

DE SHAMATHA À SHAMATHA, PANORAMA DES PRATIQUES DE MÉDITATION ENTRE ORIENT ET OCCIDENT

Albin Hamard

C.N.R.S. Editions | « Corps »

2013/1 N° 11 | pages 171 à 179

ISSN 1954-1228

ISBN 9782271076878

Article disponible en ligne à l'adresse :

<https://www.cairn.info/revue-corps-2013-1-page-171.htm>

Pour citer cet article :

Albin Hamard, « De shamatha à shamatha, panorama des pratiques de méditation entre Orient et Occident », *Corps* 2013/1 (N° 11), p. 171-179.
DOI 10.3917/corp1.011.0171

Distribution électronique Cairn.info pour C.N.R.S. Editions.

© C.N.R.S. Editions. Tous droits réservés pour tous pays.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

De *shamatha* à shamatha, panorama des pratiques de méditation entre Orient et Occident

Albin HAMARD

Les pratiques de méditation mises en avant en Occident, telles que s'asseoir et focaliser son attention sur la respiration, sa posture et/ou son attitude mentale, n'existent pas exactement en tant que telles dans leur contexte culturel d'origine (Hamard, 2012) : elles sont le résultat de processus d'adoption, d'adaptation et de transformation que peuvent accompagner un transfert de techniques entre cultures différentes (Geslin, 1999). Aussi, *shamatha*¹ et shamatha sont des termes qui renvoient à des pratiques différentes. Dans un contexte bouddhiste, le terme sanskrit *shamatha*, littéralement « demeurer dans la paix », désigne un état de conscience et les moyens mis en œuvre pour atteindre cet état. *Shamatha* correspond au développement et à l'instauration dans l'esprit d'une expérience de stabilité et de tranquillité. À terme c'est un état où l'esprit repose dans l'unicité de la concentration sur un seul objet (état de conscience non duel). Associé au terme *bhavana* (cultiver), *shamatha* désigne plus largement un ensemble de techniques de méditation sur lequel

s'appuient les traditions contemplatives d'Asie du Sud². Dans ce cadre, la méditation *shamatha* recouvre une variété de supports méditatifs : la respiration, la posture ; mais aussi la réalisation de prosternations et de circumambulations ; la contemplation d'antidotes aux passions qui perturbent l'esprit (la laideur pour remédier au désir) ; ou, dans une approche tantrique, la visualisation de soi en tant que divinité.

Le vocable « méditation shamatha » renvoie quant à lui à un corpus de pratiques et d'exercices méditatifs laïcisés³. Tout comme les formes appropriées de *yoga* et de *qigong*, ces techniques méditatives peuvent être présentées/enseignées de manière séculière, sans référence explicite/implicite à un cadre bouddhiste, hindouiste ou taoïste. Il s'agit par exemple d'exercices de : « non-méditation », la personne se contente de maintenir une posture. Il n'y a pas de technique particulière à appliquer : « juste s'asseoir » ; méditation de type concentrative, la personne dirige son attention vers un support « externe » ou « interne » : un point fixe, un objet,

la respiration, ses sensations, un mouvement, la marche, ou bien une image mentale de son choix, quand elle prend conscience de son « errance », elle revient au support; méditation ouverte: la personne maintient une attention soutenue sur les sollicitations à la fois intérieures et extérieures en se focalisant sur différents stimuli. Sous forme rationalisée et corporisée, la « méditation shamatha » est une technique de conscience du corps (TeCC) (Chenault, Hamard, Hilpron, 2011) culturellement métissée. Les TeCC, et plus particulièrement les exercices de méditation en tant que situation « privilégiée d'observation » (Varela, Thompson, Rosh, 1993), instiguent chez le pratiquant une prise de conscience qui vient questionner l'appréhension de soi: elles constituent un support d'observation et d'exploration des stratégies et des habitudes inscrites dans le schéma corporel.

Nonobstant, si des travaux évoquent les bienfaits de la « méditation » en tant que pratique de soin et de relaxation (Kabat-Zinn, 2009) ou la possibilité et l'intérêt d'un transfert didactique de pratiques méditatives dans le champ de l'éducation en tant qu'Activité Physique de Développement Personnel (Hamard, Hilpron, Chenault, 2011), il s'agit de poser des bases, c'est-à-dire discerner, circonscrire ces techniques « traditionnelles » et « modernes » bien souvent réduites à un seul et même référentiel: « la méditation ». En cela, à l'aide d'une approche historique et à l'appui de mes données de thèse⁴, je souhaite dans cet article éclaircir certaines zones d'ombres, et obscurcir certaines idées reçues qui cultivent les ambiguïtés à propos des buts, techniques et objectifs de pratiques issues d'un terreau ascétique, philosophique et religieux.

