

FORMATION UNITE DANS LA DUALITE

Livret d'accueil – Cycle 2021-2024

QUELQUES MOTS DE BIENVENUE

En créant ce cycle d'enseignement en 1998, suite à 60 années de recherches, Tarab Tulku XI 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, adaptées à quiconque évolue dans la société occidentale contemporaine.

Le Dalai-lama voit dans ces enseignements la synthèse laïque qui lui semble être le cœur des enseignements tels qu'ils devraient être universellement transmis.

Toute l'équipe du Tarab Institute est ravie de vous accueillir pour ce cycle d'enseignement unique au cours duquel toute la puissance et l'originalité de la recherche de Tarab Tulku XI, ainsi que les techniques de méditation qu'il a optimisées pour l'homme moderne, vous seront transmises, selon une approche pédagogique adaptée à l'esprit occidental.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous une belle formation.

ORIGINES DE L'ENSEIGNEMENT "UNITE DANS LA DUALITE"



TARAB TULKU RINPOCHE

Eminent érudit du bouddhisme tibétain, Tarab Tulku Rinpoche a vécu et enseigné en Occident pendant plus de 30 ans.

Il a élaboré et développé le cycle d'enseignement UD «Unité dans la Dualité» en s'appuyant sur la tradition philosophique indienne bouddhique dont il a extrait les éléments les plus pertinents pour :

- **accéder à une compréhension profonde de l'expérience que nous faisons de la réalité**, à partir des mécanismes de fonctionnement du mental et de l'interaction avec le corps
- **nous transmettre des outils de transformation personnelle et des pratiques méditatives adaptées** pour développer une plus grande harmonie dans nos vies

Cet enseignement laïque, clair et accessible est conçu sous la forme d'un cycle de 4 ans d'études et de pratiques, conjuguant de façon unique philosophie et méditation, pour les rendre pleinement utiles et applicables au quotidien, tant pour nous-mêmes que dans notre relation à autrui.



LENE HANDBERG

Directrice des enseignements, Lene Handberg fut la plus proche collaboratrice de Tarab Tulku Rinpoche, avec qui elle a étudié pendant plus de 25 ans.

Elle a développé en collaboration avec lui le programme de Développement Personnel U.D. et le cadre d'application de cette approche à la relation d'aide en général et elle l'a assisté dans ses enseignements.

En septembre 2004, Tarab Tulku Rinpoche lui a demandé, avant de quitter son corps, de prendre sa suite dans l'enseignement des programmes Unité dans la Dualité. **Elle continue à enseigner cette approche depuis une quinzaine d'années dans de nombreux pays d'Europe ainsi qu'en Asie.**

Psychothérapeute, elle a étudié la psychologie et la tibétologie à l'Université de Copenhague et a reçu de Tarab Tulku Rinpoche 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.

VUE D'ENSEMBLE DE LA FORMATION

La formation s'organise autour de 3 modules, sur une durée de trois ans et demi :

Module 1 – Science de l'esprit et des phénomènes

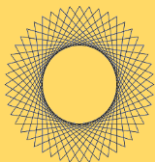
Etude des 4 écoles fondamentales de philosophie, sciences et psychologie bouddhistes : Vaibhashika, Sautrantrika, Yogacara et Madhyamaka

Module 2 – Développement personnel

Présentation originale de Tarab Tulku Rinpoche des différents types de consciences, de leur dynamique et des modes de transformation à partir de niveaux d'interrelation corps/esprit de plus en plus subtils et profonds

Module 3 – Art de la relation

Présentation et entraînement à l'art de se relier aux autres sur la base de ce niveau d'être plus profond



FORMATION UNITE DANS LA DUALITE

Livret d'accueil – Cycle 2021-2024

DEROULEMENT DE LA FORMATION

DEROULEMENT DES SESSIONS

L'enseignement est dispensé au rythme de 3 sessions par an :

- Deux sessions annuelles de 5 jours sur Paris (week-end + 3 jours ouvrés), sur Paris ou sur Zoom en fonction des conditions sanitaires
- Une session annuelle de 6 jours en résidentiel, au prieuré de Marcevol, dans les Pyrénées Orientales, lieu se prêtant à de nombreux exercices en extérieur, dans une ambiance de retraite, avec la possibilité de loger sur place en pension complète (à partir de la 2^{ème} année)

Toutes les sessions comprennent des enseignements théoriques et des pratiques de développement personnel, avec des temps de partage en petits groupes. L'enseignement est dispensé en français et en anglais, avec traduction.

