. Vous pouvez loger sur place en pension complète.



À ces trois séquences s'ajoutent un ou deux week-ends par an donnés sur Paris, à l'enclos Rey.

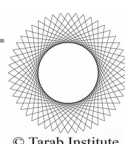
Le cycle d'enseignement 2016 (en trois ou quatre modules) se terminera en octobre 2019.

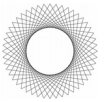
Possibilité de cycle d'enseignement plus court :

- suivre uniquement le 1<sup>er</sup> module : de janvier 2016 à janvier-mars 2017
- suivre uniquement le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>nd</sup> module : de janvier 2016 à octobre 2018.

Possibilité de soutenir un mémoire final afin d'obtenir le **diplôme de Semrig Thablam Rabjam** (équivalent d'une licence U.D.), suite à six mois d'études de cas réalisées à l'issue du cycle d'enseignement (que vous soyez thérapeute/ soignant ou non).

**Possibilité de préparer et soutenir un Ph.D. (Doctorat)** de l'Université de Bangalore à partir de 2019 (Mémoire diplômant du cycle d'enseignement « Unité dans la dualité » + six mois d'études méthodologiques à l'Université de Bangalore + six mois de recherche au centre de recherche Tarab Ling à Dehradun).





---

## Comment ?

- Par une pédagogie très pragmatique : l'interrelation entre théorie et pratique étant constamment mise en évidence, les va-et-vient permanents entre ces deux pôles soutiennent leur approfondissement respectif.
- Par un long exercice d'ancrage dans une présence à soi de plus en plus subtile à chaque début d'enseignement, afin de permettre à toutes et tous d'évoluer, au-delà d'une simple écoute, vers une intégration véritable de ce qui est transmis.
- Par des transcripts issus des enseignements oraux de Tarab Tulku, distribués lors de chaque session afin de soulager la prise de notes, encourageant ainsi écoute et présence optimales chez les étudiants.
- Par des diagrammes et des tableaux visant à préciser, condenser, résumer, donner une forme graphique à l'enseignement. Ces diagrammes ont été élaborés par Lene Handberg puis affinés pendant des années par Tarab Tulku, et ultérieurement, en concertation constante avec les autres enseignants UD.
- Par des pratiques et des exercices méditatifs rythmant la journée.
- Par de fréquents temps de partage, d'échange afin de préciser en soi ce qui est clair, ce qui l'est moins et, à travers d'autres mots que ceux utilisés par l'enseignant, faire sens de ce qui est transmis.
- Par la formation de petits groupes de rencontres mensuelles dans le but d'échanger sur nos avancées respectives relatives à l'application d'UD au quotidien.
- Par l'encadrement qu'offre le coaching individuel pour approfondir les problématiques sources d'obstacles majeurs dans notre vie.

### ----- Actualité du Tarab Institute France -----

<http://www.tarab-institute.fr/events>

Thèmes des prochains **week-ends ouverts à tous**:

#### **23 et 24 janvier 2016 - Paris**

INTRODUCTION À LA PHILOSOPHIE ET A LA PSYCHOLOGIE BOUDDHISTES

- Intervenante : Geneviève Hamelet (dates à vérifier sur le site)

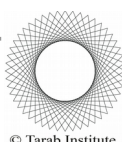
#### **20 et 21 Février 2016 - Paris**

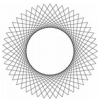
TRANSFORMATION DE SOI - MORT DE L'ÉGO ET RENAISSANCE DE SOI

- Intervenante : Sandrine Gousset

#### **22 au 24 avril 2016 - Ségriès**

LE POUVOIR LIBÉRATEUR DES ÉMOTIONS - Intervenante : Lene Handberg





---

## **PRÉSENTATION DES DIFFÉRENTS WEEK-ENDS**

### **INTRODUCTION A LA PHILOSOPHIE ET A LA PSYCHOLOGIE BOUDDHISTE :**

Contrairement à l'approche occidentale très compartimentée, qui considère la philosophie comme une discipline distincte de la psychologie, l'une des plus importantes contributions du Bouddhisme au monde réside dans la compréhension qu'il nous offre de la nature d'interrelation de tous les phénomènes, - dite aussi "Tendrel - constituant le coeur de la vue "Unité dans la Dualité".

En partant des principes philosophiques et psychologiques universels les plus quintessentiels de la tradition bouddhiste ( contenus dans les Sutras et les Tantras), Tarab Tulku Rinpoché a énoncé cette vue de manière accessible et claire, pour nous aider à résoudre les difficultés mentales inhérentes aux conditions de vie imposées par notre culture de plus en plus technologique, rationnelle et uniformisée.

