

MARJORIE BELEM

L'ENSEIGNEMENT DES DRAGONS

*Dialogue entre une indisciplinée de la
vie et un maître des profondeurs*

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042530471

Dépôt légal : mai 2026

Présentations

Marjorie Belem

Une disciple qui n'aime pas les contraintes.

Son expérience de l'humain s'est construite dans son parcours de sage-femme durant lequel elle n'a pas hésité à sortir des sentiers battus. En quête de liberté de faire et de penser autrement que la norme imposée, Marjorie est rebelle dans l'âme et dans la vie. Maman de sept enfants, elle explore les diverses facettes d'elle-même dans son quotidien. Et sa plume ne manque pas une occasion de laisser une trace, c'est sa façon de transmettre.



« Depuis la nuit des temps, les sages-femmes ont été le lien entre le Visible et l'Invisible, présentent à toutes les étapes de la Vie jusqu'à la Mort. La sage-femme authentique porte l'espace de tous les Passages. Naître et mourir nécessitent les mêmes soins, la même conscience.

Avoir conscience de l'Invisible est la voie royale pour m'intéresser à la Mort, l'autre grand passage. La Vie étant une continuelle recherche d'équilibre, il est temps pour moi d'acquérir de nouveaux savoirs et d'expérimenter le monde funèbre. Je m'initie alors à la toilette mortuaire pour commencer, mais bien d'autres projets sont en gestation, le verbe étant omniprésent.

Le temps est venu de transmettre ce que j'ai acquis au fil de mes expériences, sans m'arrêter d'explorer pour autant ! »

Kosho Loïc Vuillemin

Un moine pas banal qui titille la curiosité.

Loïc est un « petit suisse » de presque 2 m qui impressionne par sa présence et son éloquence, mais aussi par son humour. Ses mots sont fluides, mais cash et portés par des expériences extraordinaires. Une vie de moine zen



pour apprendre la maîtrise n'étant pas assez, c'est au travers de la plongée en apnée que Loïc poursuit son exploration. Ne faisant rien à moitié, il est tout de même champion national et descend à 101 m au-dessous de la surface. Ses mots sont souvent piquants, mais il faut bien cela pour se réveiller !

Pas de place pour l'ennui avec celui qui se permet de pousser l'autre dans ses limites, parce qu'il connaît les siennes. Loïc est un maître-enseignant qui permet de faire un pas vers soi, parfois même une plongée en eaux profondes.

« Nous sommes en 2014, j'ai 38 ans, je suis en vacances avec ma femme et ma fille au Mexique. J'avais pris pour la première fois de ma vie un cours de plongée qui devait se conclure par une descente à 20 mètres dans un cénote, ces trous d'eaux confondants de beauté avec de l'eau salée en surface et de l'eau douce au fond, et où la visibilité peut aller jusqu'à 60 mètres. J'amorce la descente, d'abord dans une eau un peu verte de la mangrove salée, puis je traverse une sorte de couche de brouillard sous-marin, on dirait des nuages, puis j'arrive enfin dans l'eau douce. Face à moi, l'horizon, mais surtout l'Inconnu avec un grand I.

Une expérience mystique qui m'a bouleversé. J'avais vécu une sorte d'ouverture du cœur au sein de la profondeur. Je suis remonté à la surface avec le sentiment d'avoir vécu quelque chose de révolutionnaire. À cette époque, je vivais encore dans mon temple zen près de Béziers. J'ai dit à mon maître : "Tu n'imagines pas la connaissance qu'ont les plongeurs du souffle, de leurs limites, de leur capacité à aller au-delà de la peur, de l'angoisse, de cette forme d'impuissance qu'on croit tous avoir."

J'ai quitté le temple pour m'installer à Sharm el-Cheikh et tenter de vivre cette nouvelle passion en l'enseignant. Et je me suis lancé dans la compétition. »

Introduction

C'est lors de la rencontre avec mon second mari que la méditation est apparue dans ma vie concrètement. Il revenait d'Inde avec un sacré bagage et une pratique déjà bien affirmée. Dix ans que cet homme s'arme de patience pour m'enseigner l'art de méditer.

J'ai fait de multiples pirouettes pour me soustraire à ses invitations, sans trop en connaître la raison au fond. Pas le temps, la meilleure excuse. Et avec une tribu qui compte sept enfants, je n'avais pas l'impression d'exagérer. Par la suite, la méditation est devenue une véritable mode et mon esprit qui aime trop aller à contre-courant a trouvé là une nouvelle excuse.

J'aurais pu passer ma vie à m'esquiver. Sans trop savoir ce que je manquais véritablement. Et puis Loïc est arrivé. C'est un pote d'adolescence de mon mari, une amitié qui a perduré au fil des années, parfois avec de grandes absences, mais aujourd'hui, ils se retrouvent et ont de quoi échanger.