Ascèse méditative : actes contre nature et/ou de contre-culture

Dans *L'Herméneutique du sujet*, Michel Foucault (2001) souligne que très tôt, les philosophes antiques considèrent que l'« âme » est prisonnière des règles transcrites chez le sujet sous forme de schèmes de pensées, elles-mêmes imposées par les contraintes sociales ou institutionnelles. Pour se *libérer*, l'individu doit désapprendre ce qu'il a acquis et qui fait désormais intrinsèquement partie de lui. Il doit transformer ses habitudes

« intellectuelles » imprimées dans son être par l'éducation, l'environnement et les systèmes de valeurs imposés. *Epimeleia heautou*, le souci de soi, est le remède proposé par les tenants des écoles de philosophies grecques. S'occuper de soi implique une attitude générale éclairée par des principes, une « conversion du regard vers soi » (Foucault, 1984): il s'agit de veiller à ce qu'on pense et à ce qui se passe dans la pensée. Cet examen

de soi, très phénoménologique, ne se restreint pas à une attention constante de soi : elle implique « un ensemble d'action, de pratiques, de techniques que l'on exerce de soi sur soi par lesquelles on se modifie » (Foucault, 2001 : 12). Parmi cette « technologie de soi » figurent entre autres les pratiques de concentration de l'âme, du souffle (*pneuma*), de retraite (anachorèse) et d'endurance, ainsi que « des techniques d'examen de conscience et de vérification des représentations à mesure qu'elles se présentent à l'esprit » (*ibid* : 47).

Plus à l'Est, les pratiques d'ascèse méditatives développées par les *sramanas*⁵ (aussi appelés « gymnosophe » par les Grecs antiques) se réfèrent à différentes traditions et renvoient à des objectifs finaux bien distincts : « *moksa*, *nirvana* ». Leurs applications conservent l'idée générale de « fixer » l'esprit et d'en acquérir un contrôle, en mettant le corps à l'épreuve. La réalisation d'« exercices méditatifs » corrélée à un renoncement social et matériel : « celui qui médite est celui qui renonce », vise un détachement des sensations, des émotions voire un effacement des *habitus*. L'objectif est de ne plus être manipulé par le « monde extérieur » et parachever un état de plus grande satisfaction. En Inde, cinq siècles av. J.-C., Siddhartha Gautama figure parmi les acteurs d'une période de profonde mutation au cours de laquelle les traditions de renonçant (*sramana*, anachorètes) donneront aux pratiques ascétiques d'Asie du Sud un nouveau « but », connu sous le terme de libération (Tardan-Masquelier, 2002). Le Bouddha⁶

découvre grâce à des méthodes disciplinées d'entraînement et de contrôle du complexe corps-esprit, qu'il est possible de faire l'expérience d'une libération *en soi* et *par soi*. Jusqu'à cette période charnière (et encore aujourd'hui), l'application d'une ascèse méditative était conditionnée par le désir d'atteindre un état d'absorption intense (synonyme de réalisation spirituelle), de renaître au paradis et/ou d'acquérir des pouvoirs extra-ordinaires (Samuel, 2008).

Les *tapas* (austérités) telles que le jeûne, l'immobilité, et le silence auxquels se soumettent les anachorètes, peuvent être extrêmes et proches de la mortification. L'objectif est d'affouiller le corps de ses facteurs négatifs de sorte que l'esprit puisse se focaliser sur des questions d'« ordre spirituel » et atteindre des états élevés d'absorption méditative (*samadhi*). Les formes primitives de méditation générées avec/par les *tapas* pouvaient impliquer des exercices de contrôle et de rétention du souffle cherchant à mener « l'esprit » à une forme d'immobilisation, mais pas d'immobilisme. Certaines de ces pratiques ressemblaient plus à une manière de mourir que l'atteinte d'un état d'équanimité. Ultérieurement, les *tapas*, seront associées aux pratiques de *yoga* et envisagées (selon les cas) comme la capacité à supporter – dans le calme intérieur – les extrêmes de la faim, de la soif, de la chaleur, du froid et/ou le maintien immobile d'une posture. Plutôt que d'affaiblir le corps et de l'émacier, les *tapas* sont pensées comme des moyens de perfectionner le corps (beauté, force et grâce) et discipliner l'esprit. Le Bouddha

