

Unity in Duality

Exploration et éveil de la conscience : un chemin vers la liberté intérieure et la plénitude

**Une formation internationale,
laïque et universelle
fondée sur les recherches de Tarab
Tulku XI**

**Dans les grandes capitales européennes et en ligne via
Zoom
(en anglais, avec traduction simultanée disponible en
français, allemand, espagnol et slovaque)**

Table des matières



3 - 4

Quand l'Orient rencontre l'Occident: la quête de Tarab
Tulku pour une compréhension vécue de l'existence

5

En quoi cet enseignement est-il véritablement unique et
révolutionnaire ?

6 - 7

Une approche moderne et laïque, adaptée à la culture
contemporaine

8 - 10

Une transmission vivante depuis Tarab Tulku XI

11 - 13

Curriculum de la formation Unité dans la Dualité

14 - 15

Présentation online gratuite du cycle d'enseignement

16 - 19

Dates, lieux et horaires des séminaires

20

Tarifs des séminaires

21

Équipe d'enseignantes



Quand l'Orient rencontre l'Occident: la quête de Tarab Tulku pour une compréhension vécue de l'être

Dans l'éducation d'aujourd'hui, on apprend surtout à comprendre le monde extérieur et à développer nos capacités intellectuelles. Mais on oublie l'essentiel : apprendre à habiter pleinement notre monde intérieur, à disposer d'outils concrets pour transformer notre expérience et ne plus subir notre réalité. Sans cela, nous laissons les circonstances extérieures – et la façon dont nous les interprétons – décider à notre place du cours de notre vie.

Pris dans une quête constante de reconnaissance, nous cherchons sans cesse des appuis à l'extérieur. Cette dépendance nous rend hypersensibles à notre environnement et ouvre la porte au stress, à la dépression, à la solitude, à la peur, au sentiment d'inutilité. Parfois, pour préserver une image de nous-mêmes ou un fragile équilibre intérieur, nous en venons même à manipuler les autres. Ce cercle vicieux, cette boucle sans fin, imprègne notre quotidien et celui de notre monde moderne.

Pendant quarante ans d'exil en Europe, Tarab Tulku XI a lui-même traversé les défis de la vie contemporaine. Fort de cette expérience et de décennies de pratique méditative, il a développé une approche pragmatique de la psychologie et de la philosophie bouddhistes, à la fois profonde et directement applicable à la vie de tous les jours.

En 1998, après cinquante ans de recherche, il crée le cycle d'enseignement Unité dans la Dualité (UD). Il y ouvre l'accès à un savoir unique et à des pratiques méditatives puissantes, conçues pour être accessibles à chacun. Ses synthèses originales de la philosophie, de la psychologie et de la métaphysique bouddhistes s'allient à des techniques méditatives transformatrices inspirées des Tantras, soigneusement adaptées à la complexité du monde moderne.

Le cycle UD n'est ni un cours de religion bouddhiste, ni une formation réservée à des pratiquants bouddhistes. Tarab Tulku XI y transmet une sagesse essentielle, universelle, issue des profondeurs des traditions spirituelles bouddhistes et orientales. Ce savoir, préservé pendant des millénaires, il le considère comme un patrimoine commun de l'humanité, destiné à être partagé largement.

À travers ce cycle, cette sagesse universelle est proposée aux publics contemporains sous la forme d'une philosophie appliquée : un chemin de développement personnel, un art de la relation, et une manière vivante d'intégrer la dimension spirituelle dans la vie quotidienne.





En quoi cet enseignement est-il véritablement unique et révolutionnaire?

Cette formation offre :

- La transmission d'un savoir à la fois pratique et directement applicable à notre vie quotidienne.
- Une exploration rigoureuse mais abordable de la pratique méditative, couplée à une compréhension claire de ses mécanismes et de son efficacité.
- Une nouvelle interprétation des anciens textes psychologiques et philosophiques, soigneusement adaptée pour résonner auprès de l'individu moderne.
- Une percée dans la manière dont nous construisons notre expérience de la réalité, nous dotant d'outils pour évoluer vers une existence plus épanouissante et enrichissante.
- Un guide afin de renforcer notre présence intérieure et le développement des facultés mentales, nous permettant de prendre la responsabilité et de maîtriser notre propre réalité.
- Une opportunité d'entreprendre un voyage transformateur vers l'autonomie.
- Un enseignement complet sur l'art de la relation—une connaissance essentielle pour quiconque engagé dans les domaines de la santé, du développement personnel et de la thérapie, et en vérité, inestimable pour quiconque aspirant à devenir une meilleure personne
- Une invitation à explorer la nature interconnectée de l'existence où les savoirs anciens, la science moderne et la nature s'unissent pour laisser éclore l'harmonie et une compréhension plus profonde de la nature interreliée des phénomènes.

