

# Hermès Garanger

Lama à 19 ans... Et après ? | CLAIRE LUMIÈRE

**Hermès Garanger a grandi dans l'un des plus grands centres bouddhistes tibétains d'Europe. À 15 ans et demi, elle fait un choix radical qui va transformer son existence : elle entre en retraite pour une durée de 1 000 jours, coupée du monde. À sa sortie, elle devient la plus jeune Lama occidentale, à 19 ans. On lui demande d'enseigner mais elle refuse. « Comment enseigner si jeune alors que je n'avais jamais vécu ailleurs que dans un monde serein et bienveillant ? » Elle part vivre en Asie quelques années et de retour en France, décide de se lancer dans la vie active. Hermès obtient des diplômes et se fait embaucher dans une société de production audiovisuelle. Trente ans plus tard, elle est productrice, mais aussi maman, pratique toujours la méditation plusieurs fois par jour et s'investit bénévolement dans de nombreux domaines. Elle raconte son parcours dans un livre déjà best-seller. Itinéraire d'une femme de convictions.**

**D'où est venue cette envie d'écrire ? Vous êtes en quelque sorte née dans le bouddhisme...**

Je suis née dans un monastère tibétain en Écosse et de retour en France, mes parents ont fondé un centre bouddhiste en Bourgogne. La journée à l'école, le soir au monastère, mon enfance a été bercée entre l'Orient et l'Occident. Quand j'ai fait le choix de partir faire cette retraite à 15 ans et demi, il a fallu les convaincre... (rires)

**Et après, en sortant ?**

J'avais 19 ans, je pouvais enseigner en tant que Lama ou reprendre mes études mais j'ai choisi de partir vivre en Inde et au Népal. Apprendre du monde extérieur m'était nécessaire pour faire le lien avec cette longue introspection. En rentrant en France, j'ai passé mon bac et on m'a proposé un poste dans une société de production audiovisuelle. Au fil des années, je suis devenue productrice et 23 ans plus tard, j'ai ma propre société tout en restant Lama.

**Existe-t-il plusieurs bouddhismes et que signifie être « Lama » ?**

Il existe effectivement plusieurs bouddhismes. Le bouddhisme « zen » au Japon n'est pas le même que celui pratiqué en Thaïlande par exemple. Le bouddhisme tibétain, lui, regroupe 4 lignées différentes. Le chef spirituel de l'une d'elles est le Dalaï-Lama célèbre entre autre grâce à son prix Nobel de la paix. Je suis ses enseignements même si j'appartiens à l'une des trois autres lignées. Sous ces 4 grands chefs spirituels, il existe à travers le monde environ 2 000 maîtres ou « Rimpochés » puis des Lamas

qui ont fait une retraite de méditation de 3 ans, 3 mois et 3 jours. Après plus de 16 000 heures de méditation, ces personnes reçoivent ce titre honorifique à la fin de leur retraite. Certains Lamas restent dans les centres bouddhistes alors que d'autres, comme moi, décident de retourner dans la vie active pour rendre la méditation plus accessible, de manière laïque et peut-être plus moderne.

**Combien y-a-t-il de Lamas occidentaux en France ?**

Je dirais environ 1 000 dont la moitié de femmes.

**Comment intégrez-vous vos convictions dans votre quotidien ?**

La cohérence est un mot essentiel pour moi. Être cohérent entre ce que l'on dit et ce que l'on fait est l'une de mes priorités. Quelles que soient les domaines de vie, j'essaie d'agir avec les mêmes valeurs – compassion et bienveillance – en tant que maman, au travail, dans les conférences que je donne. Sur une scène ou en dehors, je suis la même. J'interviens dans les écoles, auprès d'enfants malades, dans les entreprises et bientôt j'espère dans les centres pour jeunes délinquants et les prisons. Ayant pratiqué la méditation pendant plus de 30 000 heures, je suis convaincue qu'elle peut apporter énormément à tous, y compris les enfants, et peut influencer un parcours de vie.

**La méditation est partout dans les médias, phénomène de mode ?**

Les bienfaits de la méditation ont largement été prouvés scientifiquement depuis ces dix dernières années.

Tout comme mon ami et condisciple Matthieu Ricard, j'ai accepté de participer aux recherches de l'INSERM en tant que cobaye. Mais qu'on ne s'y méprenne pas, la méditation n'est pas une méthode de relaxation ni même une technique qui permettrait de maigrir ou d'arrêter de fumer, comme on le lit dans les magazines. La méditation est à la mode et certains l'enseignent après avoir passé un simple week-end en silence. Mais de la même manière que vous ne confieriez pas votre cerveau à n'importe quel médecin, ne confiez pas votre esprit à n'importe qui ! Prenez le temps de trouver un enseignant de qualité. Méditer, c'est avant tout « entraîner son esprit », apprendre à ne plus se laisser envahir par toutes sortes d'émotions désagréables, s'offrir plus de liberté intérieure... Méditer ne rend ni distant ni indifférent, mais au contraire, plus présent et plus conscient.



© D.R.