Des supports seront remis à chaque session :

- transcript de l'enseignement et diagrammes correspondants (en français), remis au démarrage de chaque session
- enregistrement des pratiques guidées, accessible via un lien internet qui sera communiqué à l'issue de chaque session

COMPLEMENTS DE FORMATION

Aux trois sessions annuelles s'ajoutent :

- un ou deux week-ends par an organisés sur Paris ou par Zoom en fonction de la situation
- des séances d'accompagnement individuel centrées sur l'intégration personnelle et l'approfondissement du vécu de la vue U.D. au nombre de quatre, réparties sur les trois premières années. Pour ces séances, les étudiants se mettent directement en contact avec l'enseignant et règlent directement avec lui les aspects financiers, qui ne sont pas compris dans le coût de la formation réglé à TIF.

Plusieurs possibilités se présentent à l'issue du cycle de formation, sans aucun caractère obligatoire :

- approfondir l'enseignement à travers un 4^{ème} module consacré au développement spirituel, qui prend la forme d'une retraite d'été chaque année à Marcevol
- 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 professionnel de la relation d'aide ou non). Si vous vous placez dans cette perspective, le nombre de séances individuelles obligatoires vous sera précisé lors de la formation.

EQUIPE PÉDAGOGIQUE EN FRANCE



SANDRINE GOUSSET

Sandrine a traduit Tarab Tulku Rinpoche et Lene Handberg depuis 2001. Elle est aujourd'hui à la tête du Comité Pédagogique du Tarab Institute France.

Elle est un membre actif du comité pédagogique du Tarab Institute International et participe à l'enseignement du cycle d'études et de pratiques en France et en Europe.

Docteur en sociologie et science politique, elle s'est formée et exerce en tant que psychothérapeute depuis plus de 15 ans.

Elle a reçu le titre de Semrig Thablam en «Science Interne de l'Esprit et des Phénomènes UD» et ses applications.



CATHERINE PAWLIK

Catherine est professeure de yoga, diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY), relaxation tibétaine, méthodes énergétiques tibétaines, certifiée en KUM NYE, yoga de la guérison.

La rencontre avec Tarab Tulku et Lene Handberg en 1991 a été déterminante dans tous les aspects de sa vie.

En approfondissant sa pratique du yoga et la compréhension de la vue UD, elle partage aujourd'hui son expérience en animant des séances de pratique corporelle et d'éveil sensoriel.



GENEVIEVE HAMELET

Geneviève a traduit Tarab Tulku Rinpoche et Lene Handberg depuis 2000 et fait partie du comité pédagogique du Tarab Institute où elle enseigne dans le cycle d'études et de pratiques.

Elle a une formation de Master spécialiste en Sophrologie Caycédiennne et étudie le bouddhisme depuis plus de 25 ans, dans le cadre des traditions Vajrayana et Théravada où elle traduit plusieurs enseignants Elle est également instructrice MBSR (Programme de Réduction du Stress basée sur la Pleine Conscience) et formatrice d'instructeurs certifiée dans le cadre du «Mindfulness Center @ Brown University». Elle s'est formée également au programme MBCT (Thérapie Cognitive basée sur la Pleine Conscience). Elle participe au développement de la Pleine conscience et de ses applications au sein de l'ADM (Association pour le développement de la Mindfulness) dont elle est co-fondatrice et l'actuelle présidente.

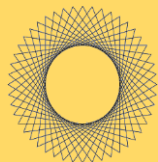


THI QUY NGUYEN

Thi Quy est Docteur en Médecine.

Elle a obtenu le diplôme de Semring Thablam Mawa (STM) en "Science Interne de l'Esprit et des Phénomènes UD«.

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



FORMATION UNITE DANS LA DUALITE

Livret d'accueil – Cycle 2021-2024

PROGRAMME DETAILLE

MODULE I – SCIENCE DE L'ESPRIT ET DES PHÉNOMÈNES

Semaine 1 - VAIBASHIKA

du 7 au 11 avril 2021

Sur Zoom

Nature de l'interrelation entre le sujet et l'objet avec une attention particulière pour les différentes sortes de conscience, c'est-à-dire les 5 consciences sensorielles et la 6^{ème} conscience, dont la conscience conceptuelle.

Référence : compilation de Vasubandhu sur l'Abhidharma.

Semaine 2 - SAUTRANTRIKA

du 18 au 22 juin 2021

Sur Paris

Nature de la conscience conceptuelle et de la réalité conceptuelle qui lui correspond, permettant d'établir une profonde distinction entre ce domaine de conscience et celui des sens.

Références : études Dignaga et Dharmakirti (érudits de la célèbre université de Nalanda en Inde)

Semaine 3 - YOGACARA

du 17 au 21 nov 2021

Sur Paris

Lois de l'évolution concernant la réalité, aux niveaux primordial, universel et individuel, ouvrant à la compréhension de ce à quoi se réfère la « nature de l'esprit » dans l'ancienne tradition, ce qui nous amène bien au delà de l'esprit, au niveau individuel.