Deux individus bien distincts avec des pratiques très différentes. Je vois ainsi que la méditation se décline selon l'être et cela n'empêche en rien la profondeur de l'implication. Alors, je fais connaissance avec le personnage haut en couleur qu'est ce moine des profondeurs.

Sa vie n'a rien de banal. C'est un aventurier de la vie devenu le moine Kosho à l'âge de 20 ans. Issu d'une famille dans laquelle la spiritualité tient une grande place, il suit la voie qui lui semble la plus « adaptée ». Son père ingénieur physicien est maître zen et sa mère juge, instructrice taoïste, c'est dans ses gènes. Loïc a des neurones bien connectés aussi, il s'engage dans des études universitaires en sciences. Il obtient sa maîtrise en biotechnologie végétale.

Sans jamais oublier qu'il est avant tout un moine, il va fonder un temple zen dans le sud de la France et en devenir responsable. Cela va occuper neuf ans de sa vie. Le temps de se marier et d'avoir une fille. Il vit une spiritualité dans la réalité d'un quotidien et non plus dans le confort que beaucoup de religions offrent.

Il fait la découverte du monde des profondeurs à l'âge de 38 ans et y plonge de tout son être et de toute son âme. Il est impressionné par les connaissances acquises par les apnéistes sur la respiration et le contrôle. Il va suivre l'entier du programme Aida et devenir instructeur et ensuite formateur d'instructeurs en moins de dix ans.

Loïc a une idée derrière la tête ; permettre aux moines et aux nonnes de retrouver leur vitalité dans leur pratique et leur vie.

Ce sont les connaissances qu'il a acquises qu'il va transmettre. Sa vision est holistique.

Le moine débute la compétition dans l'univers de l'apnée à l'âge de 42 ans, oui, vous ne rêvez pas ! Il devient rapidement un athlète reconnu dans le domaine en établissant des records nationaux, l'homme plonge à 101 m ! Il réussit à allier sa spiritualité au monde de la compétition.

Il est bel et bien un aventurier de la vie, curieux, il ne cesse d'apprendre de nouvelles matières (je vous ai déjà dit que son cerveau est ultra performant lui aussi !). Il s'implique dans des projets alternatifs et révolutionnaires et utilise ses compétences acquises lors de ses expériences.

Sa spiritualité est teintée par ses voyages dans les hauteurs de l'Himalaya et des Alpes suisses, dans les déserts du Mexique et de l'Égypte, entre autres. Le chamanisme et les pratiques tribales sont explorés, ainsi que la magie mystique avec les arts subtils qui relie à l'invisible. Et je suis bien loin de faire l'inventaire de cet être multidimensionnel.

Vous l'avez compris, Loïc est un homme de défi et il les relève haut la main. Cela ne l'endort pas, bien au contraire. Alors, je pense que si je dois trouver un maître, il est le plus indiqué.

J'avoue, que j'étais bien loin de me douter parler ainsi un jour. Très indépendante, j'ai toujours émis des doutes sur l'utilité de s'en remettre à un autre individu. Et même si je comprends l'essence du mot « guru », me soumettre aux enseignements d'un maître n'a jamais été à l'ordre du jour.

Qu'est-ce qui est différent aujourd'hui ? Tout. J'ai 48 ans (le même âge que Loïc d'ailleurs), une famille pas très conventionnelle, mais des enfants qui grandissent et surtout, un parcours professionnel intense. Ma profession de sage-femme a été mon identité, j'ai grandi dans la vie à travers mes expériences. J'ai acquis un savoir et une certaine maîtrise dans le monde des enfantements.

J'ai tellement compris que la naissance était fondamentale pour l'avenir de l'humanité que voir ce que l'on en fait aujourd'hui, m'emmène sur la voie de la colère. Des années à pratiquer mon art, parce que c'est comme cela que je conçois mon rôle de sage-femme. Je me suis diamétralement distancée de la prise en charge ultra médicalisée et imposée, choisissant de privilégier l'autonomie et l'autodétermination des femmes qui enfantent.

Je sors du cadre et me fais rattraper par un système qui ne tolère pas la différence et la désobéissance. Alors arrive le temps des choix, me soumettre ou me retirer. C'est tout un pan de mon

existence qui vacille, je vous rappelle que ma profession est mon identité.

Je ne sais pas me soumettre, je n'ai plus l'âge, je me suis émancipée, alors je me retire. Tout cela n'est bien sûr pas sans conséquences, c'est toute ma tribu qui subit mes idéaux. Mais je me sens alignée avec mon cœur, je n'ai pas honte de qui je suis.

Ne pas douter de mes choix ne suffit pas à ma sérénité, loin de là. Je traverse un jugement qui m'imprégnera d'un très fort sentiment d'injustice. J'ai d'abord pensé que l'après serait différent, passer à autre chose serait plus facile une fois la page tournée.

