

Les autres modules du cycle d'enseignement (2013 - 2014)

LE DEVELOPPEMENT PERSONNEL (**MODULE II**) et LE DEVELOPPEMENT SPIRITUEL (**MODULE IV**) 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.

On peut distinguer différents niveaux ; en général lorsqu'on entre dans le développement personnel, nous sommes dans une expérience de nous-mêmes et de la réalité essentiellement déterminée conceptuellement et de plus nous faisons l'expérience 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, référence déterminant en quelque sorte l'expérience que nous faisons de la réalité.

Si une personne est fortement dominée 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 elle-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 autoréférentielle 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 enseigne alors à 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 conduisant ainsi à travers des niveaux de transformation duelles et non-duelles.

Le raffinement de plus en plus précis de la référence à soi est un 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 autoréférentielle perturbée à sa racine, et ce en utilisant le profond savoir de l'interrelation énergie-matière.

APPLICATION PSYCHOTHERAPEUTIQUE et ART DE LA RELATION (**MODULE III**)

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. 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 continuellement à l'approfondissement de sa réalisation de la nature interreliée de l'existence afin de pouvoir s'établir à des niveaux autoréférentiels plus fiables et plus profonds. Si le client réalise 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.

U.D. peut également être utilisée dans chacune des situations de notre vie quotidienne en lien avec les autres. Quelque soit la nature de la relation, que ce soit celle d'un parent avec son enfant, d'un enseignant avec ses étudiants, etc., dans toutes ces relations nous pouvons très efficacement atteindre des résultats. Ceci sera transmis, discuté et pratiqué dans la branche **coaching, enseignement et art de la relation** de ce Module III.

Les Intervenants



Lene HANDBERG, directrice des enseignements, a reçu de Tarab Tulku Rinpoché 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. Lene Handberg a étudié pendant plus de 25 ans avec Tarab Rinpoché. Elle a développé en collaboration avec lui le programme de Développement Personnel U.D. ainsi que le cadre pour l'application de cette approche à la psychothérapie et à la relation d'aide en général. Lene Handberg a assisté Tarab Rinpoché dans l'enseignement du programme Unité dans la Dualité, enseignement dont elle est le Directeur éducatif. En septembre 2004, Tarab Rinpoché lui a demandé, avant de quitter son corps, de prendre sa suite dans l'enseignement des programmes Unité dans la Dualité. Elle dispense depuis une quinzaine d'années des stages dans de nombreux pays d'Europe ainsi qu'en Asie. Elle a autrefois étudié la psychologie et la tibétologie à l'Université de Copenhague et la psychothérapie analytique et bioénergétique avec Ronald D. Laing.



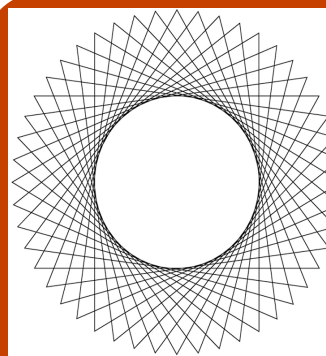
Sandrine GOUSSET, a obtenu le diplôme de Semrig Thablam Mawa (STM) en « Science Interne de l'Esprit et des Phénomènes UD » et ses applications. Elle a traduit Tarab Tulku et Lene Handberg depuis 2001. Elle est également docteur en sociologie et en science politique. Elle a travaillé pendant quelques années à l'université avant de se former à la psychothérapie. Thérapeute en psycho synthèse et thérapeute UD, elle exerce en cabinet à Paris et intervient également en entreprise en tant que formatrice. Elle fait actuellement partie du comité d'organisation des examens (EOC) au sein de TII.



Jean-Gérard BLOCH a obtenu le diplôme de Semrig Thablam Mawa (STM) en 'Science Interne de l'Esprit et des Phénomènes UD' et ses applications. Il est master en PNL et formé en hypnose Ericksonienne. Médecin rhumatologue ostéopathe, il pratique aussi l'activité de Psychothérapeute, ainsi que celle de Consultant Formateur en entreprise. Il est formé au protocole de réduction du stress basée sur la pleine conscience 'MBSR' et membre du CA de l'ADM l'association pour le Développement de la Mindfulness. Il a été Président de l'Association puis de la Fédération NLPNL de 1996 à 2002. Il a été Président de Tarab Institute France de 2006 à 2010. Il est à présent Président de Tarab Project Association.