Références : études d'Asanga, Shtiramati et Vasubhandu (érudits de la célèbre université de Nalanda)

Semaine 4 - MADHYAMAKA

en 2022

Nature fondamentale des lois inhérentes à la nature matérielle (réalité référentielle), comprises sur la base des interrelations étudiées dans les écoles précédentes. Exploration de la nature de l'autoréférence qui aboutit à la compréhension que tout est relationnel sans référence finale, ce qui est en corrélation avec la science moderne.

Références : études de Nagarjuna et Candrakirti (érudits de la célèbre université de Nalanda en Inde)

MODULE II – DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Semaine 1 – CARTOGRAPHIE DES CONSCIENCES

en 2022

Cartographie des différents types de consciences fonctionnant sur la base d'une incorporation et incluant la 6^{ème} conscience ou conscience mentale, classée en trois catégories spécifiques à U.D. : conscience conceptuelle, conscience imaginaire et conscience du ressenti / conscience unifiante. Approfondissement des différents niveaux d'interrelations corps et esprit.

Semaine 2 – DYNAMIQUE DES CONSCIENCES

en 2022

Etude de la dynamique des différents type de conscience et de la façon dont elles se relient aux niveaux subconscient et universel d'existence. Mise en lumière du mécanisme des empreintes autoréférentielles qui affectent notre vie et notre expérience de la réalité, avec de nouvelles perspectives pour l'améliorer.

Semaine 3 – TRANSFORMATION DUELLE

en 2023

Exploration et redécouverte de nos ressources et capacités d'être humains pour changer le ressenti de nous-mêmes et nos structures autoréférentielles qui, sinon, surgissent automatiquement et régissent notre vie. Entraînement à la mobilisation des ressources externes pour entreprendre la transformation duelle de nos structures problématiques et redevenir maîtres de nous-mêmes.

Semaine 4 – TRANSFORMATION NON DUELLE

en 2023

Exploration de la transformation non-duelle de la structure centrale problématique en entrant graduellement dans le processus de mort des autoréférences perturbatrices – ce qui ouvre la possibilité de dissiper les structures destructrices et subconscientes qui nous déterminent.

L'ANCIENNE SAGESSE ORIENTALE DU RÊVE

en 2023

Initiation aux techniques de rêve originelles du Tibet en entrant dans un niveau corps-esprit imaginaire utilisant le plus possible les consciences sensorielles subtiles, pour travailler directement avec le matériel du rêve dans un but de développement personnel et de début d'une transformation spirituelle.

MODULE III – ART DE LA RELATION

Semaine 1 – SE RELIER AUX AUTRES SELON LA VUE U.D.

en 2024

Définition de l'art de se relier aux autres, du point de vue U.D. sur la base des interrelations « Sujet - Objet », « Corps - Esprit ». Travaux d'application pratiques.

Semaine 2 – GERER LES AUTO-REFERENCES PROBLEMATIQUES

en 2024

Gestion de différents types de structures autoréférentielles problématiques, étude de leur étiologie et de la façon dont elles se manifestent en utilisant les méthodes appropriées de l'Art de la Relation U.D. Mise en application pratique de la transformation non duelle dans le cadre de la relation aux autres

Semaine 3 – ACCOMPAGNER LA TRANSFORMATION

en 2024

Entraînement aux méthodes U.D. visant à neutraliser la peur existentielle, à aider et assister les personnes dans le processus de mort des auto-références problématiques, sur la base de la vue U.D. des interrelations Sujet - Objet, Corps - Esprit, Energie - Matière, en théorie et en pratique.

SUPERVISION

en 2024

A l'issue de ce module vous seront proposés 2 week-ends de supervision de groupe sur l'Art de la Relation

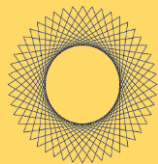
COMPLEMENTS DE FORMATION

WEEK-ENDS

Thématiques proposées au fil des années : proximité à soi, interrelations corps/esprit/réalité, mobilisation des ressources naturelles d'énergie, le mandala pour équilibrer les forces fondamentales de l'existence, transformation de soi, les portes de la mort – clés de la création, le pouvoir libérateur des émotions

RETRAITES D'ETE

Thématiques abordées selon les années : Amour Compassion, Shamata Vipassana, Mahamudra, Dzogchen, la Mort clé de la création



FORMATION UNITE DANS LA DUALITE

Livret d'accueil – Cycle 2021-2024

INFORMATIONS ADMINISTRATIVES

FONCTIONNEMENT DU TARAB INSTITUTE FRANCE

La transmission de l'enseignement de Tarab Rinpoche est assurée par le Tarab Institut France, association loi 1901, domiciliée au 14 rue du fief, 92100 Boulogne, agissant sous la coordination de la fondation Tarab Institute International.