Dans l'approche "Unité dans la Dualité", il est impossible de répondre à la question : "Qu'est-ce que la réalité ?" sans s'interroger simultanément sur "Qui suis- je ? et qu'est-ce que je perçois véritablement de la réalité? Quelles interrelations sont donc en jeu? ".

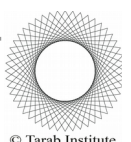
Chacun d'entre nous construit sa propre réalité. Il n'existe pas une seule réalité, mais bien autant de réalités différentes que de personnes vivant un même évènement.

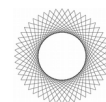
Aussi, la question fondamentale que nous commencerons par examiner concerne la façon dont nous construisons notre réalité, car seulement à partir de là pourrons-nous véritablement devenir acteur de notre propre vie, quelles que soient les conditions extérieures.

Nous aborderons donc, durant ces deux jours, les différentes facettes de la réalité, dans une approche expérientielle, à partir d'exercices et de pratiques accessibles à tous, servant de base pour en poursuivre l'exploration.

### **PROXIMITÉ À SOI ET OUVERTURE AU MONDE**

L'amour et la compassion dépendent de notre capacité d'ouverture à nous-mêmes et aux autres. Être ouvert implique de créer un espace intérieur pour faire l'expérience de ce qui est, libre de toute projection. En ce sens, la vision que nous avons des autres dépend intimement de notre relation à nous-mêmes. Au-delà du corps, des pensées, du langage et des émotions, existe un niveau d'existence où nous nous sentons vivre sans éprouver le moindre besoin d'un soutien extérieur. Ainsi installés dans notre état naturel d'existence, libérés du besoin d'être soutenu par les autres, nous nous sentons plus forts et pouvons accorder de l'espace à cette expérience naturelle de nous-mêmes et des autres. En retour, nos projections perdent de leur puissance. Cette approche est avant tout expérientielle, par conséquent nous nous attacherons durant ces deux jours à percevoir et ressentir ces processus, au travers d'exercices et de pratiques accessibles à tous, avec lesquels chacun pourra repartir pour approfondir son exploration.





---

## **DÉPLOIEMENT DES NIVEAUX DE CORPS-ESPRIT ET RÉALITÉS CORRESPONDANTES**

Le corps, pourvu de ses capacités sensorielles, définit le cadre mental de référence. L'association corps-esprit forme un couple indissociable fonctionnant, selon la tradition tantrique tibétaine, à différents niveaux. Chacun de ces niveaux détermine une réalité spécifique qui lui est propre, depuis la réalité conceptuellement déterminée jusqu'à une réalité extrêmement subtile, celle de l'unité sujet-objet. Nous tenterons de mobiliser notre capacité d'auto-guérison en découvrant, par l'expérimentation progressive, différents niveaux d'existence et de réalité corps-esprit, pour contacter la base stable et naturelle de notre être.

## **LA TRANSFORMATION DE « SOI ».**

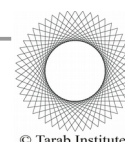
Le "soi" est le centre autour duquel nous créons notre réalité, c'est donc la clé qui nous permet de modifier l'expérience que nous faisons de la réalité. Dans le combat que nous menons pour survivre, nous nous attachons à ce qui nous soutient et repoussons ce qui risque de nous détruire. Sur la base de cette expérience, relative à ce qui nous soutient et/ou ne nous soutient pas, nous construisons nos autoréférences. Le manque de soutien provoque des émotions perturbatrices, lesquelles, associées à la conscience conceptuelle, dévoilent peu à peu des couches d'auto-identification: plus notre sentiment d'aliénation est grand, plus nous nous sentons vulnérables et en déséquilibre. En devenant conscients de nos expériences et des conceptions figées que nous avons du "soi", en nous employant à les transformer, alors, notre nature authentique peut émerger.

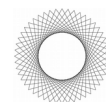
## **LA MORT, CLÉ DE LA CRÉATION**

La peur s'élève lorsque nous nous identifions à ce qui est soumis au changement. Les tantras les plus élevés nous incitent à répéter les étapes psychiques du processus de la mort et de la renaissance pour accéder à la racine énergétique de notre existence à travers diverses visualisations. Ces méthodes, que Tarab Tulku a mises à notre disposition, nous donnent les moyens de transformer notre peur du changement et de la mort, ainsi que les moyens de développer une expérience de nous-même plus équilibrée, plus ouverte et plus forte.