historique ne fit pas exception, et ce n'est qu'après une longue période de mortification qu'il prit conscience que l'ascèse extrême mène à une impasse et que la paix et le « confort » du corps sont en relation directe avec l'« aisance » et la stabilité de l'esprit. Suite à cette réalisation, il poursuit l'application d'un ensemble de techniques de contrôle du souffle (*pranayama*), de maintien de postures (*asana*), et d'observation de la respiration (*anapanasati*) apprises préalablement auprès de maîtres contemplatifs. Ces techniques destinées à cultiver des états de conscience de plus en plus subtils (*dhyana*) seraient pré-bouddhistes, et assimilées *a posteriori* aux formes racines des pratiques méditatives dites « *bhavana shamatha* » communes aux grandes traditions contemplatives d'Asie du Sud. À ce titre, les techniques dites *bhavana shamatha* se présentent sous différentes déclinaisons dans les systèmes de *yoga* indien et de méditation bouddhique.

En fin de compte, pour le Bouddha, l'achèvement d'un état profond d'absorption ne serait pas un but en soi, mais plutôt un niveau de conscience qui peut être utilisé pour examiner les causes de la souffrance, la nature de l'esprit et de la réalité. À sa suite, les premiers bouddhistes ajouteront aux techniques de méditation qui préexistaient chez les ordres de renonçant, une nouvelle systématisation des pratiques de *dhyana* dites « insight practices ». Varela et al. (1993) les décrivent comme des techniques spécifiques utilisées au cours de la méditation pour examiner comment l'esprit calmé acquiert une compréhension de sa nature. Elles seraient propres à la voie bouddhiste et ont pour objectif l'intégration dans l'expérience d'une connaissance d'ordre *a priori* intellectuel (théorique). Il s'agit, par leur application, d'imprimer en soi la vue de l'impermanence, de l'interdépendance, et du non-soi.⁷

La méditation bouddhique : TeCC et technique de non-soi ?

Pour Philippe Cornu (2006), la voie méditative bouddhique est caractérisée par la méditation analytique sur les phénomènes (*pali*: *vipassana*; *sanskrit*: *vypashyana*) et la réalisation directe (dans l'expérience) de la vacuité. En substance, elle implique l'application unifiée de deux « techniques »: *shamatha* (concentrative) et *vypashyana* (analy-

tique). *Shamatha* permet de calmer, stabiliser l'esprit: l'objectif est d'en faire un outil malléable pour qu'il puisse s'observer et s'analyser lui-même à l'aide de *vypashyana*. Dans les écoles du Bouddhisme du Sud, la présence et la fixation de l'attention (*sati*) appliquée graduellement aux quatre objets (la respiration et le corps, les sentiments/sen-

sations, les « mouvements de l'esprit » et les « objets de l'esprit »), sert de base à la pratique combinée de *samatha-vipassana*. Elle permet de créer les conditions d'une compréhension profonde et intuitive des phénomènes au regard des trois sceaux exprimés/expérimentés par le Bouddha : l'impermanence, la souffrance, et l'absence de soi. Les trois premières étapes mènent au calme et à la stabilité mentale (*samatha*), la quatrième présente plus spécifiquement l'aspect *vipassana* : il s'agit de l'observation analytique des cinq agrégats⁸ d'attachements présents dans toutes perceptions d'une part et d'autre part, de l'exposé du non-soi. Son application déboucherait sur la connaissance « incarnée » des trois sceaux. À terme, le but est de maintenir cette connaissance dans toutes les circonstances de la vie, c'est-à-dire maintenir la vision directe, non discursive, non conceptuelle de l'essence de toutes choses.

Dans l'approche indo-tibétaine, la sagesse discriminante (*prajna*) naît du perfectionnement de l'attention et de la concentration : il faut dompter l'esprit⁹ pour qu'il soit stable et surveiller les états mentaux qui le traversent (*shamatha*). Quand l'attention est pratiquée continuellement jusqu'à ce que l'esprit soit paisible, il s'agit d'appliquer les techniques liées à la vision pénétrante (*vypashyana*) qui permettent, par l'analyse puis par l'expérience, d'intégrer dans son vécu