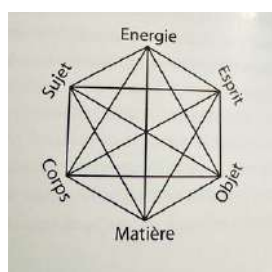
Une approche moderne et laïque, adaptée à la culture contemporaine

Tarab Tulku XI a mis en avant la puissance profonde de l'interrelation corps–esprit au cœur de l'expérience humaine. Son approche ouvre un chemin qui invite à :

- **Saisir cette interrelation** par une exploration théorique rigoureuse,
- **L'éprouver de l'intérieur** grâce à la pratique méditative, en se familiarisant avec le vécu direct du corps-esprit,
- **Apprendre à la déployer** au moyen de techniques thérapeutiques transformatrices,
- **L'apprivoiser** pour devenir véritablement maître de soi et de sa propre énergie, indépendamment des circonstances extérieures – qu'elles soient physiques, géographiques ou sociales,
- **La canaliser** afin d'accroître sa capacité à soutenir, éclairer et élever autrui.

De plus, Tarab Tulku XI a mis en lumière l'interrelation subtile et complexe entre sujet et objet, corps et esprit, entre potentialité et matière.

À cet égard, la philosophie orientale entre en résonance avec les principes déconstructivistes que l'on retrouve en physique quantique, en théorie de l'information et en astrophysique, en particulier dès qu'il s'agit de remettre en question toute conception fondée sur une prétendue “essence” des choses.



Il a également montré comment les pratiques philosophiques et méditatives permettent de passer d'une simple compréhension du monde en termes d'interrelation à une saisie plus profonde des mécanismes et des implications de l'interdépendance dans notre vie quotidienne. Son approche met ainsi en lumière la pertinence profonde de ces interrelations pour trouver équilibre et sérénité dans notre existence quotidiennes, ainsi que pour le développement personnel et spirituel.

Ce chemin nous invite à cultiver notre force intérieure, en reconnaissant et en éveillant la résilience déjà présente en nous. En prenant soin de notre bien-être, nous n'enrichissons pas seulement notre propre vie: nous tissons également des liens qui approfondissent notre relation aux autres.

Dans cette quête sacrée, nous découvrons que la véritable force ne consiste pas seulement à ne pas souffrir, mais à se relever, à s'épanouir au cœur même des épreuves, et à cultiver un esprit de compassion. Ce faisant, nous nous donnons les moyens, individuellement et collectivement, de tendre vers le plus haut de notre potentiel, en ouvrant la voie à un avenir nourri d'espérance, de résilience et de liens plus profonds.



Tarab Tulku XI

Une transmission vivante depuis Tarab Tulku XI

Reconnu comme l'un des érudits tibétains les plus éminents de notre époque, le Dr. Tarab Tulku XI, (1934-2004), Lharampa Geshe (Docteur en philosophie), était profondément immergé dans les philosophies et psychologies bouddhistes, Sutras et Tantras du Tibet. Il s'enfuit du Tibet en Inde en 1959 à l'âge de 24 ans. En 1962, il fut invité au Danemark où il commença une carrière académique en tant que conférencier universitaire et bibliothécaire chercheur. Son diplôme de Lharampa Geshe fut accepté en tant que Doctorat.

Durant cette période, il sut équilibrer ses responsabilités officielles avec ses recherches personnelles, révélant les universalités portées par son patrimoine culturel. Cette exploration donna naissance à un cycle d'enseignement extraordinaire connu sous le nom d'« Unité dans la Dualité (UD) ». Le Dalaï Lama et le professeur Samdhong Rinpoche, proche conseiller de Sa Sainteté, ont reconnu la grande importance de l'approche perspicace et novatrice de Tarab Rinpoche pour présenter cette ancienne sagesse, enracinée dans des principes universels et vue à travers le prisme de l'interdépendance (Pratītyasamutpāda, Tendrel). Dans les années qui suivirent, Tarab Rinpoche partagea et affina davantage UD pour un public contemporain, aux côtés de son élève et proche collaboratrice, l'enseignante UD Lene Handberg. Peu avant son décès prématuré, il confia à Lene Handberg la pleine responsabilité de l'Éducation Unité dans la Dualité. En 2007, afin de préserver l'intégrité de l'Éducation UD, elle prit l'initiative d'établir une organisation faîtière, « Tarab Institute International », en collaboration avec les instituts Tarab et Tarab Ling.

