

*Dimanche 27 janvier 2008*

## **UNITE DANS LA DUALITE, enseignement de Tarab Tulku Rimpoché**

*Aurélie Godefroy : Aujourd'hui, nous allons essayer de définir et comprendre la spécificité de l'enseignement de Tarab Tulku Rimpoché. Il a en effet développé jusqu'à sa mort, une approche originale, conciliant à la fois la tradition tibétaine la plus authentique et la psychologie. J'ai le plaisir d'accueillir tout de suite Lene Handberg, sa plus proche disciple, pour en parler avec nous et c'est sur ce premier aspect de votre travail en commun « Unité dans la dualité » que j'ai envie de vous interroger. Mais j'aimerais avant que vous nous disiez comment cette rencontre avec Tarab Tulku Rimpoché a changé votre vie ?*

Lene Handberg : Tarab Rimpoché n'était pas le premier maître tibétain que je rencontrais, mais ce qui fut très particulier dans ma rencontre avec Tarab Rimpoché... c'est qu'il sut me donner les réponses aux questions que je posais depuis l'enfance. J'avais commencé à trouver certaines réponses aux questions que je me posais avec les autres maîtres tibétains bien sur, mais ce fut vraiment avec lui que j'ai eu le plus d'entente et d'harmonie. C'était une communication fantastique. Il comprenait vraiment qu'elles étaient toutes mes questions.

*A.G. : Qu'est ce qui a déclenché votre collaboration ? Est-ce qu'il y a un événement particulier pour que vous deveniez une aussi proche disciple ? J'imagine que de nombreuses personnes en rêvaient ?*

Lene Handberg : C'est difficile à dire. C'est vrai que depuis le début on avait vraiment établi une connexion de proximité. On pouvait aussi bien se ressentir au niveau énergétique qu'au niveau ordinaire. Mais également notre façon d'aborder les choses, de penser, de chercher, était très proche.

*A.G. : Au moment de sa mort, en septembre 2004, Tarab Tulku Rimpoché vous a demandé de prendre sa succession, c'est-à-dire de continuer à enseigner les différents programmes de développement personnel. Cela a d'autant plus de poids que c'était votre dernier échange. Comment avez-vous réagi, qu'avez-vous ressenti à ce moment-là ?*

Lene Handberg : En fait, Tarab Rimpoché était déjà engagé dans le processus de mort, on l'avait déjà aidé à se mettre en position de méditation, assise. Il était quelqu'un qui ne demandait jamais quelque chose à qui que ce soit. Je lui ai posé la question au sujet d'un terrain que nous avions en Inde et où Tarab Rimpoché avait le projet d'établir un institut où tous ses enseignements pourraient être offerts aux tibétains en exil. Je lui ai demandé si on devait vendre ce terrain et il m'a dit qu'il fallait le garder et réaliser ce projet, qui était important pour les tibétains, mais qu'il fallait également qu'il soit, non seulement un centre d'enseignement, mais aussi un centre de recherche, de rencontre pour l'Orient et l'Occident. Il m'a demandé de continuer et de commencer à enseigner aux tibétains, comme il avait été prévu plusieurs mois auparavant. Je demandais comment cela pouvait se faire et toute l'organisation que cela impliquait et il m'a dit simplement de continuer et de m'y mettre.

*A.G. : C'est très rare dans la tradition tibétaine de confier ce genre de mission à une femme et encore plus à une occidentale ?*

Lene Handberg : Je ne sais pas, mais en tous les cas, j'ai vraiment ressenti que c'était une tâche très spéciale qu'il me confiait et je ne me sentais pas à la hauteur. Je ne pouvais pas non plus imaginer que j'allais me retrouver en Inde où j'allais enseigner aux tibétains leur propre tradition, sans avoir été introduite et sans avoir été planifiée. Tout cela s'est passé très vite. J'avais déjà enseigné auparavant, mais jamais en Inde, dans ce contexte.

*A.G. : Justement comment avez-vous géré cette situation ? Cela n'a pas été trop difficile de prendre sa succession ?*

Lene Handberg : Non, et cela a été une grande surprise. En fait, au moment de sa mort, il m'a dit que de toutes façons il serait là. Et j'ai pu sentir, même déjà pendant tout le processus de mort, qu'il était de plus en plus présent.

On a l'idée, en Occident, que lorsque quelqu'un meurt, c'est une séparation. Mais là, je sentais de plus en plus qu'on était en unité et qu'il y avait cette présence forte qui émanait de lui. Elle a toujours été là d'ailleurs. Pendant toutes les années où nous étions ensemble, même si je me trouvais ailleurs, sa présence était là, et cela s'est maintenu, même au-delà de sa mort, c'est été vraiment quelque chose d'extraordinaire.

Lorsque je suis allée en Inde, il m'a fallu établir des contacts. Je connaissais une personne qui était un bon ami de Rimpoché et que je pouvais contacter. Il a immédiatement organisé des rendez-vous importants, notamment avec le Premier Ministre du gouvernement tibétain en exil. J'ai eu, dès le début, un très grand soutien de sa part. Je leur avais simplement répété ce que Tarab Rimpoché m'avait dit au moment de sa mort, et ils m'ont aussitôt assuré de leur aide.

*A.G. : Revenons à ce programme d'unité dans la dualité. J'aimerais savoir pourquoi vous l'avez intitulé ainsi et quels sont les concepts fondamentaux qui forment le socle de ce programme ?*

Lene Handberg : Ce terme « Unité dans la dualité » est vraiment une traduction libre du tendrel.