Tellement pas ! Les mois passent et la colère me dépasse. Je m'y enfonce jusqu'à en perdre mon inspiration. L'écriture était devenue ma médecine. J'ai écrit presque compulsivement, découvrant ainsi un talent me permettant de transmettre mes savoirs, mais aussi mes émotions. Je me suis perdue dans l'écriture, mais rattrapée par ma colère, j'ai perdu la connexion.

C'est à ce moment que mon signal intérieur est capté, je refuse de me perdre et je cherche des bouées. Je suis bien entourée, le chemin se fait.

Et voici Loïc qui apparaît au travers d'échanges sur les réseaux sociaux. J'ai un intense intérêt à communiquer avec lui. J'ai le sentiment que c'est un privilège, j'admire l'homme et j'aime sincèrement l'intelligence et la profondeur de nos échanges.

Le maître zen connaît sa posture, moi, je n'en ai aucune idée. Les limites sont celles que je me fixe et, très rapidement, il impose les siennes. Et me voici dans une position inédite, j'accepte. J'accepte de ne pas avoir la main, du moins un peu moins. Parce que oui, j'ai cet esprit de défi moi aussi, mais bien loin de maîtriser là où il m'emmène. Il me faut bien un maître pour me guider et il est là.

Voici donc le récit de mon voyage intérieur qui passe par les dialogues avec Maître Kosho. J'écris ces mots dans l'énergie du printemps, et je ne perds pas de temps, j'écris et le récit se construit.

Ça remue fort en moi, je sens que je suis à un tournant de ma vie. Encore une fois, j'ai le choix et ici, je décide de faire autrement. Je vais explorer une part de moi, celle de l'indisciplinée. Je ne vous garantis pas de la faire taire, mais elle va avoir du répondant en face.

J'ai peur, je l'avoue. J'ai peur de me perdre ou alors de me trouver. Je ne fais pas mes peurs, j'ai arrêté depuis un moment maintenant de me laisser enfermer par cette information. J'ai plutôt tendance à l'affronter sans trop savoir le résultat.

Avec un peu de recul, je me rends bien compte que j'ai besoin de structure pour continuer à avancer. J'ai passé ces dernières années

à chercher ma liberté et à suivre mon intuition. Les règles n'étaient alors que des barrières à faire exploser. C'est avec cette conception que j'entre dans le monde de ce moine expérimenté. C'est le jeu. Je n'ai aucune idée où je mets les pieds.

Est-ce que j'ai confiance en Loïc ? Oui, même si je sais, qu'il va me bousculer, me pousser plus loin que ce que je peux imaginer. Je vais certainement le détester et l'adorer. Les paradoxes sont aussi des enseignements.

Aujourd'hui, Loïc vit à Sharm el-Sheikh en Égypte et moi en Suisse. La distance n'empêche rien.

Bienvenue dans le récit d'une femme qui se met à nu, qui accepte de faire péter son armure et qui va faire connaissance avec la discipline longtemps fuie.

C'est parti ! Nous sommes le 29 mars 2024.

***Note** : Pour plus de clarté, les mots de Maître Kosho seront en gras.*

S'apprivoiser

Entre dragons

Mais j'ai l'âme aventurière et la dompter n'est pas gagné !

Les dragons ne sont pas faits pour être domptés. Les tigres, par contre...

Qui est le tigre dans l'histoire ? Je ne le vois pas.

Ni toi ni moi, c'est certain !

Je passe par les mots, parce qu'ils s'imposent à moi. Peut-être devrais-je avoir plus de contrôle là aussi ? J'ai mille questions, mon cerveau s'emballe. Et puis, je lâche et je poursuis. Ne pas vouloir tout tout de suite. Cela ne va pas être facile, j'aime l'immédiateté, rien de très original dans une société où le confort est cultivé à outrance.

Écrire canalise mon mental et mes émotions, c'est un peu la voie royale pour moi, mais si je veux le changement, mon corps sera tout aussi important. Je décide d'un début de discipline et je programme mon réveil à 6 h du matin, tous les jours.

Premier matin, je me lève assez rapidement. Un petit tour aux wc pour vider ma vessie et ensuite, je m'installe sur un zafu, en tailleurs (j'aime cette position) la colonne droite, le menton rentré et la main gauche sur la main droite.

Je reste ainsi pendant 20 minutes sans trop de difficulté. Absolument pas parfait, mon petit dernier remarquant mon absence dans le lit s'étant levé pour venir voir ce que je faisais. Mais, il n'a rien dit, habitué à voir son père dans cette position. Il s'installe à côté de moi dans un fauteuil et se rendort.

Je suis assez fière de cette première et très consciente que ce n'est qu'un grain de poussière dans l'immensité du désert à venir. Une discipline ne dure pas un seul jour, c'est sur ma persévérance que je vais devoir compter et là, ce n'est pas gagné.