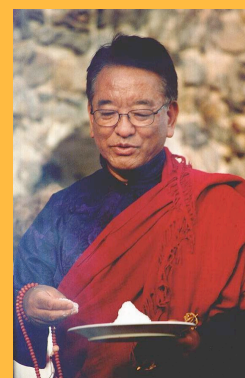
Geneviève HAMELET a obtenu le diplôme de Semrig Thablam Mawa (STM), dans le cadre du programme de développement personnel UD (Unité dans la Dualité), issu de la tradition ancienne de "La Science Interne de l'esprit et des phénomènes", dont les principes philosophiques et psychologiques convergent avec les sciences cognitives contemporaines, comme le confirment les travaux menés par le "Mind and Life Institute". Dans un contexte similaire, elle est formée aux protocoles MBSR et MBCT (Interventions basées sur la Mindfulness pour la réduction du stress et la prévention des rechutes de dépression) et remplit les fonctions de vice présidente de l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness). Enfin, elle est Master spécialiste en Sophrologie Caycédiennne, branche socio-prophylactique, et a été formée en thérapies psycho-corporelles et émotionnelles, ainsi qu'à la psychogénéalogie.



Unity in Duality

« Mon plus grand souhait est que Unité dans la Dualité (ou Tendrel), en accord avec la recherche scientifique moderne, déploie toute la profondeur de sa compréhension en développant l'harmonie à l'intérieur de soi et au dehors. »

Tarab Tulku Rinpoché



Brochure éditée par
Tarab Institute France

Directeur de la publication
Marie-Ange Pratili

Comité de Rédaction
Sandrine Gousset
Geneviève Hamelet
Jean-Gérard Bloch

Réalisation graphique
Gérard Duchêne

E-mail
tarab.institute@yahoo.fr

Site Internet
www.tarab-institute.org

UNITE DANS LA DUALITE

TARAB INSTITUTE FRANCE

JULIET
2011

Tarab Tulku Rinpoché était un lama Tibétain, la XI^e incarnation de la lignée des Tarab Tulku. Il a obtenu le plus haut diplôme - Géshé Lharampa - Docteur en philosophie et psychologie bouddhiste, incluant les disciplines méditatives et les tantras. Tarab Rinpoché est venu au Danemark dans les années 60 pour travailler à l'Université de Copenhague où il occupa la charge de chercheur et conférencier pendant plus de 30 ans. Il a participé également à de nombreux congrès internationaux sur la philosophie, la psychologie et la tibétologie. Tarab Tulku Rinpoché a, pendant les quinze dernières années de sa vie, conduit de nombreux stages dans le monde et établi plusieurs 'Tarab Institute' en Europe, conçus pour être des centres de recherche et d'étude. S'appuyant sur son expérience et sa connaissance du bouddhisme tibétain, TTR a élaboré et développé une psychologie à la fois personnelle et transpersonnelle, fondée sur l'essence de 'la Science Interne de l'Esprit et des Phénomènes' bouddhiste qu'il a nommée 'Unité dans la Dualité'. Tarab Rinpoché a commencé l'enseignement d'un premier cycle d'études à Bruxelles en 1994, suivi de Munich en 97, Stockholm en 99, Paris en 2002 et Hambourg en 2003. Depuis le décès de Rinpoché en septembre 2004, sa plus proche collaboratrice, Lene Handberg, poursuit son travail et a mis en place, à sa demande, plusieurs cycles d'enseignements en Inde et en Europe.



Un nouveau cycle d'enseignements débute en France en mars 2012

Beaucoup de personnes aujourd'hui se sentent menacées par une réalité qui devient de plus en plus complexe 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. 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, Tarab Tulku Rinpoché avait pour 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 et religieuses.