propre l'affirmation que la nature ultime de soi et des phénomènes est dépourvue d'existence propre. Il s'agirait de voir et de vivre les choses telles qu'elles sont (au regard de la perspective bouddhiste) et non telles qu'elles sont conçues (les tendances habituelles de l'esprit et les réflexes égoïstes qui séparent sujet et objet, soi et autrui). Ainsi, la « méditation bouddhique » nécessite l'étude, la réflexion et la compréhension des textes portant sur l'analyse de la réalité et de la conscience déployée. Par exemple, la tradition indo-tibétaine accorde une grande importance à l'étude de la philosophie : les moines peuvent parfois consacrer de très nombreuses années à étudier auprès d'un enseignant ou dans une université bouddhique (*shedra*) avant d'être introduit plus sérieusement aux pratiques de méditation. Sans la compréhension de la « nature de l'esprit » et de l'ignorance, la méditation serait très difficile et surtout infructueuse. Pour les maîtres tibétains, études et pratiques méditatives sont comme les deux ailes d'un avion. Enfin, au-delà des aspects techniques et conceptuels, il est nécessaire de préciser que les pratiques de méditation ne sont pas entendues comme des pratiques pour tous dans leur contexte culturel d'origine : leur accessibilité nécessite (en fonction des traditions) : l'ordination monastique et/ou surtout la transmission directe d'un maître.

Le développement de *shamatha* : appropriations, innovations et transferts

Malgré tout, la culture d'une attention stabilisée (*shamatha*), est la fondation sur laquelle se basent les pratiques bouddhiques. En Inde même, les protagonistes des différents véhicules, courants et écoles bouddhistes (érudit et yogi) ont façonné/élaboré au gré des évolutions conceptuelles, philosophiques, temporelles (mais aussi de révélations) une véritable « technologie contemplative ». Ainsi, si *shamatha* peut être *a priori* « développée » sur la respiration pour s'orienter graduellement vers « les objets de l'esprit » dans l'approche *theravada*. Les écoles du *mahayana*¹⁰ favorisent la récitation de mantra, et surtout la génération de visualisations (syllabes germes, Bouddha, divinités) comme support de méditation afin de cultiver l'attention mais aussi « entraîner/familiariser/éduquer l'esprit » aux qualités d'amour et de compassion: « Quand je veux méditer [...] je vais marcher autour du temple pour faire ce que l'on appelle une méditation circulaire [...] je prends mon rosaire et récite différents types de mantras comme celui de Tchenrézi: « Om Mani Padme Hung » [...] Je formule beaucoup de souhaits dans mon cœur comme la réalisation de ce que veulent les autres. [...] Je récite beaucoup de mantras en l'honneur de Sa Sainteté le Dalai Lama. » (Entretien Tashi, Dharamsala, Inde, 11 mars 2004) « Lorsque je médite, je commence par ajuster ma posture, puis en guise d'exercice préliminaire je focalise mon attention sur la respiration: « 1: inspiration, 2: expiration, 3:

inspiration, ..., jusqu'à 45. [...] Une fois que l'esprit est stable, je médite sur la compassion. Pour cela, le maître de notre lignée nous a demandé de visualiser notre mère puis au fur à mesure on ajoute des membres de notre famille en essayant de l'entourer de compassion » (Entretien Rizgin, Monastère de Rumtek, Inde, 13/03/05).

Dans le contexte du Vajrayana (désigné comme le bouddhisme tantrique) l'accessibilité aux techniques méditatives nécessite l'initiation et le suivi d'un *gourou* (maître). Les pratiques engagent le corps, la parole et l'esprit et entraînent de subtils changements dans les éléments physiques dont est composé le pratiquant: « Ce sont généralement des pratiques où il y a un texte à réciter, où il y a des visualisations et des mudra (gestes spécifiques) qui sont associées à ce texte [...] Quand on fait la récitation de mantra comme dans Tchenrézi, c'est une forme de *shamatha* [...] on a l'esprit qui est non posé sur la respiration, mais sur la visualisation [...] c'est un *shamatha* un peu plus élaboré que le *shamatha* de base où on fait rien à part regarder les pensées de l'esprit. [...] on agit au niveau du corps, de la parole et de l'esprit. » (Entretien Lama Jean-François, Orléans, 10/12/08) Le point clé des pratiques de méditations tantriques est l'interaction (jusqu'à l'identification) avec les différentes formes de déités visualisées, qui à un niveau élevé de pratique peuvent être combinées à la maîtrise et la manipulation de l'énergie subtile cir-

culant à l'intérieur du corps. Selon la perspective tantrique (commune à certaines techniques yogiques hindoues), le corps est composé de centres (*chakra*) et de canaux subtils (*nadi*) dans lesquels évolue un flux d'énergie (*prana*).