## **LE RÊVE SELON LA TRADITION TIBÉTAINE**

La maîtrise du rêve et des états imaginaires ouvre l'accès à des intuitions immédiates très profondes. Par l'usage des méthodes tibétaines anciennes, l'état onirique (réel ou imaginal) offre une grande opportunité de traiter directement, voire radicalement, nos problèmes cruciaux sous-jacents, lesquels, à défaut, gouvernent inconsciemment nos vies. Les méthodes pour se souvenir des rêves et entrer dans un état de rêve lucide qui seront présentées ici visent à nous permettre de guérir et transformer nos propres structures mentales inadéquates, ainsi que d'apprendre à cultiver nos intuitions profondes. La maîtrise de ces méthodes contribue à faire naître notre force d'être intérieure primordiale.





---

## **LE MANDALA POUR ÉQUILIBRER LES FORCES ESSENTIELLES DE NOTRE EXISTENCE**

Le fonctionnement harmonieux des énergies vitales fondamentales est essentiel au maintien de l'existence dans un bon équilibre, aussi bien sur le plan universel que sur le plan individuel. Dans le cadre du week-end, 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 comme de toute chose, et dont le Mandala traditionnel est une expression à différents niveaux. Le dessin spontané révèle quels sont les schémas dominants ayant besoin d'être guéris pour que les forces fondamentales soutenant notre être au monde puissent fonctionner de façon optimale.

## **MINDFULNESS DANS LA PERSPECTIVE « Unité dans la dualité » (U.D.)**

Ces dernières années, « Mindfulness » est devenu le terme « tendance ». Néanmoins, au-delà de ce phénomène de mode, il s'agit avant tout d'une approche exploratoire de la nature de la réalité, constituant l'essence de la « Science Interne de l'Esprit et des Phénomènes ».

Pratiquée depuis des millénaires, ses applications récentes dans le cadre des « Interventions Basées sur la Pleine Conscience » ont permis d'en révéler l'extraordinaire potentiel, grâce à la recherche scientifique moderne, dont les résultats ont créé un énorme intérêt dans les champs de la clinique, de l'éducation, et d'autres secteurs de la société.

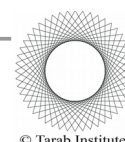
Au cours de ce week-end, nous aborderons les fondements de la pleine conscience, ou Mindfulness, en nous appuyant sur l'éclairage spécifique et contextualisé de Tarab Tulku Rinpoche, ainsi qu'à travers la perspective des 4 investigations de la Pleine Conscience. Ces 4 investigations, tout à fait centrales dans l'enseignement UD, constituent une façon directe de couper court à tous nos comportements automatiques réactionnels. A cet effet, il apparaît crucial de réaliser en quoi la nature des circonstances extérieures est interreliée avec la façon dont nous en faisons l'expérience, puis de procéder sur cette base à un entraînement de l'esprit visant un regain de liberté, nous affranchissant ainsi du sentiment de séparation et de victimisation relatifs à ces mêmes circonstances.

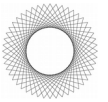
Nous serons alors pleinement en capacité de faire face, gérant les défis de la vie de façon appropriée, claire et flexible.

## **GESTION DU STRESS**

Selon Unité dans la Dualité, nous ne devenons vraiment stressés que lorsque nous sommes déconnectés de nous-mêmes. Il est donc très important d'entretenir une relation intérieure équilibrée avec soi. L'attention portée à nos sens, nous ramenant au présent et à la réalité humaine partagée, favorise ainsi la réduction du stress. Le ressenti corporel vécu en conscience nous amène à éprouver la sensation intérieure authentique de notre être et de notre force interne, ce qui réduit la peur. Ce même ressenti corporel nous met simultanément en contact avec le ressenti autoréférentiel déterminant le centre à partir duquel notre réalité se développe. Nous sommes alors en mesure de changer nos autoréférences vulnérables dérangeantes.

En prenant ainsi en charge nos propres facteurs de stress intérieurs de façon à les réduire, nous serons beaucoup plus résilients lorsque nous serons





---

confrontés à des facteurs de stress extérieurs. Dans ce cours, nous basant sur les paires d'interrelations mutuelles - entre le corps et l'esprit, entre l'esprit et les phénomènes (sujet-objet) -, nous examinerons comment réduire le stress selon ces principes.

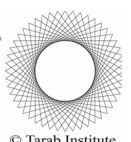
Ce cours correspond à tous les horizons de vie : il s'adresse à tout un chacun aussi bien qu'aux psychiatres, psychologues et psychothérapeutes.

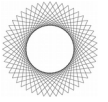
### **SOI ET ABSENCE DE SOI**

Le Soi n'existe ni par lui-même, ni en tant que tel. Cette prémisse constitue l'un des principes fondamentaux du bouddhisme.

