



Tarab Tulku XI. Rinpoché

Lene Handberg

Unité dans la dualité (U.D.) - Programme d'études

Science de l'esprit et des phénomènes U.D.

Développement personnel U.D.

Application psychothérapeutique U.D.

Art de la relation U.D.

Développement spirituel U.D.

— Une Approche Bouddhiste Tibétaine —

# Table des matières

Introduction .....	3
1. Les fondements de l'Unité dans la Dualité (U.D.) .....	4
2. Présentation des différents domaines de la Formation U.D....	5
2.1 Science de l'esprit et des phénomènes .....	6
2.2 Développement personnel- et développement spirituel U.D...	7
2.3 Application psychothérapeutique U.D. & Art de la relation U.D.....	8
3 Tarab Tulku Rinpoché et Lene Handberg .....	9
4 Programme d'études	
4.1 <b>Module I</b> .....	10
4.2 <b>Module II</b> .....	10
4.3 <b>Module III</b> .....	12
4.4 <b>Module IV</b> .....	15

# Unité dans la Dualité

## Introduction

**“Mon plus grand souhait est qu’“Unité dans la Dualité” puisse déployer, en accord avec la recherche scientifique moderne, toute la profondeur de sa compréhension dans le but de développer l’harmonie tant à l’intérieur qu’à l’extérieur de soi”**

Le point de vue selon lequel tout ce qui apparaît est en interdépendance réciproque, ce qu’on appelle en tibétain “Tendrel”, peut être considérée comme la quintessence de l’apport de la philosophie bouddhiste au monde. Cette opinion remonte au Vème siècle avant JC.

Le principe de “Tendrel” a été introduit au Tibet au VIIIème siècle de notre ère, en même temps que d’autres aspects du Bouddhisme, il a constitué dans ce pays la base d’une extraordinaire tradition que l’on connaît aujourd’hui sous le nom de Bouddhisme tibétain.

Tarab Tulku Rinpoché XI, Geshe Lharampa /Ph.D. était un des plus grands érudits du Bouddhisme tibétain. Il a vécu en Occident pendant plus de 30 ans. En partant des aspects philosophiques et psychologiques les plus universels et essentiels de la tradition bouddhiste (présentés dans les Sutra et les Tantra), il 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: *le sujet et l’objet, le corps et l’esprit, l’énergie et la matière.* Identifier, cerner et mettre en œuvre ces interrelations, est au cœur de son enseignement et de son approche holistique, intitulée : “Unité dans la Dualité”.

Tarab Tulku Rinpoché a élaboré et développé une psychologie à la fois personnelle et transpersonnelle.

Elle s’est inscrite sous la forme des cinq disciplines suivantes : la science de l’esprit et des phénomènes, le développement personnel, l’application psychothérapeutique, l’art de la relation (appliqué à la thérapie, au coaching, l’enseignement et autre forme relationnelle) et le développement spirituel.

L’ancienne sagesse contenue dans “Tendrel” est ainsi mise à la disposition du monde moderne sous la forme d’un système complet l’“Unité dans la Dualité” qui se détermine 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 aussi vastes et variés que les relations humaines, la communication, l’éducation et la santé mentale.

# 1 Les fondements de Unité dans la Dualité (U.D.)

**Corps et esprit, sujet et objet, matière et énergie: trois paires d'opposés corrélés dans l'unité. Les deux pôles de chaque paire sont mutuellement corrélés et interdépendants.**

## *Le corps et l'esprit*

L'esprit ici comprend les nombreux niveaux d'expérimentations de nos différentes capacités mentales, allant de la conscience mentale dans chacun de ses trois aspects (conceptuel, imaginal et ressenti) aux consciences sensorielles (conscience visuelle, auditive, olfactive, gustative et du ressenti corporel), ainsi que les niveaux subtils de conscience, qui sont 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 s'inscrit toujours dans une corporalité et que ce corps avec ses capacités sensorielles spécifiques pose le cadre de fonctionnement de l'esprit.

