

# LA POSSIBILITÉ

Exploration de la joie essentielle avec  
**Jean Bouchart d'Orval et Francesca Brugnoli**

*Ne discernant pas le sens profond, vous travaillez en vain à pacifier votre esprit.  
Seng Ts'an, dans le Hsin Hsin Ming (Écrit d'un cœur confiant)*



Qui s'est jamais défait de la lourdeur en suivant une voie spirituelle ? Personne ! Quand allons-nous sortir du coma et comprendre que toute discipline spirituelle est une prison et devient même LA prison ? Ce qui nous restreint et nous empêche encore de vivre dans l'immensité est une confusion ; or, la confusion ne peut être levée que par une prise de conscience, non par une activité. Une prise de conscience bouleversante. Ce n'est pas un simple slogan : il n'y a littéralement rien à faire ! Quand allons-nous commencer à être bons envers nous-mêmes et en finir avec toute forme de torture ? La joie précède tout mouvement ; cela compris, on n'attend plus rien des situations de la vie et l'action devient une célébration étonnée. Après avoir tout essayé, il apparaît clairement que, tant sur un tapis que dans la vie de tous les jours, la puissance se libère en nous par l'écoute joyeuse.

**Dimanche 2 octobre**, de **10h00 à 17h30**, entretiens libres avec Jean et exploration corporelle cachemirienne avec Francesca à l'Hôtel des Associations, 1, rue Louis-Favre, 2000 **Neuchâtel**. Apporter un tapis pour l'exploration corporelle. Des vêtements confortables sont souhaitables. *Il n'est pas nécessaire de connaître le yoga pour se donner à l'exploration corporelle proposée.* Participation : 100 Fr la journée.

Informations : Jean-Yves Mougin 032 724 50 46 / 079 752 46 13  
[jymo@net2000.ch](mailto:jymo@net2000.ch) .

[www.omalpha.com/rencontres.html](http://www.omalpha.com/rencontres.html)



Après avoir œuvré en physique et en génie nucléaire, **Jean Bouchart d'Orval** a donné suite à son questionnement intense sur le réel en poursuivant une approche plus directe et méditative, ce qui l'a amené à vivre en Inde pendant plusieurs années. Depuis plus de vingt ans, il écrit des livres et propose des rencontres publiques qui sont autant d'invitations à une exploration fondée sur le pressentiment de la joie sans cause et son actualisation dans la vie. Jean ne se réclame d'aucune école, mais sa pensée est modulée par l'intuition de la non-dualité. Le regard honnête et persistant sur ce qui est là dans l'instant même se retrouve bientôt saisi par le vent de la silencieuse paix.

L'attention est la clé, une attention non directionnelle. Ces rencontres ne visent à convaincre personne ni à prouver quoi que ce soit, mais plutôt à vivre avec la fenêtre ouverte. Dans cette éclaircie, les énergies jusque-là gaspillées se libèrent : nous vivons alors avec passion, mais sans calculs inquiets.

Jean Bouchart d'Orval : <http://www.omalpha.com/rencontres.html>



**Francesca Brugnoli** jouissait déjà d'une solide expérience de l'antique tradition de l'écoute corporelle quand elle fut foudroyée par le cœur de cet art en rencontrant Éric Baret. Après avoir suivi l'enseignement d'Aldo Rosacuta, un élève direct de Gérard Blitz et avoir reçu un diplôme après un cours de quatre ans, c'est au contact de la tradition du Cachemire, tel que transmise par Jean Klein puis Éric Baret, que le sens profond de l'exploration corporelle s'est révélé dans toute sa splendeur, en révélant des espaces illimités de liberté dans lesquelles la pratique (incluant la vie quotidienne elle-même) est l'art d'écouter, accueillir et célébrer la vie dans toutes ses expressions.

Francesca partage aujourd'hui l'art de l'approche corporelle de la sensibilité dans la région de Gênes. Mettant également à profit sa formation de professeure à l'école primaire, elle l'enseigne aussi aux enfants.

**L'exploration corporelle** libre de toute attente révèle les tensions dans ce que nous appelons le corps. Par la découverte du mouvement créatif accompli pour la joie, on prend conscience de la réactivité du corps/mental et des tensions ; ressenties dans un espace de disponibilité, celles-ci deviennent souffle et expansion joyeuse. *L'exploration corporelle en groupe offre la possibilité d'une écoute qui se redécouvre dans l'intimité et devient ardente célébration de la vie dans toutes ses formes.*