Parallèlement, le transfert de ces pratiques dans des cultures historiquement non bouddhistes – notamment en Chine, en Thaïlande et au Tibet – a également généré un spectre de techniques extrêmement diversifié (Wallace, 2006). Lors de leur diffusion à l'extérieur de l'Inde, les enseignements, les institutions et les techniques de méditation se sont acclimatés à de nouveaux environnements politiques, culturels et religieux, ainsi qu'à des cultures corporelles variées (Obadia, 2007). Pour être adoptés, leurs enseignements ont dû être adaptés, et ces modifications propres à leur appropriation ont contribué à l'élaboration de techniques singulières. Par exemple, dans les écoles chinoise *chan* et japonaise *zen*, la pratique de méditation n'est pas envisagée comme l'exercice

graduel de *shamatha* et *vipashyana* dans lesquelles les pratiquants se concentrent sur un contenu mental (Cornu, 2006). L'accent est mis sur le strict maintien d'une posture assise *zuochan* (ou *zazen* en japonais) considéré comme la voie et l'enseignement. Même si corps et esprit sont envisagés dans une optique non dualiste dans les approches *theravada* et *mahayana*, les pratiques de méditation (à l'exception des écoles *chan* et *zen*) constituent au regard des textes plus un « travail de l'esprit sur l'esprit » qu'une pratique d'exploration et d'observation du complexe corps-esprit souvent retrouvée dans les approches modernes. D'ailleurs si le corps est synonyme de la « précieuse existence humaine », il n'en est pas moins un objet de renoncement, de dégoût et de souffrance, car le sujet à bien trop d'attachement. En cela, le corps n'est pas un objet d'attention particulier et, quand il s'agit de le contempler, le *bhikkhu* (moine) se focalise sur des aspects repoussants pour mieux s'en détacher.

La méditation shamatha : une TeCC rationnelle et scientifique ?

Raphael Liogier (2004) montre que les pratiques méditatives ont subi un processus d'occidentalisation en Orient qui, combiné à la diffusion de ces techniques en Occident, a contribué à sortir les pratiques de leur approche monastiques et religieuses pour les inscrire dans un

contexte plus laïque et rationnel. Fort d'une labellisation académique, d'une efficacité scientifiquement prouvée depuis près d'un quart de siècle (Grison, 2012), et surtout d'un processus d'appropriation avancé, il semblerait que les pratiques de méditation ne soient plus tout

à fait « obscures » et exotiques. L'évolution de pratiques ascétiques visant à réduire le corps génère paradoxalement des techniques permettant de mieux en explorer les sensations et se « relaxer ». Pour de nombreux pratiquants occidentaux, la méditation « shamatha » est avant tout un moyen de prendre du temps pour soi, de cultiver une attention à soi et de mieux se connaître. L'appropriation occidentale à un niveau « global » met en avant une dimension corporelle et psychologique (à défaut d'une réelle approche philosophique) : méditer pour se sentir mieux et évacuer le stress afin de mieux habiter son corps et vivre l'instant présent. A contrario, les efforts déployés pour présenter la méditation de manière très rationalisée ou « psychologique » contribuent parfois à ce que certains pratiquants s'approprient les techniques méditatives comme un médicament de l'esprit ou, à l'opposé, comme une « gymnastique de l'esprit » cherchant à l'affouiller des pensées. Dans ce cas, à défaut de générer une forme de souplesse, de fluidité et de « liberté », la pratique peut créer une puissante auto-contrainte.

En outre, la « méditation » parfois qualifiée d'« entraînement de l'esprit », prend la forme d'« un entraînement visant à mieux synchroniser le corps et l'esprit » (Varela & al, 1993). Cette perspective laisse présager de nouvelles « hybridations », et on peut imaginer par exemple que les Activités Physiques et Sportives soient appropriées comme des supports de méditation shamatha (et retour). Ainsi, si la méditation *sha-*

matha a été en quelque sorte « sportifiée » pour devenir shamatha, gageons que le champ des A.P.S devient de plus en plus méditatif.

Notes

1. Comme nous le verrons tout au long de l'article, *shamatha* est une notion polysémique qui renvoie à une pratique et un état.

2. L'Asie du Sud recouvre la zone géographique située entre l'Himalaya et l'océan indien.

3. Il peut s'agir entre autre d'exercices liés à la méditation de Pleine conscience (Kabbat-Zinn, 2009) ou à la méditation vipassana telle qu'elle est présentée par S. N. Goenka.