Le Tarab Institute France est la seule organisation habilitée à :

- **recueillir vos adresses mail**, par l'intermédiaire de François Baudinaud, Cam Tam Nguyen et Catherine Pawlik
- **gérer vos règlements, parmi lesquels, une adhésion à l'association, à régler chaque année** pour pouvoir bénéficier de la formation (20 € pour une adhésion individuelle, 30 € pour les couples)
- **vous communiquer toutes les informations officielles** relatives à la formation UD et aux activités du Tarab Institute France

CADRE LEGAL DE LA FORMATION

COPYRIGHT : tout le matériel transmis, oralement ou par écrit (transcripts, diagrammes) est protégé par un Copyright et bénéficie de la protection attachée à la Propriété Intellectuelle. Ce matériel est exclusivement réservé aux membres de l'association et ne peut être transmis à des non membres que ce soit à titre gratuit ou onéreux. Aussi, nous vous demandons de ne pas enregistrer les enseignements, nous nous chargerons de vous adresser les pratiques par voie électronique après les sessions, pour votre seul usage personnel. Nous comptons sur vous pour respecter strictement ces dispositions, non seulement pour des raisons légales mais surtout pour une question d'éthique.

CONFIDENTIALITÉ : Nous nous engageons à garantir la protection de votre vie privée. Nous ne vendrons, ne distribuerons ni ne louerons vos informations personnelles à des tiers. Nous avons pour politique stricte de préserver votre vie privée à tout moment. Toute correspondance est confidentielle.

RESPONSABILITÉ : Le seul but du Tarab Institute France est de maintenir vivant et de diffuser les enseignements de feu Tarab Tulku XI. Toute personne participant à cette transmission (quelque soit le support : présentiel, digital ou écrit) le fait sous sa propre responsabilité. Nous ne sommes pas un substitut à un suivi médical ou thérapeutique. Vous êtes entièrement responsable de la manière dont vous choisissez de comprendre et d'utiliser nos écrits et toutes nos communications en accord avec les lois de votre pays de résidence.

INFORMATIONS PRATIQUES POUR LE BON DEROULEMENT DE LA FORMATION A DISTANCE

DEROULE ET HORAIRES QUOTIDIENS

- **Un déroulé adapté au format distanciel**, avec :
 - alternance de séquences théoriques et pratiques
 - nombreux temps d'échange et de partage
 - le tout agrémenté de pauses régulières
- **4 sessions d'1h30 chaque jour avec des pauses régulières** :
 - 2 sessions le matin : de 9h30 à 11h et de 11h30 à 13h
 - 2 sessions d'après-midi : de 14h30 à 16h et de 16h30 à 18h

REGLES A RESPECTER

- **S'engager à être présent à toutes les sessions, sur les 5 jours**
- **S'installer au calme et éviter tout dérangement** (prévenir les personnes autour de vous, mettre votre téléphone sur silencieux ou mieux, en mode avion, fermer tous les autres programmes, désactiver les notifications...)
- **Ne pas oublier d'adresser votre règlement 15 jours avant le début de la formation** pour bien recevoir les supports

RECOMMANDATIONS CONCERNANT LE DEROULEMENT DES SESSIONS SUR ZOOM

ACCES A ZOOM

- L'accès peut se faire sur un ordinateur, une tablette ou un smartphone, mais nous vous recommandons l'utilisation d'un ordinateur qui offre un meilleur confort visuel, et vous conseillons de vous assurer de la qualité de votre connexion internet. Si possible, pour éviter de dépendre du wifi, il peut être utile d'avoir un câble Ethernet directement branché sur votre box.
- La salle Zoom est généralement ouverte 1/4h ou 1/2h avant le démarrage. Nous vous invitons à vous connecter suffisamment tôt pour vérifier votre installation en direct avant le démarrage.

UNE FOIS SUR ZOOM

- Laissez votre micro en mode « muet » (paramètre Zoom) sauf si vous êtes invité(e) à prendre la parole. Lorsque vous prenez la parole dans le grand groupe ou en petits groupes, il serait préférable d'avoir un casque ou des oreillettes avec micro, ce qui permettra d'avoir un meilleur son et facilitera la traduction.
- Laissez votre vidéo active en permanence.
- Pensez à vérifier en début de session comment apparaît votre nom à l'écran : pour le modifier, passez votre souris sur votre nom et cliquez sur "Renommer".
- Zoom propose deux modes d'affichage. L'affichage "Galerie" permet de voir tous les participants (en petites vignettes) tandis que l'affichage "Intervenant" permet un affichage plein écran de la personne qui s'exprime. Vous pouvez choisir le mode d'affichage en cliquant sur l'icône en haut à droite de l'écran (sur ordinateur).

Une dernière recommandation pratique pour votre confort : afin d'éviter d'avoir à vous déplacer pendant la séance, prévoir votre matériel à l'avance (chaise, coussin ou banc de méditation), de quoi vous couvrir au cas où vous auriez froid et de l'eau pour vous désaltérer