Lene Handberg, co-fondatrice de UD, officie en tant que Directrice Éducative du Tarab Institute International et de Tarab Ling en Inde. Elle pilote la compilation des œuvres de Tarab Tulku sur l'Unité dans la Dualité. Originaire du Danemark, Lene fut une élève dévouée et protégée de Tarab Tulku XI. Ensemble, ils fondèrent les Instituts Tarab et raffinèrent la présentation du cycle d'enseignement Unité dans la Dualité, aboutissant à la transmission de cette responsabilité à Lene par Rinpoche en 2004.

Depuis lors, elle a développé l'Institut Tarab Ling en Inde et collaboré avec les instituts Tarab en Europe, aux côtés d'une équipe dévouée et bénévole de diplômés UD, pour lancer la Formation UD en Inde (2005), en Slovaquie (2006), aux Pays-Bas (2009), et en Espagne (2020), tout en poursuivant la formation en France et en Allemagne. Lene poursuit ses études en psychologie et tibétologie à l'Université de Copenhague et obtint le diplôme Semrig Thablam Rabjam - le plus haut diplôme en UD - de Tarab Rinpoche en 2002.



Tarab Tulku XI



Lene Handberg

Dr Sandrine Gousset est titulaire d'un diplôme Semrig Thablam Mawa (STM) en Unité dans la Dualité, et est la directrice pédagogique adjointe de l'Institut Tarab International. Détentrice d'un doctorat en sociologie, un doctorat en sciences politiques et d'une licence en psychologie, Sandrine Gousset s'est également formée en tant que psychothérapeute et pratique en libéral depuis 2006. Depuis 2001, elle est traductrice, et participe également à la création de supports pédagogiques sur l'Unité dans la Dualité et à l'édition de plusieurs ouvrages des deux enseignants. Depuis 15 ans, elle transmet la formation UD en Europe.

Geneviève Hamelet détient un Semrig Thablam Mawa (STM) degree et traduit Tarab Rinpoche et Lene Handberg depuis 2001. Elle est un des membres de l'Educational board et donne des ateliers, des sessions privées et des modules de la formation. Master en sophrologie, elle est aussi une enseignante certifiée MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), reconnue comme une formatrice MBSR et superviseur au sein de GMC (Global Mindfulness Collaborative). Geneviève a pratiqué la méditation depuis 30 ans au sein de la lignée tibétaine Ripa où elle enseigne et traduit.



Sandrine Gousset

Lors de cette 2e Formation Internationale, Lene Handberg (S.T.R.) est l'Enseignante principale, et elle sera assistée par Dr Sandrine Gousset et Geneviève Hamelet. Toute l'équipe enseignante sera également à votre disposition pour vous aider dans tous les cours organisés en Espagne, en France, en Slovaquie et en Allemagne, ainsi que dans les cours annoncés en Suisse.



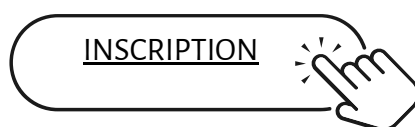
Geneviève Hamelet

Curriculum du cycle d'enseignement

Unité dans la Dualité

Un programme d'enseignement en quatre modules

La pleine puissance et l'originalité des recherches de Tarab Tulku XI, ainsi que les techniques de méditation qu'il a raffinées pour l'individu moderne, vous seront partagées dans cet enseignement en quatre modules : exploration de la science intérieure de l'esprit, de l'expérience et de l'existence (philosophie appliquée et phénoménologie orientales) ; application au développement personnel ; développement des qualités nécessaires pour guider autrui dans son développement, et ouverture au voyage spirituel (module optionnel). Tous les modules incluent des pratiques d'investigation et de développement conçues pour clarifier et intégrer au sein de sa propre expérience le savoir théorique transmis.





Module UD I :

Science de l'Esprit, de l'Expérience et de l'Existence

Comment pouvons-nous intégrer cette sagesse ancienne dans nos vies quotidiennes grâce à la synthèse originale UD ?