## *La matière et l'énergie*

La matière est vue comme étant inséparable de l'énergie – qui est au fondement de l'existence. La matière ne pourrait exister sans la base énergétique et sa production incessante. L'existence est une pulsation de l'énergie à la matière et qui de la matière revient au champ énergétique dans un processus continu à travers le temps, s'effectuant en même temps à de nombreux niveaux et à des vitesses dif-



férentes. Ce processus constitue la continuité de la vie – soutenant les processus d'être, de devenir et de cessation. Nos corps solides sont inséparables de notre énergie fondamentale dont émerge aussi notre esprit à chaque instant. De la même façon, l'Univers est perçu comme inséparable de son énergie vibratoire originelle.

## *Le sujet et l'objet*

L'objet n'est pas perçu comme existant indépendamment et par lui-même, mais comme étant déterminé par la nature des facultés cognitives et de perception particulières du sujet. Certaines de ses capacités sont fortement influencées par la structure auto-référentielle dominante. Du point de vue de l'Unité dans la Dualité, la réalité n'est donc 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.

## 2 Présentation des différents domaines

### de la Formation U.D.

**Tarab Tulku Rinpoché disait: "Il m'a été possible d'investiguer et de présenter cette connaissance ancestrale universelle en y accédant par la tradition bouddhiste tibétaine, dans laquelle j'ai grandi. Mais ceci ne signifie pas que la culture bouddhiste tibétaine soit la seule voie d'accès à cette connaissance ancestrale. 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 possible pour mes recherches et mes études. La tradition tibétaine était encore très vivante quand j'étais jeune, la connaissance ancestrale 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, l'emphase est rarement mise sur le ressenti de notre présence intérieure. L'individu a ainsi l'impression d'être contrôlé par des facteurs externes, qui le rendent impuissant. Ceci donne naturellement naissance au stress, à la dépression, à la solitude et à la peur.

Le but de ce cycle d'enseignements de 4 ans n'est pas de promouvoir le Bouddhisme en tant que tel. Il n'y a aucune nécessité d'être ou de devenir bouddhiste ou d'avoir une forme quelconque de croyance spirituelle. Avec ce cycle d'enseignement, Tarab Tulku Rinpoché avait pour unique souhait de présenter au plus grand nombre, les aspects universaux 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 travers de cet enseignement.



Avec le cycle d'enseignement "Unité dans la Dualité", le but principal de Tarab Tulku Rinpoché était de rendre aux individus – grâce à la base théorique mais aussi à l'application pratique – la connaissance et les moyens de regagner le pouvoir sur eux-mêmes et sur la manière dont ils font l'expérience de la réalité. Sur cette base, selon les souhaits de chacun, il est possible de se développer et de se transformer authentiquement – personnellement et spirituellement – pour son propre bénéfice et celui de tous les êtres humains. Le cycle d'enseignement se comprend comme un système intégrant les quatre disciplines suivantes :

- **La science de l'esprit et des phénomènes,**
- **Le développement personnel,**
- **L'art de la relation (appliquée à la thérapie, au coaching, l'enseignement et autre forme relationnelle)**
- **Le développement spirituel.**

## 2.1 Science de l'esprit et des phénomènes

**Qu'est-ce que la réalité?**

**Comment le sujet**

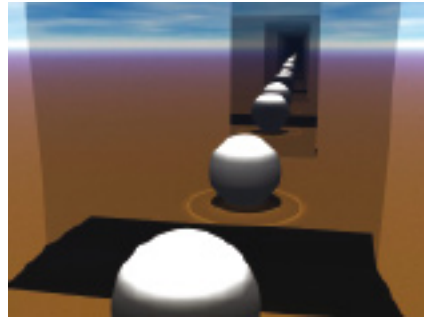
**ressent-il la réalité?**

**Comment le sujet est-il relié  
à la réalité?**

Comprendre le fonctionnement de l'esprit humain, ce que l'on nomme 'psychologie' en Occident et 'science de l'esprit' (Semsrig) 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 'réelle', si une telle chose existe ?", "Jusqu'à quel point peut-on parler d'une réalité 'réelle' 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.

La science de l'esprit et des phénomènes U.D. constitue un cadre de référence très développé et très profond, qui considère la "référence à soi" du sujet, comme étant le cœur autour duquel les structures mentales et la réalité individuelle correspondante se développent. Cette référence à soi particulière se manifeste sous la forme du "ressenti de soi" du sujet. Ainsi la manière dont le sujet s'expérimente a un fort impact sur la manière dont la réalité lui apparaît. Les identités auto-référentielles vulnérables, qui conduisent inévitablement à une expérience négative de la réalité, sont au cœur du processus de transformation dans le développement personnel, dans l'application à la relation d'aide ainsi que dans l'application spirituelle.