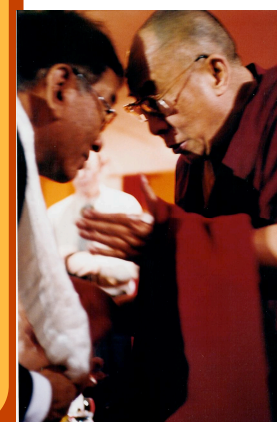
Avec le cycle d'enseignements « Unité dans la Dualité », le but principal de TTR est de rendre aux individus, grâce à la base théorique mais aussi à l'application pratique, la connaissance et les moyens de regagner le pouvoir sur eux-mêmes et sur la manière dont ils font l'expérience de la réalité. Sur 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 en 4 modules les 4 disciplines suivantes :

Module I : La science de l'esprit et des phénomènes. Module II : Le Développement personnel
Module III : L'art de la relation, appliqué à la thérapie, au coaching, à l'enseignement et plus généralement à toute forme relationnelle. Module IV : Le développement spirituel

SA SAINTETE LE DALAI LAMA A TOULOUSE

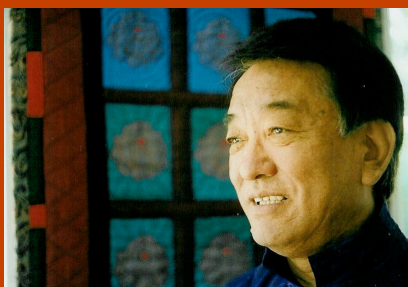
13 au 15 août
2011

L'association Tarab Institute France sera présente et tiendra un stand d'informations sur ses activités



Sa Sainteté enseignera sur le livret II des étapes de la méditation, de Kamalashila. Dans ce livret, Kamalashila expose avec précision les causes de l'état de bouddha, et surtout la manière d'y parvenir : deux types de pratiques sont à cultiver : le calme mental (shamatha) et la vision pénétrante (vipashyana). Les conditions favorables à chacune d'elles, la façon de les mener, et enfin la manière de les combiner sont décrites minutieusement et avec brio.

Toutes les informations pratiques sont disponibles sur www.dalailama-toulouse2011.fr



Tarab Tulku Rinpoché

LES FONDEMENTS DE 'UNITE DANS LA DUALITE' (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.

Corps et esprit : l'esprit ici comprend les nombreux niveaux d'expérimentations de nos différentes capacités mentales, allant de la conscience mentale dans ses trois aspects (conceptuel, imaginal et ressenti) aux consciences sensorielles, ainsi que les niveaux subtils de conscience qui sont habituellement nommés 'inconscients' et qui coïncident avec des niveaux subtils du corps. Un principe général d'U.D. 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.

Matière et 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. Ce processus constitue la continuité de la vie (être, devenir, 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 originelles.

Sujet et 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 ces capacités sont fortement influencées par la structure autoréférentielle dominante du sujet. Du point de vue de U.D. 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'. Réalisant cela, il devient alors possible 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.

Module I

SCIENCE DE L'ESPRIT ET DES PHENOMENES U.D.

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 qu'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 investigue 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 les diverses expériences de la réalité se manifestent elles ?" ; quels types de consciences sont impliqués dans les processus qui nous permettent d'expérimenter et de renforcer nos expériences positives et négatives de notre réalité et de celle des autres ?"

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 notre 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 coeur 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 à une expérience négative de la réalité, sont au coeur du processus de transformation dans le développement personnel, dans l'application à l'art de la relation en général, à la relation d'aide en particulier, ainsi que dans l'application spirituelle.

Les semaines d'enseignement

Intervenante **Lene Handberg**

Ce cours de base (module I) inclut l'étude des aspects des quatre écoles de la science intérieure de l'esprit et des phénomènes, fondamentales à l'approche « 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 ainsi une intégration de la connaissance théorique.

19 au 25 mars 2012 - Paris Module I Semaine 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).