Dans ce module, nous découvrirons les quatre écoles principales de la philosophie, de la science et de la psychologie bouddhistes. Ces approches nous aident à adopter une vision équilibrée de notre fonctionnement et de la façon dont nous créons notre réalité quotidienne. Elles nous ouvrent à de nouvelles perceptions qui peuvent améliorer notre vie, enrichir nos relations avec les autres et renforcer notre bien-être dans notre interaction avec le monde qui nous entoure.



Module UD II :

Développement Personnel

Comment pouvons-nous nous inspirer des enseignements de l'UD pour favoriser notre développement personnel ?

Le développement personnel établit la base du développement spirituel. Il implique l'exploration de la profonde interconnexion de tout ce que nous rencontrons. En établissant un ancrage vaste et stable dans notre être physique, nous apprenons à différencier et à utiliser de nouvelles capacités de perception pour transformer les émotions négatives et les sentiments de vulnérabilité en une approche harmonieuse et claire de la vie, ce qui nous donne les moyens d'agir au quotidien.



Module UD III: **Art de la Relation**

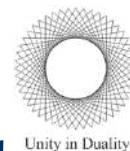
Comment pouvons-nous nous connecter avec les autres pour les autonomiser afin qu'ils maîtrisent leur vie et leur réalité ?

En nous efforçant de cultiver un ancrage plus profond et plus solide, nous pouvons découvrir les structures problématiques sous-jacentes et les fixations qui troublent nos perceptions et nos relations avec nous-mêmes et les autres. Ce module nous guidera dans l'art de la relation avec autrui à partir d'un état d'être plus ancré, nous dotant d'une riche variété d'outils intérieurs pour favoriser des relations saines et réparatrices en toutes circonstances, fondées sur un développement éthique intérieur authentique.



Module UD IV: (module optionnel) **Développement Spirituel**

Dans notre quête d'une vie éthique et authentique, guidée par l'amour et la compassion, nous entamons un voyage pour affiner notre maîtrise de la transformation personnelle, afin d'atteindre un état d'être plus profond. En prenant conscience des interrelations qui sont au cœur de toutes nos expériences et qui tissent le fondement même de notre existence, nous pouvons nous immerger dans une base d'être (corps-esprit) plus profonde. Lorsque nous parvenons à expérimenter la réalité à partir de cette nouvelle base, nous entrons dans le champ spirituel.



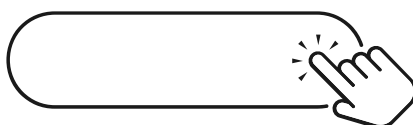
Présentation online gratuite du cycle d'enseignement

**14 février 2026 par Lene Handberg
- 10h-13h - Sur Zoom**

Nous vous proposons un espace pour vous présenter ce cycle d'enseignement. Dans ce temps partagé, nous présenterons ce programme, non seulement dans son contenu mais également dans sa nouvelle forme internationale. Nous répondrons également aux questions que vous pourriez avoir et nous aurons un temps de pratique ensemble. Spécialement conçus pour les nouveaux participants et toute personne intéressée par le cycle d'enseignement UD, ce cours est gratuit.

Si vous êtes intéressés par ce cycle d'enseignement mais que vous n'êtes pas encore sûrs qu'il puisse répondre à vos besoins, c'est l'endroit et le moment où vous devez vous joindre à nous...

Si vous êtes intéressé.e, veuillez remplir le formulaire suivant pour vous inscrire : <https://forms.gle/D2fFqoGL6r4actob9>



De plus, de nombreux ateliers de week-end sont organisés par les différents instituts locaux en guise d'introduction avant le début de la formation internationale de l'UD.

Pour savoir ce qui est organisé par votre institut Tarab local, veuillez suivre :



Tarab Institute Slovakia: Jednota v Dualite -
veda mysle a javov | Tarab Inštitút



Tarab Institute Spain:
unidadendualidad@gmail.com



Tarab Institute France: Événements - Tarab
Institute France



Tarab Institute Deutschland: Termine - Tarab
Institut Deutschland



Tarab Institute International: Posts Events -
Tarab Institute International

Lieux, dates et horaires des séminaires



Semaines du cycle d'enseignement international, d'avril 2026 à juin 2030

Dans le cadre de cette formation internationale UD, nous proposons trois cours chaque année : ils seront disponibles en ligne via Zoom à l'exception de trois semaines qui se tiendront en présentiel seul, début juillet 2027, 2029 et 2030 et réuniront tous les étudiants en un seul lieu, en Suisse.