Pour l'application spirituelle, le point central de la transformation est une auto-référence plus fondamentale. A l'intérieur de la science de l'esprit et des phénomènes, les bases de toute transformation sont les polarités interdépendantes *sujet-objet, esprit-corps et énergie-matière*.

## 2.2 Développement personnel U.D.

### et développement spirituel U.D.

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

Dans le développement personnel, la connaissance universelle de la nature interdépendante de tout ce qui existe est appliqué de manière concrète à soi-même et à sa vie, actualisant ainsi ce savoir dans notre propre expérience ou existence, c'est « un savoir vivant ».

À l'intérieur du développement personnel, on peut distinguer différents niveaux ; en général, lorsque l'on entre dans le développement personnel, nous sommes dans une expérience de nous-mêmes et de la réalité essentiellement déterminée conceptuellement et nous faisons l'expérience, en contrepartie, d'une réalité fixe 'là-dehors', interchangeable. Lorsque nous sommes déterminés conceptuellement, nous ajoutons une interprétation par-dessus notre perception sensorielle. Cette interprétation conceptuelle est basée sur notre référence à nous-mêmes, déterminant en quelque sorte, l'expérience que nous faisons de la réalité. De cette manière, l'activité mentale conceptuelle pose le cadre dans lequel une identification auto-référentielle vulnérable peut s'élever et dominer assez largement nos expériences de vie.

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 l'objet. 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 identité auto-référentielle qui n'a pas tellement besoin de soutien extérieur pour se maintenir. De cette position, les références à soi vulnérables et les expériences de la réalité correspondante n'ont plus le même impact sur la vie du sujet.

L'expérience vivante, directe de Tarab Tulku 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 les processus de mort, nous menant ainsi, à travers des niveaux de transformations duelles et non-duelles.

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. Selon U.D., c'est seulement à partir d'une certaine réalisation de l'interrelation sujet-objet, liée à une expérience directe de l'interrelation corps-esprit, que nous pouvons transformer une structure auto-référentielle perturbée à sa racine ; et ce, en utilisant le profond savoir de l'interrelation énergie-matière telle qu'elle est exposée en particulier dans les Tantra.



## 2.3 Application psychothérapeutique U.D.

### et Art de la relation U.D.

**Pour participer à l'application psychothérapeutique U.D., une formation de psychothérapeute, de psychologue ou de docteur en médecine est exigée.**

Basée sur la vue claire du thérapeute de la nature interreliée de la réalité, le point principal de l'application à la relation d'aide thérapeutique 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 travaillant individuellement avec le client, le thérapeute 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 fiables et plus profonds.

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

Si le client réalise alors la relation interdépendante entre sa référence à lui vulnérable et la réalité correspondante, et s'il fait l'expérience qu'en modifiant consciemment cette référence à lui, 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.

En outre, le thérapeute U.D. apprend au client comment utiliser toute situation dans laquelle il se défend, de sorte qu'elle devienne même une opportunité pour lui permettre de contacter la structure mentale sous-jacente afin de la changer ; en ce sens, le développement personnel est une part centrale de l'application à la relation d'aide U.D.

**Pour participer à l'art de la relation U.D., aucune formation particulière n'est demandée.**

L'Unité dans la Dualité peut également 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 ou 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 coaching, enseignement et art de la relation du Module III.

