



3 **Souhails**
Bienveillants

Martin B. Mercier

ÉDITIONS
Figura

*TROIS
SOUHAITS
BIENVEILLANTS*

Poésie

Catalogage avant publication
de Bibliothèque et Archives nationales du Québec
et Bibliothèque et Archives Canada

Titre : Trois souhaits bienveillants / Martin Mercier.

Autres titres : 3 souhaits bienveillants

Noms : Mercier, Martin, 1972- auteur.

Description : Poèmes. | Comprend des références bibliographiques.

Identifiants : Canadiana (livre imprimé) 20200080210 |

Canadiana (livre numérique) 20200080229 | ISBN 9782924318072 |

ISBN 9782924318065 (version numérique)

Classification : LCC PS8626.E7528467 T76 2020 |

CDD C841/.6—dc23

Dépôts légaux, printemps 2020.

Bibliothèque nationale du Québec

et Bibliothèque nationale du Canada

Tous droits réservés pour tous pays, et en toutes langues.

© 2020, Martin B. Mercier et Éditions Figura.

À mes défunts parents
et à mon enthousiaste frère
pour leur chaleureuse
et bienveillante
présence dans ma vie
et tout l'amour d'hier
d'aujourd'hui
et de demain

À ma tendre épouse, Lillian
l'amour de ma vie
mon équilibre et ma passion
mon inspiration et ma sérénité
source d'amour impartial

À mes deuxièmes mères
pour leurs sourires
leur grand cœur
leurs bienveillantes
et respectueuses attentions

Et à toutes celles et ceux
d'ici et d'ailleurs
qui contribuent à leur manière
à l'essor d'un monde
plus aimant, plus paisible
plus juste et plus équilibré
pour chacune et chacun

AVANT-PROPOS

Renouer, personnellement, avec la bénéfique force intérieure du souhait

Si tel est votre choix, vous pouvez certes omettre la lecture de cette préface décrivant les caractéristiques propres au souhait bienveillant, en tant que forme spécifique de poème. Et prendre plutôt dès maintenant plaisir à réciter à voix haute ou à lire en votre for intérieur les trois souhaits bienveillants au menu de ce bref recueil. Dans l'espoir que cet acte soit source d'un peu d'apaisement pour vous comme pour les autres.

Car c'est bien dans ce but que ces souhaits ont été imaginés : leur rôle est d'apporter si possible une forme de réconfort, d'offrir un moyen concret d'action mentale de nature laïque à quiconque ressentira le besoin d'employer de tels poèmes bienveillants pour bercer son cœur et calmer son esprit. Pour retrouver et maintenir une sorte de paix de l'âme et de quiétude du corps, face aux moments critiques ou périodes éprouvantes de la vie. Ou face à ceux traversés par des êtres chers, ou par quiconque puisse nous inspirer de l'empathie.

À mes yeux, en tant que nouvelle catégorie de texte poétique à saveur spirituelle, le souhait bienveillant se veut l'expression d'une sorte de rêve personnel, de nature essentiellement altruiste. C'est-à-dire, tourné vers le bien-être des autres, et orienté globalement vers le bien commun. Par contre, il s'inscrit dans une famille de souhaits qui aspirent au maintien d'un sain équilibre, d'un juste milieu entre soi et autrui. De manière à ce que dans notre recherche active de bienfaits pour les autres, on n'oublie pas en chemin de prendre constamment en compte aussi notre propre bien-être, et de veiller suffisamment à cultiver notre équilibre personnel et notre santé. Même si on gagne en tout temps à être bien entendu le plus sincèrement bénéfique à autrui que possible ; tout autant qu'envers nous-même, en fait.

D'une œuvre à l'autre, le degré d'ambiguïté poétique des images employées au sein de tels textes peut varier sensiblement. Ainsi, le souhait bienveillant prendra à l'occasion la forme d'un poème en prose, disposé en vers libres, non rimés, afin que son sens demeure le plus aisément accessible au plus grand nombre de gens.

En d'autres occasions, quelquefois de manière à communiquer, en essence, sous

une autre forme les mêmes idées, ressentis, volontés et désirs bienveillants, un souhait similaire adoptera des traits plus recherchés sur le plan esthétique. Et se verra alors formulé en des termes plus métaphoriques, davantage imagés. Ce souci de richesse expressive et d'énigmatique beauté visera alors à susciter intérêt et réflexion chez le lecteur ; l'image poétique étant propice au partage d'un sens complexe et nuancé, condensé en relativement peu de mots.