En toile de fond, le doute et la confiance. Oui, je suis capable de ressentir les deux simultanément, ou presque. La confiance, je ne l'oublie pas, parce que j'ai la tête dure. Paradoxe de l'impatiente, je sais atteindre mes objectifs. J'ai donc bon espoir.

Le doute concerne ma grande capacité à contourner les difficultés. Je pense avoir acquis une certaine aisance à la recherche de la

facilité. Soit dit en passant, une tare très humaine et rien n'est fait pour qu'il en soit autrement dans cette société à la recherche du confort partout et en tout temps.

Visiter les extrêmes

Être chevauché n'est pas dragon compatible.

Sauf pour la déesse de la compassion.

Je ne la croise pas souvent en ce moment...

Si tu regardes bien, elle est posée sur ta nuque, là où justement les dragons ne la voient pas.

La savoir pas loin, c'est déjà pas mal... un garde-fou peut-être... bien que la folie de l'extrême... ça ne me déplaît pas.

Les extrêmes, c'est la voie du milieu

La plus belle des déclarations !

Je traverse une période de ma vie où la colère prend trop de place. C'est le feu du dragon qui me consume et c'est très inconfortable, mais c'est bien dans les situations difficiles que le changement devient indispensable. Une question de survie sans doute.

La colère n'est qu'un prétexte je le sens. Elle cache un sentiment bien plus profond. Mais la colère, je l'aime bien, elle me donne l'impression de l'action. Elle a de la consistance, presque une présence. Je peux lui parler parfois à cette colère, ma meilleure ennemie actuellement. J'ai même appris à négocier avec elle. Je lui laisse de la place à condition qu'elle respecte les limites.

Sauf que, les limites, même moi, je ne les connais pas, alors ma colère, vous pensez bien qu'elle n'en fait pas cas. Et c'est bien comme cela que, petit à petit, elle a pris possession de mon esprit. Sournoisement, elle a teinté chacune de mes pensées. L'esprit critique est devenu intolérant et blessant. Plus rien n'avait grâce à mes yeux.

Je vis dans un monde de cons qui tourne à l'envers. À quoi bon avoir des projets et imaginer initier un changement ? J'observe des moutons endormis et bien dociles qui ne se questionnent sur rien, alors que rien ne va. Et c'est ainsi que je tourne en rond, nourrissant abondamment ma colère au passage. Je me sou mets malgré moi à la colère. Jusqu'à en perdre mon inspiration.

Alors, me parler de la déesse de la compassion, c'est comme me parler de la fée clochette. Ça me fait sourire, elle me semble si

inaccessible. Pourtant, il fut un temps pas si lointain où je savais la voir et la ressentir. La compassion donnait le ton de mes relations.

Si la Voie du milieu s'atteint en explorant les extrêmes, contrairement aux définitions toutes faites et traduites sans profondeur, alors le chemin pourra me plaire. Et cela a beaucoup de sens finalement. C'est en allant explorer les extrêmes que l'on peut comprendre ce qu'est la sage Voie du milieu. « *Une corde trop tendue se rompt, une corde trop lâche ne vibre pas, alors qu'une corde convenablement tendue fait entendre un son harmonieux* ». Pour connaître et comprendre tout cela, il faut tester, d'où l'importance de l'expérience.

Je n'aime tellement pas la tiédeur. Je me retrouve bien dans le concept et ça me plaît, les extrêmes, ça me connaît. Voilà déjà un principe que m'est familier. Mais je sens bien que cela ne sera pas aussi facile ! Visiter les extrêmes ne sert à rien sans en comprendre la finalité. Mais je touche là un bout de possible, plus accessible que la compassion aujourd'hui.

Je me raccroche à ce que je peux, je le sais bien, mais il me faut bien ça en ce moment.

Revenir au corps, je ne l'oublie pas. Je me lève tous les matins pour méditer. Je me bats contre la durée parfois, souvent. Je me bats contre mes pensées, je me bats contre moi, au lieu de laisser passer et d'être dans l'instant. J'accepte la difficulté sans m'en contenter pour autant. Je ne suis plus celle qui abandonne, du moins pas de cette façon.

À ce stade, j'ai beaucoup à prouver. Je sais bien que ce n'est pas la Voie. Mais je mentirais si je ne le disais pas. Chaque jour un pas. Le chemin est sinueux, je m'en fous, j'ai toute ma vie. Je garde la déesse de la compassion bien en vue, elle me sera d'une grande utilité.

Briller ou éclairer

Tout est extrêmement précis, exact, juste.

Mais tout est-il visible ? L'inédit est le précis, exact et juste que l'on n'a pas vu.

Celles et ceux qui ont des yeux voient, les autres... ben ma foi... s'ils regardent au bon endroit.

Les chemins sont multiples.