### 3 Tarab Tulku Rinpoché & Lene Handberg



Tarab Tulku Rinpoché s'est révélé être la 11ème incarnation du Lama tibétain Tarab. Il a obtenu le grade de Lharampa Geshe (docteur en philosophie) à l'Université monastique de Drepung. Tarab Tulku Rinpoché a vécu en Occident pendant plus de 30 ans. Rinpoché était, jusqu'à son départ à la retraite en 2001, enseignant à l'Université de Copenhague et chercheur à la Bibliothèque Royale de Copenhague. Tarab Tulku Rinpoché a pris sur lui de donner une nouvelle présentation de la science bouddhiste de l'esprit et des phénomènes appelée "Unité dans la Dualité" (U.D.) avec le développement personnel U.D., l'art de la relation et l'application psychothérapeutique U.D. ainsi que le développement spirituel U.D., dans le but de mettre à la disposition des personnes vivant dans la culture moderne les vérités universelles contenues dans la culture bouddhiste tibétaine. Pour cela, Rinpoché a établi un programme de formation Unité dans la Dualité sur quatre ans, géré par les différents Instituts Tarab. Il s'est déroulé pour la première fois à Bruxelles, puis à Munich, Stockholm, Paris et Hambourg. En 2005, La formation Unité dans la Dualité a également démarré en Inde. Avant de nous quitter, Tarab Tulku Rinpoché a confié la responsabilité de la poursuite de la formation à Lene Handberg. Rinpoché a fondé des Instituts Tarab à Munich/Hambourg, Copenhague, Helsinki, Tartu, Stockholm, Bruxelles, Paris et Londres ainsi que le Tarab Ling Institute à Dehradun en Inde.

Lene Handberg a le titre de Semrig Thablam Rabjam dans l'Unité dans la Dualité (ce qui signifie: maîtrisant la "science interne" de l'esprit et des phénomènes et ses applications U.D.). Avec Tarab Tulku Rinpoché, elle a créé le développement personnel U.D. ainsi que l'art de la relation U.D. et l'application psychothérapeutique U.D. Lene Handberg a été l'assistante de Tarab Tulku Rinpoché dans l'enseignement de la science tibétaine de l'esprit et des phénomènes et du développement personnel dans le cadre de la formation U.D. pendant les 12 dernières années, et elle a tout le temps eu la responsabilité de l'application psychothérapeutique U.D. Lene Handberg a donné des ateliers en Europe depuis 17 ans, mais aussi en Australie et aux USA. Elle a travaillé avec Ronald Laing sur le rebirth, et étudié les psychothérapies analytiques et bioénergétiques. Avant son décès en Septembre 2004, Tarab Tulku Rinpoché a confié à Lene Handberg la responsabilité de poursuivre la formation U.D. en Europe comme en Inde. Elle est l'actuelle "Director of U.D.- Education" de Tarab Institute International.



## 4.1 Module I

### Science de l'esprit et des phénomènes U.D.

*Ce cours de base inclut l'étude des aspects des quatre écoles de la science intérieure de l'esprit et des phénomènes, fondamentales à Unité dans la Dualité avec les pratiques correspondantes. Dans la perspective d'un développement personnel U.D., des exercices choisis seront utilisés afin que chacun ait une compréhension claire du matériel enseigné dans sa propre expérience, permettant une intégration de la connaissance théorique.*

- **Conditions préalables:** néant.

- Durée de chaque cours: 7 jours comprenant enseignements, travail en groupe, sessions individuelles et études.
- Durée totale: 16 mois.

#### **Module I, 1:** Vaibhasika

Etude de la nature de la corrélation sujet-objet particulièrement en ce qui concerne les six formes de conscience, c'est-à-dire les cinq consciences sensorielles (vision, ...) et la sixième conscience mentale qui comprend la conscience conceptuelle (celle qui pense).

#### **Module I, 2:** Sautrantika

Etudes épistémologiques portant en particulier sur l'analyse de la nature de l'esprit conceptuel et de son objet.

#### **Module I, 3:** Yogacara

Etudes épistémologiques et étude de la nature de la conscience avec une attention particulière au subconscient (ou inconscient) personnel et transpersonnel.

#### **Module I, 4:** Madhyamaka

Analyse de la nature fondamentale des phénomènes en considérant particulièrement comment le ressenti de l'auto-référence du sujet constitue la base de l'expérience de la réalité.

#### **+ 2 ateliers de week-end:**

1<sup>er</sup> atelier: Proximité à soi et ouverture aux autres

2<sup>ème</sup> atelier: Interrelation Corps Esprit réalité

## 4.2 Module II

### Développement personnel U.D.

*Ces cinq semaines incluent l'étude intégrative du développement personnel U.D. L'accent est mis sur la nature fondamentalement corrélée et unitaire de la réalité avec une attention particulière aux corrélations sujet-objet, corps-esprit et énergie-matière, à la fois d'un point de vue théorique et pratique.*

- **Conditions préalables:** avoir suivi le Module I

- Durée de chaque cours: 7 jours comprenant enseignements, travail en groupe, sessions individuelles et études.
- Durée totale: 20 mois.

