



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 »**

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

Tarab Tulku a été un des plus grands érudits tibétains de la fin du siècle dernier. Il a créé, avec l'aide de Lene Handberg, qui fut sa disciple pendant plus de 30 ans et qui poursuit la transmission de son enseignement, une formation, résultat de 60 années de recherches, basée sur la philosophie, les sciences et la psychologie bouddhistes. Ce cycle d'enseignement est en grande partie un chemin de découverte interne sur la base de la méditation. Ce savoir et ces pratiques sont transmis dans un cadre totalement laïc et selon une méthode pédagogique adaptée à l'esprit occidental.

Le Dalaï-lama, lorsqu'il a eu connaissance de ce cycle d'enseignement, 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, laquelle lui semble être le cœur des enseignements tels qu'ils devraient être universellement transmis. Dès 2017, cet enseignement sera d'ailleurs intégré au programme de quatrième année du Bachelor en Philosophie Bouddhiste du *Dalai Lama Institute for Higher Education* de l'Université de Bangalore.

Après 25 années d'étude au monastère de Drepung au Tibet, où il a reçu le titre de Lharampa Geshe (Docteur en philosophie), Tarab Tulku, exilé au Danemark, a mené une vie ordinaire. Travaillant à l'université, ayant fondé une famille, il se voyait confronté aux conditions de vie quotidiennes de tout occidental. Et il n'a jamais cessé les recherches qui allaient lui permettre un jour de rendre les enseignements et les pratiques adaptés aux préoccupations de la vie moderne.

Ayant appris l'anglais non par la traduction des textes bouddhistes mais par la vie quotidienne, cela lui a permis de déceler de nombreuses mécompréhensions dues à des problèmes de traduction de certaines notions des philosophies indiennes qui sont au cœur de la philosophie et de la psychologie bouddhistes. Il a compris, en vivant au milieu des occidentaux, d'où naissait notre mécompréhension des notions comme le karma, l'absence d'égo ou la vacuité. Il a aussi clarifié la notion d'interdépendance ou interrelation, et a mis en place les outils théoriques et pratiques afin de la comprendre réellement, et de la vivre au quotidien. La réalisation authentique de cette notion centrale lui semblait de la plus haute importance. Comprendre le fonctionnement de la conscience mentale, la dynamique des consciences, l'importance centrale du lien corps-esprit ou du mouvement permanent qui relie champ potentiel (que l'on nomme aussi champ quantique ou d'informations) et matière

sont autant d'étapes cruciales de cette formation. Au cours de celle-ci toute la puissance et l'originalité de la recherche de Tarab Tulku, ainsi que les techniques de méditation qu'il a mises au point afin qu'elle soient le plus utiles à l'homme moderne, vous seront transmises.

Tarab Tulku a mis en place une pédagogie très pragmatique. Il était persuadé que l'être humain a besoin de comprendre les choses pour les intégrer, et qu'il ne peut les comprendre qu'en les expérimentant. Dès lors, théorie et pratique sont sans cesse interreliées, les va-et-vient sont permanents, se soutiennent et permettent un approfondissement mutuel.

La formation complète se déroule sur un cycle de trois années et demi, comprenant deux week-ends et trois sessions d'enseignement par an : deux de cinq jours (dont trois jours ouvrés) à Paris et une d'une semaine se déroulant dans le sud. Ce temps est nécessaire pour que « quelque chose » se passe en nous et dans nos vies : il va nous falloir « réaliser », faire nôtre les compréhensions transmises, ainsi que leurs applications, afin qu'elles deviennent un outil pour notre développement personnel.

Et l'implémentation de ces savoirs et méthodes nécessite aussi des temps « entre », des temps où les choses s'assimilent et travaillent en nous de façon naturelle. Apprendre tout cela en 3 mois d'affilée n'aurait aucune efficacité réelle. Or, Tarab Tulku ne visait dans cette transmission qu'à une seule chose : que ce savoir nous serve.

Chacun va pouvoir construire sa formation selon ses objectifs propres, qui peuvent aussi évoluer au fil des 4 ans. Grâce aux modules I et II de ce cycle d'enseignement, vous pourrez :

- 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 la formation avec le Module III, vous pourrez :

- apprendre à aider l'autre et comprendre ce que veut véritablement dire « aider »
- approfondir votre pratique de la méditation

Et si vous souhaitez poursuivre la formation avec le Module IV, vous pourrez :

- entreprendre ou parfaire votre développement spirituel

N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples renseignements.

Adresse Tarab Institute France
14 rue du Fief
92100 Boulogne Billancourt
Téléphone
Gaëlle Le Roux +33 (0)6 15 89 84 23
E-mail
tif@tarab-institute.fr
Site internet
<http://www.tarab-institute.fr>