12 au 18 mai 2012 - Marcevol Module I Semaine 2 : SAUTRANTIKA

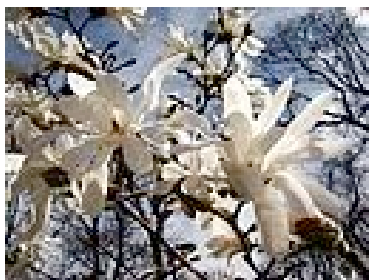
Etudes épistémologiques portant en particulier sur l'analyse de la nature de l'esprit conceptuel et de son objet.

1er au 7 octobre 2012 - Paris Module I Semaine 3 : YOGACARA

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

Printemps 2013 - Paris Module I Semaine 4 : MADHYAMAKA

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



Jardin de l'Enclos Rey - Paris

Les week end d'enseignement

Intervenants

Geneviève Hamelet, Sandrine Gousset, Jean-Gérard Bloch

21 et 22 janvier - Paris

HARMONISER NOS ENERGIES FEMININES ET MASCULINES
Nous possédons tous deux types d'énergie. Il y a un type d'énergie plus tourné vers l'intérieur, vers les sensations, plus calme ; un autre type d'énergie tourné vers l'extérieur, le conceptuel, le mouvement, plus actif. Quoi que nous fassions dans la vie courante, nous avons besoin de ces deux énergies et il est important qu'elles fonctionnent ensemble, de façon équilibrée, en se soutenant l'une l'autre. Si elles s'opposent, on a des problèmes. Mais il ne s'agit pas d'une égalisation mathématique, cinquante-cinquante entre les deux formes d'énergie. Tout dépend de la situation. Il y a des moments où nous avons plus besoin d'énergie masculine plus extérieure, plus active ; l'énergie féminine est encore présente, elle ne s'oppose pas à la première mais la soutient. L'expérience sera donc plus harmonieuse. Pour une action plus extérieure, il y aura des problèmes si l'énergie féminine prédomine.

D'un point de vue pratique, pour harmoniser nos propres énergies féminines et masculines, nous pouvons procéder de trois façons: la première, en nous connectant à notre énergie corps/esprit de surface, grossière, à l'intérieur de nous-mêmes, énergie reliée à la fois à notre corps et à notre esprit. La seconde, plus ancrée dans la tradition bouddhiste en contactant une énergie plus subtile qu'on pourrait appeler énergie unitaire. La troisième, en se reliant aux énergies ordinaires de la nature ou de l'univers. Au cours de ce week-end, nous explorerons ensemble ces diverses approches, afin de développer les outils qui nous permettront de développer cet équilibre de nos énergies masculines et féminines, nécessaire à une vie harmonieuse.

4 et 5 février - Paris

INTRODUCTION A LA PHILOSOPHIE ET LA PSYCHOLOGIE BOUDDHISTE

Le soi est le noyau autour duquel nous créons notre réalité, et de ce fait il est aussi la clé pour changer nos expériences de cette réalité. La psychologie, la psychothérapie et le Développement Personnel U.D. se basent sur les trois unités interdépendantes corps/esprit, sujet/objet, énergie/matière. Sans 'corps' point d'esprit, sans 'énergie' point de matière, sans un 'sujet' qui perçoit point d'objet à expérimenter, l'objet dépendant entièrement du sujet. De manière expérimentielle, nous allons intuitivement atteindre une

compréhension de ces unités, nous allons voir comment elles sont partie prenante de notre expérience, et nous explorerons les possibilités de modifier radicalement l'expérience de nous-mêmes, afin de devenir plus harmonieux, plus ouverts et plus flexibles. La 'vue' U.D. placent de manière holistique la psychologie et la psychothérapie dans une étroite relation avec leur fondement philosophique. Ce fondement constitue la corrélation entre le corps et l'esprit, le sujet et l'objet, la matière et l'énergie. Au cours des dix dernières années, Tarab Tulku a développé une psychologie tibétaine accessible et compréhensible, et une psychothérapie basée sur les aspects universels de la tradition philosophique/psychologique tibétaine. Ce système, présenté comme *Unité dans la Dualité* et qui trouve son origine dans les connaissances anciennes, a désormais évolué vers un système parfaitement adapté pour répondre aux problèmes spirituels que nous rencontrons dans nos sociétés occidentales modernes.