**Module II, 1:** études et exercices sur la nature corrélée et unitaire des paires sujet-objet, corps-esprit et énergie-matière avec une attention particulière sur:

- les processus de perception et
- les processus de cognition selon le point de vue U.D.
- ainsi que:

**1<sup>er</sup> examen:** examen écrit portant sur les quatre écoles de l'esprit et des phénomènes, suivi d'une discussion en séance plénière.

**Module II, 2:** études et exercices sur la nature corrélée et unitaire des paires sujet-objet, corps-esprit et énergie-matière avec une attention particulière sur:

- la dynamique des processus inconscients,
- le rôle de l'auto-référence du sujet et
- la dynamique des émotions du point de vue U.D., en théorie et en pratique.

**Module II, 3:** études et exercices sur la nature corrélée et unitaire des paires sujet-objet, corps-esprit et énergie-matière avec une attention particulière sur:

- la psychologie développementale
- la transformation psychologique (duelle) de la structure centrale problématique constituant l'auto-référence vulnérable du point de vue U.D., en théorie et en pratique.

**Module II, 4:** études et exercices sur la nature corrélée et unitaire des paires sujet-objet, corps-esprit et énergie-matière avec une attention particulière sur:

- la transformation psychologique (non-duelle) de la structure centrale problématique constituant l'auto-référence vulnérable du point de vue U.D., en théorie et en pratique.

**Module II, 5:** études et exercices sur la nature corrélée et unitaire des paires sujet-objet, corps-esprit et énergie-matière avec une attention particulière sur:

- synthèse de „Unité dans la Dualité“.
- et:

**2<sup>ème</sup> examen:** échange et partage en séance plénière sur la base des acquis de chacun en matière de compréhension et d'application des Modules I et II, avec questions-réponses.

#### **+ cinq ateliers de week-end:**

1<sup>er</sup> atelier: Révéler les ressources naturelles d'énergie

2<sup>ème</sup> atelier: Le Mandala: équilibrer les énergies vitales fondamentales

3<sup>ème</sup> atelier: Mort de l'égo et transformation du Soi

4<sup>ème</sup> atelier: Sagesse du rêve dans la Tradition tibétaine

5<sup>ème</sup> atelier: La mort, clé de la création.

- Sans oublier deux sessions individuelles d'une heure en développement personnel U.D. Pour les participants au Module III: au moins deux sessions de 2-3 heures en application psychothérapeutique U.D. Entre les cours, il est demandé aux participants de se réunir entre eux en petits groupes une fois par mois pour discuter du matériel étudié et pour pratiquer des exercices en commun.

## 4.3 Module III

### Module III A Application psychothérapeutique U.D.

(enseigné parallèlement au Module III B. Tous les détails seront fournis à l'inscription)

*Etudes de 3<sup>ème</sup> cycle avec applications pratiques sur l'application psychothérapeutique U.D. Cette partie débouche sur un examen final.*

- **conditions préalables** à l'admission au Module III A:
  - a) avoir réussi les examens des Modules I et II,
  - b) les participants doivent être psychologues, psychothérapeutes ou docteurs en médecine avec au moins un an d'expérience psychothérapeutique pour commencer la 4<sup>ème</sup> année,
  - c) avoir suivi au moins 2 sessions individuelles d'une heure en développement personnel U.D. et deux sessions individuelles de 2-3 heures en application psychothérapeutique U.D. (commencées lors du Module II),
  - d) avec accord du Directeur d'enseignement

- durée de chaque cours: 7 jours comprenant enseignements, travail en groupe, sessions individuelles et études.
- durée totale: 2 ans.

### 1<sup>ère</sup> année d'application psychothérapeutique U.D.

*Les enseignements formels et les exercices de l'application psychothérapeutique U.D. sont présentés en trois cours.*

**Module III A, 1:** application psychothérapeutique U.D. avec une attention particulière à:

- la rencontre thérapeute-client selon la vision U.D. du corps-esprit,
- les processus psycho dynamiques, aussi bien conscients que subconscients, dans le travail avec les clients,
- étude de cas selon la vue de la corrélation sujet-objet en théorie et en pratique.