Les cours se déploieront sur 5 jours (dont trois jours ouvrés et un week-end) et seront donnés de 9h ou 10h à 18h, avec une pause déjeuner de 13h à 14h30. La session de 9h à 10h sera animée par Catherine Pawlick avec un travail d'entrée dans le ressenti corporel, puis trois sessions d'enseignements seront dispensés par Lene Handberg, assistée du Dr. Sandrine Gousset ou Geneviève Hamelet, en anglais avec traduction simultanée en français, allemand, slovaque ou espagnol ; et la dernière session de la journée d'enseignement sera dispensée par les enseignants assistants UD en langue locale.

Précision: ces semaines d'enseignements seront organisées à tour de rôle en présentiel par les instituts Tarab locaux: Slovaquie, Espagne, France, et Allemagne qui hébergeront Lene Handberg. Il sera alors possible dans chacun de ces pays, d'assister aux enseignements en présentiel. Les enseignements seront organisés en France en octobre 2026 et 2028 à Paris.

Concernant les semaines organisées en Suisse, la formation prévoit trois semaines de 6 jours tenues en présentiel seul; et une quatrième semaine qui sera en présentiel pour ceux qui le peuvent et retransmise par Zoom.

Les personnes venant de l'extérieur de l'un des 4 pays organisateurs peuvent rejoindre n'importe quel institut. Comme certaines sessions seront données en langue locale, le participant devrait s'engager avec l'institut où il/elle se sent le plus à l'aise. Les enseignements donnés par Lene Handberg seront en anglais, donc tout participant anglophone pourra suivre directement.



MODULE I :

1er cours, MI : 28 mars – 1er avril 2026 (5 jours) - Hébergé par TI-Slovaquie et disponible sur Zoom

2e cours, MI : 5 au 9 juin 2026 (5 jours) – Hébergé par TI-Espagne et Zoom

3e cours, MI : 3 au 7 octobre 2026 (5 jours) – Hébergé par TI-France et Zoom

4e cours, MI : 3 au 7 avril 2027 (5 jours) – Hébergé par TI-Allemagne et Zoom.

MODULE II:

Mandala - Harmoniser l'Homme et la Nature : 4 au 10 juillet 2027 (6 jours) – Semaine de formation internationale en présentiel – Suisse : Stiftung Landguet Ried Hilfligweg 10 CH-3172 Niederwangen (près de Berne)

1er cours MII : octobre 2027 (5 jours) - Hébergé par TI-Slovaquie et Zoom

2e cours MII : avril 2028 (5 jours) – Hébergé par TI-Espagne et disponible sur Zoom

Révéler les ressources énergétiques naturelles - Harmoniser les énergies féminines et masculines : 2 au 8 juillet 2028 (6 jours) – Semaine de formation internationale sur Zoom et possible en présentiel - Suisse (présentiel recommandé)

3e cours MII : octobre 2028 (5 jours) – Hébergé par TI-France et disponible sur Zoom

4e cours MII : avril 2029 (5 jours) – Hébergé par TI-Allemagne et disponible sur Zoom.

MODULE III:

La Sagesse du Rêve Lucide : 1er au 7 juillet 2029 (6 jours) – Semaine de formation internationale en présentiel – Suisse

1er cours MIII : octobre 2029 (5 jours) – Hébergé par TI-Slovaquie et Zoom

2e cours MIII : mars 2030 (5 jours) – Hébergé par TI-Espagne et disponible sur Zoom

3e cours MIII : 30 juin au 6 juillet 2030 (6 jours).

Mort et Processus de Mort - Une clé pour la Création - Assister Autrui – Semaine de formation internationale en présentiel – Suisse : Stiftung Landguet Ried Hilfligweg 10 CH-3172 Niederwangen (près de Berne)

MODULE IV OPTIONNEL

Ce module sera organisé sous forme de retraites d'été par chaque institut national.