Elle implique qu'une entité n'advienne à l'existence qu'à la condition *sine qua non* que se rassemblent les composants appropriés. Par conséquent, il est logique de considérer ladite existence comme étant de nature relationnelle. La notion d' "absence de Soi" renvoie donc au fait qu'aucune entité n'existe d'une manière ontologiquement indépendante.

Pour autant, toute forme d'existence, quel que soit son niveau de subtilité, est toujours conduite par un sentiment de Soi, une référence à Soi au centre de son expérience. Ce sentiment de Soi demeure fondamental à chaque instant de notre existence.





---

## QUI ?

### **Lene Handberg**



Assistante principale de Tarab Tulku pendant plus de 30 ans, Lene Handberg est formée à la psychologie occidentale. Elle a contribué à élaborer l'ensemble des documents de la formation UD, en collaboration avec Tarab Tulku, qu'elle a assisté dès les toutes premières formations et accompagné en Inde, lors de la tournée des monastères tibétains en 2003. Juste avant son décès, Tarab Tulku lui a expressément demandé de poursuivre le travail de transmission des enseignements UD. Lene travaille aujourd'hui à l'amélioration constante des supports écrits de ce cycle d'enseignement, dont elle est la principale enseignante en Europe ainsi qu'en Inde, où elle a récemment présenté les recherches de Tarab Tulku à l'Université de Bangalore.

### **Sandrine Gousset**

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. Depuis, elle se consacre à la transmission et la diffusion des enseignements UD, ainsi qu'à leur traduction orale et écrite. Cette compréhension de la réalité comme du fonctionnement de l'esprit constitue 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. Depuis 2011, elle transmet également, en tant qu'enseignante principale, des semaines de la formation UD en Slovaquie.

Elle assistera Lene dans la transmission en France du cycle débutant en 2016.

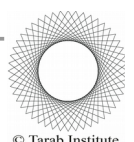
### **Geneviève Hamelet**



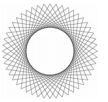
Elle a traduit Tarab Rinpoché ainsi que Lene Handberg depuis 2000, et présente des week-ends UD depuis plusieurs années.

Elle détient un Master en Sophrologie caycédienne. Etudiante du bouddhisme thévavada et vajrayana depuis 25 ans, elle traduit de nombreux maîtres de ces traditions.

Instructrice MBCT (Thérapie cognitive basée sur la Pleine Conscience) et MBSR (Réduction du stress basée sur la Pleine Conscience) depuis 2008, elle est désormais enseignante MBSR certifiée par le CFM/Faculté de médecine d'Umass. En tant que formatrice des instructeurs MBSR,







elle contribue également 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 co-fondatrice et l'actuelle présidente.

Elle assistera Lene dans ce nouveau cycle d'enseignement.

### **Dr Jean-Gérard Bloch**



Médecin rhumatologue et ostéopathe, il est enseignant MBSR certifié par l'Université du Massachusset Medical School et vice-président de l'ADM depuis 2011. En 2012, il a créé un Diplôme Universitaire de Médecine, intitulé « Méditation et Neurosciences » à la Faculté de Médecine de l'Université de Strasbourg. Il a par ailleurs élaboré un module de méditation qu'il enseigne depuis 2014 en Master 2 de Thérapie Cognitive Comportementale, ainsi qu'en 3ème année de Médecine depuis 2015. Il transmet l'enseignement UD sous forme de week-ends.

### **Dr Quy Nguyen**



Docteur en Médecine, sa recherche de l'unité corps-esprit dans le processus de guérison intègre une formation en sophrologie, en psychosynthèse et une pratique en cabinet des médecines énergétiques traditionnelles orientales et contemporaines occidentales.

Elle a rencontré les enseignements de Tarab Tulku en 1994. Constamment présente depuis, elle aide les étudiants de chaque formation à approfondir leur compréhension, incarnant elle-même la jonction entre compréhension scientifique occidentale et approche orientale.

Elle anime des ateliers UD sous forme de week-ends depuis 2015, ce qu'elle poursuivra au cours de ce nouveau cycle d'enseignement.

## **-- OÙ PUIS-JE OBTENIR DES RENSEIGNEMENTS SUR LE CYCLE D'ENSEIGNEMENT « UNITÉ DANS LA DUALITÉ » ? --**



**Adresse : Tarab Institute France - 14 rue du Fief  
92100 Boulogne Billancourt**

**Téléphone : Gaëlle Le Roux : +33 6 15 89 84 23**

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

**Site internet : <http://www.tarab-institute.fr>**