**Module III A, 2:** application psychothérapeutique U.D. avec une attention particulière à:

- types de structures autoréférentielles problématiques, étiologie, formes, apparition et méthodes spécifiques applicables à ces structures dans le processus thérapeutique U.D.
- la transformation psychologique duelle, spécifique à U.D., de la structure centrale problématique constituant l'auto-référence vulnérable basée sur la vue de la corrélation sujet-objet et corps-esprit en théorie et en pratique.

**Module III A, 3:** application psychothérapeutique U.D. avec une attention particulière à:

- les dynamiques de la peur existentielle et les applications psychothérapeutiques du processus de la mort comme moyen de transformation non-duelle de la structure centrale problématique constituant l'auto-référence vulnérable basée sur la vue de la corrélation sujet-objet, corps-esprit et énergie-matère en théorie et en pratique.
- résumé de l'enseignement Unité dans la Dualité

**+1 atelier de week-end: gestion du stress**

## 2<sup>ème</sup> année d'application psychothérapeutique U.D.

12 mois d'études individuelles et de révision des points les plus importants de la formation avec:

1. deux week-ends de supervision U.D. en groupe. Ces deux week-ends se déroulent à un intervalle de 6 mois et ont pour but de faciliter l'intégration et l'approfondissement vécu de l'application psychothérapeutique U.D.
2. Poursuite des sessions individuelles d'application psychothérapeutique U.D. et de supervision.

### + unités supplémentaires de formation:

1. Cours d'une semaine: l'antique sagesse du rêve de la Tradition tibétaine utilisée comme moyen thérapeutique (6 jours). Ce cours doit être suivi entre le module II et III A.
2. Atelier de week-end: liberté émotionnelle, doit être suivi pendant la 1<sup>ère</sup> année du module III A.
3. Sessions individuelles d'application psychothérapeutique U.D. et supervision:
  - au moins 10 sessions individuelles d'application psychothérapeutique U.D. de 2-3 heures chacune
  - au moins 5 sessions individuelles de supervision U.D.
4. Commencement des études de cas sur 5 clients avec lesquels le thérapeute doit travailler pendant au minimum 6 mois. Durée des séances de thérapie: 2-3 heures. Une évaluation sera faite par le Directeur d'enseignement.

### Examen final

L'application psychothérapeutique U.D. se termine par un mémoire écrit décrivant l'expérience personnelle de l'étudiant à travers son propre développement thérapeutique ainsi que son travail personnel avec les clients en application psychothérapeutique U.D. La théorie de la science de l'esprit et des phénomènes U.D., du développement personnel et de l'application psychothérapeutique doit être la base de cette présentation. Le diplôme final est délivré à la fin des sessions individuelles de psychothérapie et de supervision U.D., des week-ends de supervision et des études de cas.

## Module III B

### Art de la relation U.D.

(enseigné parallèlement au Module III A. Tous les détails seront fournis à l'inscription)

- **conditions préalables** à l'admission dans le module III B:

- a) avoir réussi les examens des modules I et II
- b) avoir suivi au moins 2 sessions individuelles d'une heure en développement personnel U.D. et deux sessions individuelles de 2-3 heures en application psychothérapeutique U.D. (commencées lors du Module II),
- c) avec accord du Directeur d'enseignement

- durée de chaque cours: 7 jours comprenant enseignements, travail en groupe, sessions individuelles et études.
- durée totale: 2 ans.

## 1<sup>ère</sup> année d'art de la relation U.D.

*Les enseignements formels et les exercices de l'art de la relation U.D. sont présentés en trois cours.*

**Module III B, 1:** art de la relation U.D. avec une attention particulière à:

- la rencontre avec autrui selon la vision U.D. du corps-esprit,
- les processus psycho dynamiques, aussi bien conscients que subconscients, dans le travail avec autrui,
- étude de cas selon la vue de la corrélation sujet-objet en théorie et en pratique.

**Module III B, 2:** art de la relation U.D. avec une attention particulière à:

- types de structures autoréférentielles problématiques, étiologie, formes, apparition et méthodes spécifiques applicables à ces structures dans le processus d'accompagnement U.D.
- la transformation psychologique duelle, spécifique à U.D., de la structure centrale problématique constituant l'auto-référence vulnérable basée sur la vue de la corrélation sujet-objet et corps-esprit en théorie et en pratique.