Présentation du lieu qui nous accueillera à Paris

Les semaines de formation en France seront accueillies à l'Enclos Rey, qui est un site partagé avec la Maison Mère des Petites sœurs de l'Assomption, au cœur du XV^e arrondissement à Paris. Une parenthèse de quiétude pour allier travail et détente dans un écrin de verdure. Il propose la location de salles pour les séminaires, et vous permet de réserver des chambres au sein de son hôtel pour votre confort, ainsi que de profiter de son restaurant le Saint Raymond pour partager un moment de convivialité et de gourmandise. Pour plus d'informations : <https://enclosrey.fr/>



Présentation du lieu qui nous accueillera en Suisse

Les semaines de formation internationale seront accueillies au Landguet Ried, qui est un centre de retraite et une maison de séminaire près de Berne, la capitale suisse. Il est facilement accessible depuis Berne en voiture et par transport public en 15 minutes. Ce centre est situé au milieu de la nature, entouré d'un beau jardin, de parcs et de forêts qui invitent à la détente et à la flânerie.

Le Landguet Ried dispose de cinq salles de séminaire différentes, réparties sur l'ensemble du domaine et dans diverses maisons de séminaire. D'avril à octobre, le vaste parc offre également un cadre idéal pour des événements de groupe en plein air. Pour plus d'informations : <https://www.landguet.ch/>





Week-ends de la formation internationale 2026-2030 en distantiel

- **Mai 2026** : Week-end cours 1 : Reconnecter avec le premier niveau des sensations corporelles (Cathy Pawlik)
- **Janvier 2027** : Week-end cours Proximité avec soi-même Ouverture au Monde (Sandrine Gousset)
- **Janvier 2028** : Week-end cours 2 : Reconnecter avec le niveau subtil des sensations corporelles (Cathy Pawlik)
- **Avril 2029** : Week-end cours Nature de base de notre Corps-Esprit (Lene Handberg)

Des week-ends de cours supplémentaires seront organisés dans chaque pays sur différents thèmes, ouverts à tous et en langue locale. Les participants à la formation peuvent y assister à un tarif préférentiel. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site international où tous les ateliers de week-end sont annoncés :



[Posts Events - Tarab Institute International](#)

Tarifs des Séminaires

SÉMINAIRE DE 5 JOURS ou DE 6 JOURS (10h à 18h)

Le prix du cours sera le même, puisque pour les cours de 6 jours, chaque participant devra se déplacer sur le lieu du cours, ce qui implique un certain coût. Les instituts ont donc décidé de réduire le prix de ce cours de 6 jours au prix du cours de 5 jours.

Tarification principale -450€ par session de 5 jours

Étudiant ou Chômeur -300€ par session de 5 jours

Ancien étudiant U.D. -150€ par session de 5 jours

Adhésion -20€ par an



INSCRIPTION POUR LA FORMATION INTERNATIONALE UD

Pour votre inscription, contactez simplement votre institut Tarab local :

Tarab Institute Germany: Kontakt@tarab-institut.de

Tarab Institute Slovakia: info@tarab-institut.sk

Tarab Institute Spain: unidadendualidad@gmail.com

Tarab Institute France: tarab.france@gmail.com

Veuillez nommer votre e-mail : "Formation Internationale UD"

Si vous avez déjà suivi un cycle d'enseignement UD ou une partie d'un cycle d'enseignement, par rapport à ce(s) cours, vous appartenez au groupe des RÉPÉTITEURS, et vous n'êtes pas obligés de payer le montant total, et vous êtes, bien sûr, toujours les bienvenus.

Les semaines de formation UD se construisent les unes sur les autres et doivent être suivies dans l'ordre. Cependant, si vous êtes un RÉPÉTITEUR, vous pouvez rejoindre n'importe quel cours que vous souhaitez répéter, sans suivre les autres cours.

Équipe d'Enseignantes

Dans les différents pays, des diplômés seniors aideront et assisteront Lene Handberg.



Lene
Handberg



Catherine
Pawlik



Sandrine
Gousset



Geneviève
Hamelet



Christine
Klett-Esters



Beate
Salzburger



Alla Kovácsová



Cristina
Hernández Pla

**N'hésitez pas à transmettre
cette annonce à vos amis et à
toute personne susceptible
d'être intéressée.**

**Dans l'attente de vous voir au
cycle d'enseignement
international UD,**

**Les équipes bénévoles des
instituts:**

Institut Tarab Allemagne

Institut Tarab Slovaquie

Institut Tarab Espagne

Institut Tarab France

**Pour plus d'informations,
veuillez consulter notre site
web :**

www.tarab-institute.fr

[INSCRIPTION](#)