4. *L'appropriation occidentale des pratiques de méditation bouddhistes tibétaines: approche d'anthropologie cognitive*, thèse co-dirigée par Jean-Paul Resweber et Benoît Grison.

5. Le terme *sramana* « ceux qui s'efforcent », c'est-à-dire ceux qui se vouent à une vie d'ascèse et de méditation est utilisé de manière générique pour désigner les membres d'ordres ascétiques d'Asie du Sud (Samuel, 2008).

6. Le terme *bouddha* signifie « éveillé », Siddhartha Gautama est considéré comme le Bouddha historique.

7. L'analyse bouddhique présente le « soi » comme une agglomération de cinq agrégats. Pris ensemble, ils forment le complexe psychophysique qui compose une personne et chaque moment de son expérience. Les agrégats sont unis par les liens d'interdépendance, pris séparément ils n'ont aucune existence.

8. Agrégats (sk: *skandha*) : cinq ensembles éphémères constituant l'individu et que chacun considère comme son « soi » réel et permanent (les formes, les sensations, les perceptions, les facteurs conditionnant et la conscience).

9. Selon la perspective bouddhiste, l'esprit non dressé déverse de manière compulsive un courant toxique de pensées vagabondes.

10. Le *mahayana* se caractérise par le développement de l'esprit d'éveil (*bodhicitta*), c'est-à-dire le désir d'atteindre l'éveil pour le bien de tous les êtres et l'affirmation que la nature ultime des phénomènes est dépourvue d'existence propre. Pour intégrer dans le vécu cette double notion, les contemplatifs bouddhistes ont mis au point

des systèmes de pratique qui encourageraient à attaquer le «système immunitaire de l'égo» et éprouver un sentiment de compassion. Ils affirment que sans ce type de pratique, une tradition telle que le bouddhisme et la méditation mènerait simplement à une quête privée de paix.

Bibliographie

- Chenault M., Hamard A. & Hilpron M. 2011, «Introduction aux Techniques de Conscience du Corps», dans *Transverse*, 1: 31-46.
- Cornu P. 2006, *Dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme*, Paris, Seuil.
- Foucault M. 2001, *L'Herméneutique du sujet. Cours au Collège de France. 1981-1982*, Paris, Gallimard Le Seuil.
- Foucault M. 1984, *Histoire de la sexualité. Le souci de soi*, Paris, Gallimard.
- Geslin P. 1999, *L'Apprentissage des mondes. Une anthropologie appliquée aux transferts de technologies*, Paris, Éditions de la Maison des Sciences de l'Homme.
- Grison B. 2012, «Du bouddhisme aux neurosciences comportementales et retour: l'appropriation de la méditation tibétaine par la science occidentale», dans Grison B. (dir.), *Bien-être ou être bien? Les techniques de conscience du corps entre Orient et Occident*, Paris, L'Harmattan, pp.75-92.
- Hamard A. 2012, «L'Appropriation occidentale des pratiques de méditation bouddhistes tibétaines.» dans Grison, B. (dir.) *Bien-être ou être bien? Les techniques de conscience du corps entre Orient et Occident*, Paris, L'Harmattan, pp.93-113.
- Hamard A., Hilpron M. & Chenault M. 2011, «Techniques de Conscience du corps: Expérimentation pédagogique à l'Université d'Orléans» dans *Transverse*, 1: 57-68.
- Kabat-Zinn J. 2009, *L'Éveil des sens*, Paris, Les Arènes.
- Liogier R. 2004, *Le Bouddhisme mondialisé. Une perspective sociologique sur la globalisation du religieux*, Paris, Ellipses.
- Obadia L. 2007, *Le Bouddhisme en Occident*, Paris, La Découverte.
- Samuel G. 2008, *The Origins of Yoga and Tantra: Indic Religions to the Thirteenth Century*, Cambridge, Cambridge University Press.
- Tardan-Masquelier Y. 2002, «La Réinvention du yoga par l'Occident» dans *Études* 1/2002 (Tome 396): 39-50.
- Varela F., Thompson E. & Rosh E. 1993, *L'Inscription corporelle de l'esprit. Sciences cognitives et expérience humaine*, Paris, Seuil.
- Wallace B. A. 2006, *The Attention Revolution. Unlocking the Power of the Focused Mind*, Boston, Wisdom Publications.