9 et 10 juin 2012 - Aix en Provence
16 et 17 juin 2012 - Paris

DEPLOIEMENT DES NIVEAUX DE CORPS-ESPRIT ET REALITES CORRESPONDANTES

Le corps muni des sens définit le cadre mental de référence. L'association corps-esprit forme un couple indissociable qui fonctionne, 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 nous guérir en découvrant et en expérimentant petit à petit différents niveaux d'existence et de réalité corps-esprit pour contacter la base solide et naturelle de notre être.

15 et 16 septembre 2012 - Aix en Pr.
1 et 2 décembre 2012 - Paris

PROXIMITE A SOI, OUVERTURE AU MONDE

L'amour et la compassion dépendent de notre capacité d'ouverture à nous-mêmes et aux autres. Etre ouvert implique la capacité à créer un espace intérieur pour faire l'expérience de ce qui est, sans projection. La vision que nous avons des autres dépend de notre relation à nous-mêmes. Au delà du corps, des pensées, du langage et des émotions, il existe un niveau d'existence où nous nous sentons vivre sans avoir besoin d'un soutien extérieur. Installés dans notre état naturel d'existence, sans avoir le besoin d'être soutenu par les autres, nous nous sentons plus forts et pouvons accorder de l'espace à l'expérience naturelle de nous-mêmes et des autres.

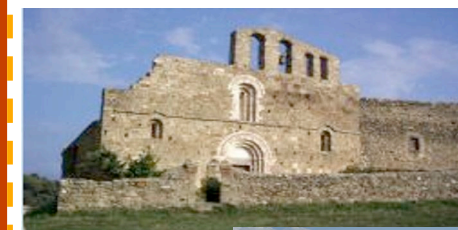
ouvert à tout public

Retraite d'été

18 - 24 août 2012 - Marcevol

Intervenante **Lene Handberg**

Samatha et Vipassana



Notre état intérieur normal est un état psychologique en relation avec notre esprit dont la nature est instable, c'est-à-dire que notre nature intérieure, notre façon d'être, notre esprit habituel, sont très animés et ne peuvent rester focalisés et solidement orientés dans une direction. Ils sont continuellement agités. De plus, cet esprit est par nature limité. Selon le Bouddhisme, nous avons deux types d'esprit : l'un est relié aux organes sensoriels aux travers desquels nous percevons des objets, et l'autre est relié aux pensées. Ces deux types d'esprit sont limités ; le premier par les capacités physiques de nos sens qui ne peuvent percevoir qu'un certain champ d'objets, et si ces capacités physiques sont déficientes ou font défaut, nous ne pouvons plus rien percevoir. Le second type d'esprit ne peut pas se concentrer et il est perpétuellement en mouvement. C'est ce que nous essayons de changer dans la méditation. Nous essayons d'élargir les limites de cet esprit en le rendant plus stable et focalisé en un seul point. Ce qui est appelé *Samatha* est donc le premier stade de cet état méditatif que nous atteignons par la pratique. L'esprit, à ce moment là, n'a plus ces limites et devient très centré.

Vipassana essaie d'utiliser la nature ou l'énergie de cet intellect à l'intérieur de cet état qui a été obtenu dans *Samatha*. Cet intellect présente alors une nature supplémentaire : si les pensées normales sont ramenées dans l'esprit avec l'intellect, elles vont perturber la concentration ; avec *Vipassana* il s'agit donc de développer une autre capacité mentale, une autre nature de l'intellect qui est comme une certaine acuité de l'esprit dite *shérab* en tibétain. *Vipassana* est une qualité d'acuité, de 'tranchant de l'esprit'. Cette acuité n'est pas associée aux pensées, c'est une autre face de l'esprit. Quand on atteint ce niveau sans pensée de l'esprit focalisé en un point, que l'on nomme *Samatha*, cette clarté est ressentie comme l'espace. Alors nous devons faire quelque chose qui relève de l'élément air pour activer ce tranchant de l'esprit. Et l'esprit se déploie alors sous la forme *shérab*, c'est ce à quoi nous mène *Vipassana*.