**Module III B, 3:** art de la relation U.D. avec une attention particulière à:

- les dynamiques de la peur existentielle et les applications du processus de la mort comme moyen de transformation non-duelle de la structure centrale problématique constituant l'auto-référence vulnérable basée sur la vue de la corrélation sujet-objet, corps-esprit et énergie-matère en théorie et en pratique.
- résumé de l'enseignement Unité dans la Dualité

**+1 atelier de week-end:** gestion du stress

## 2<sup>ème</sup> année d'art de la relation U.D.

*12 mois d'études individuelles et de révision des points les plus importants de la formation avec:*

1. deux week-ends de supervision U.D. en groupe. Ces deux week-ends se déroulent à un intervalle de 6 mois et ont pour but de faciliter l'intégration et l'approfondissement vécue de l'art de la relation U.D.
2. Poursuite des sessions individuelles d'art de la relation U.D. et de supervision.

**+ unités supplémentaires de formation:**

1. Cours d'une semaine: l'antique sagesse du rêve de la Tradition tibétaine utilisée comme moyen thérapeutique (cours de 6 jours). Ce cours doit être suivi entre le module II et le module III B.
2. Atelier de week-end: liberté émotionnelle, doit être suivi pendant la 1<sup>ère</sup> année du module III B.
3. Sessions individuelles d'art de la relation U.D. et supervision:
  - au moins 10 sessions individuelles d'art de la relation U.D. d'une heure chacune
  - au moins 5 sessions individuelles de supervision U.D.
4. Commencement des études de cas sur 5 personnes définies avec lesquels le praticien doit travailler pendant au minimum 6 mois. Une évaluation sera faite par le Directeur d'enseignement.

### **Examen final**

L'art de la relation U.D. se termine par un mémoire écrit décrivant l'expérience personnelle de l'étudiant à travers son propre développement thérapeutique ainsi que son travail personnel avec autrui en art de la relation U.D. La théorie de la science de l'esprit et des phénomènes U.D., du développement personnel et de l'art de la relation doit être la base de cette présentation. Le diplôme final est délivré à la fin des sessions individuelles d'art de la relation et de supervision U.D., des week-ends de supervision et des études de cas.

## **4.4 Module IV**

### Développement spirituel U.D.

*Ce module sera enseigné parallèlement aux modules III A et B sous la forme d'une semaine de cours en été chaque année.*

- **conditions préalables** à l'admission dans le Module IV:

- a) avoir réussi les examens des Modules I et II,
- b) au moins 2 sessions individuelles d'une heure en développement personnel U.D. (commencées lors du Module II),

- durée de chaque cours: 7 jours comprenant enseignements, travail en groupe, sessions individuelles et études.
- durée totale: 1 an.

**Module IV, 1:** amour, compassion et bodhicitta en théorie et en pratique

**Module IV, 2:** Shamatha (tib.: Zhi-gnas/shiné) et Vipashyana (Lhag-mthong/lagtong) en théorie et pratique

**Module IV, 3:** Mahamoudra et vacuité en théorie et en pratique ou  
La mort, clé de la création ou  
Le Dzogchen en théorie et en pratique.

**fin**

“Unité dans la Dualité” repose sur Tendrel: la nature interdépendante de tout ce qui existe.

Le point de vue Tendrel a pris naissance en Inde du temps du Bouddha Sakyamuni, environ 500 ans avant JC.

Le point de vue Tendrel, tel qu’il est exposé par les plus renommés des érudits bouddhistes: Nagarjuna (Inde) et Tsongkhapa (Tibet), est considéré comme la quintessence de l’apport du Bouddhisme au monde.



La profonde sagesse de Tarab Tulku Rinpoché s’exprime à travers “Unité dans la Dualité” qui extrait de l’antique “science interne de l’esprit et des phénomènes” ses aspects universels.

Tarab Tulku Rinpoché a su rendre la profondeur de sa compréhension accessible à tout un chacun.

Transcendant les frontières de la culture et de la croyance religieuse, Unité dans la Dualité s’accorde avec les découvertes de la science moderne.

---

Tarab Institute International  
tarab.institute@free.fr

[www.Tarab-Institute.org](http://www.Tarab-Institute.org)