*A.G. : Est-ce que vous pouvez nous expliquer ce que signifie tendrel ?*

Lene Handberg : Le tendrel, c'est cette relation d'interdépendance dans la réalité. On peut ainsi utiliser ce terme de tendrel dans toutes sortes de circonstances, parce que c'est un terme fondamental dans la philosophie bouddhiste. Il est dit également que si l'on comprend le tendrel, on peut comprendre la dualité aussi bien que la non dualité, le niveau du samsara et du nirvana, mais que, sans la compréhension du tendrel, il est impossible de comprendre le samsara ou le nirvana. C'est vraiment un terme clé. Mais la façon dont Tarab Rimpoché a insisté sur ce point, c'est qu'au niveau de « l'unité dans la dualité », cela représente justement cette interrelation entre le sujet et l'objet, entre le corps et l'esprit, et entre l'énergie et la matière.

Pour mieux comprendre : lorsqu'on parle de sujet et d'objet, on se réfère à soi comme étant le sujet, et toute l'expérience que l'on a de la réalité comme étant l'objet. Mais dans la compréhension orientale, il faut voir que le sujet, c'est en fait la conscience que nous utilisons, parce que nous avons de nombreux types de conscience et que chacune de ces consciences a son objet propre. La plupart du temps, on mélange tous ces aspects, l'aspect du sujet et tous les aspects de l'objet. On est ainsi emprisonné, si l'on peut dire, comme si tout était figé dans la façon dont nous expérimentons la réalité.

Mais si nous commençons à comprendre le fonctionnement de chacune de ces consciences et avec leurs objets spécifiques, on commence à avoir beaucoup plus de flexibilité dans notre façon d'être et dans la façon dont nous entrons en relation avec la réalité et dans la façon dont elle nous apparaît.

*A.G. : Est-ce que nous pouvons essayer de voir plus concrètement quel est le but de ces enseignements ? Déjà, est-ce que les gens peuvent les appliquer dans leur vie quotidienne ?*

Lene Handberg : Oui, ce que faisait Tarab Rimpoché, c'était de nous montrer que nous pouvions vraiment utiliser ses enseignements extrêmement profonds au niveau de notre quotidien. On peut les utiliser au niveau de notre développement personnel pour mieux se connaître et également dans la relation à l'autre. On a des sections psychothérapeutiques et

aussi que l'on appelle « l'art de la relation » dans nos relations à l'autre. ces enseignements sont également utiles au niveau d'une transformation spirituelle. On peut donc les utiliser à plusieurs niveaux, que ce soit pour réduire nos peurs, pour gérer nos émotions, et en particulier toutes les réalités que nous créons à partir de ces émotions. D'une certaine façon, c'est ce qui nous permet de reprendre la responsabilité de la réalité que nous créons et d'arriver ainsi à avoir la maîtrise de notre réalité. C'est ce que Tarab Rimpoché appelait le développement personnel. En général Rimpoché disait que la façon dont nous utilisons les enseignements spirituels élevés, peut aussi être utilisée à un niveau de développement personnel. Il est également possible d'utiliser ces enseignements pour procéder à un développement plus profond, ce qui est à la base des tantras et aussi des sûtrâs. Donc c'est utile non seulement au niveau d'une transformation de développement personnel, mais également au niveau d'une transformation spirituelle.

*A.G. : En fait, on vient de le voir, les gens n'ont pas forcément besoin d'être pratiquants bouddhistes pour suivre ces enseignements, ils s'adressent à tout le monde ?*

Lene Handberg : Oui, c'était un aspect très important pour Tarab Rimpoché : que tout le monde puisse suivre ses enseignements.

Il disait qu'il y avait tant de connaissances et de sagesse qui avaient été transmises par la culture tibétaine, du fait qu'elle avait été isolée pendant tant d'années, ces connaissances faisant partie du bouddhisme aussi bien indien que tibétain et venant de périodes antérieures et antérieures, même jusqu'à cinq mille ans auparavant, que c'était vraiment quelque chose qui appartenait à l'humanité puisqu'il s'agissait d'une investigation au niveau de la réalité, au niveau de l'esprit, au niveau de la relation corps-esprit, dans la façon dont nous établissons notre réalité.

*A.G. : Donc, c'est ce que vous-même continuez à enseigner aujourd'hui, je précise bien, en Europe, mais aussi en Inde ?*

Lene Handberg : Oui, et c'est une grande chance de pouvoir continuer ces enseignements. Nous avons une formation en ce moment qui se continue en Allemagne commencée par Rimpoché lui-même, et une qui vient de se terminer en France mais qui va redémarrer à nouveau en mars prochain. En Inde, il y a deux formations qui sont en train de s'écouler en même temps, une qui en est déjà à la troisième année et une nouvelle qui a commencé au mois de décembre, près de Dharamsala.

*A.G. : Merci beaucoup Lene Handberg d'avoir été avec nous aujourd'hui et de nous avoir éclairé sur cette grande personnalité de Tarab Tulku Rimpoché et donc, nous vous attendons en France en mars 2008.*

-« Jung et la sagesse tibétaine » de Radmila Maacanin éditions Le relié

-« Surmonter les émotions destructrices » de Daniel Goleman chez Robert Laffont

-« Premiers pas vers la sagesse » d'Arnaud Desjardin chez Libro.