Tout de même, la recherche d'un style littéraire élégant devrait toujours aller ici profondément de pair avec l'exigence essentielle de ce genre de poème : le fait d'énoncer avec conviction un souhait devant s'avérer bénéfique, inclusif, équilibré, inspirant. Orienté de manière désintéressée vers le bien-être et l'amour inconditionnel à l'endroit de tout être, sans distinction.

Enfin, l'objectif derrière la création, la lecture, la récitation de semblables textes demeure bien sûr que ces souhaits puissent se révéler source de bienfaits variés, parfois surtout symboliques, parfois bien tangibles et réels, comme l'apaisement visé pour soi-même autant que pour les autres, lorsqu'on en fera usage à notre manière.

Peut-être les repassera-t-on parfois en ayant mémorisé nos passages préférés de tels textes (les nôtres, comme ceux d'autres gens qui auraient su toucher notre cœur en nous partageant les leurs). Un peu comme on le fait sans doute déjà avec ces refrains de chansons accrocheurs, ces citations littéraires émouvantes, ces pensées philosophiques éclairantes ou extraits de poèmes qu'on trouve à la fois éloquentes, inspirants et beaux. Et surtout, qu'on trouve par expérience utiles à se répéter mentalement de temps à autre, parce que les pensées qu'ils expriment nous font le plus grand bien, nous apportent un peu de paix et de clarté lorsqu'on en ressent le besoin.

Il est important, ici, de garder à l'esprit qu'un souhait bienveillant se veut, en essence, un texte plutôt bref, dont sans doute le premier jet occupera tout au plus une page manuscrite ou deux, avant d'être remanié, mis en page. Il s'agit aussi d'une œuvre rédigée avec le souci d'orienter vers d'autres êtres vivants le désir de voir s'accroître, se répandre et s'épanouir en tous lieux, et envers tous, des comportements, attitudes, pensées, paroles et actions pleines d'amour, de considération et de bonté.

Ainsi, dans l'esprit de ce qui était avancé dans notre livre *Le Diapason : une poétique de l'amour*¹, ces souhaits visent à cultiver – en nous aidant à nous y entraîner quotidiennement, si cela nous tient à cœur – des motivations, discours et actes tournés vers le développement progressif d'un plus grand respect, de davantage d'équité, d'amitié, de bienveillance, d'équilibre et de stabilité. Autant de tendances constructives, pleines d'empathie, qui constituent à la fois des modes de développement et raffinement de nos qualités humaines personnelles. Dès lors orientées vers l'acquisition d'habitudes aptes à contribuer, en nous et autour de nous, à l'essor d'une forme d'amour toujours plus impartiale, universelle, inconditionnelle et désintéressée.

Le concept de souhait bienveillant se veut aussi l'occasion d'offrir, dans le contexte de sociétés laïques comme le Québec dont je suis issu, une sorte d'équivalent des plus inspirantes prières ou méditations proposées par les traditions religieuses ou spirituelles aujourd'hui répandues. Un substitut plus individuel et personnalisé, en quelque sorte. D'ailleurs, en tablant sur les principes ici exposés, quiconque sait écrire ou parler, ne serait-ce que mentalement, pourrait se permettre d'inventer, de formuler dans ses propres mots des souhaits bienveillants à l'image de sa sensibilité, puis se plaisir à les réciter en les dédiant à l'interlocuteur de son choix.

N'en tient qu'à vous, ici, de faire preuve d'imagination, en accord avec vos intuitions, inclinations spirituelles et croyances personnelles. Adresserez-vous certains de vos souhaits à la Nature ? À la Vie ? À l'Amour ? Au Pardon ? À l'Humanité ? À un peuple actuellement soumis aux aléas redoutables de la famine et du manque d'eau potable ? Tenaillé par la pauvreté ? Divisé par les tensions raciales ? Soumis à l'emprise d'un régime oppresseur ? Sujet à la dévastation qu'apporte la guerre ou aux abominables atrocités du génocide ?

Vos souhaits se verront-ils tournés vers des proches, en ce moment affligés par la maladie ou traversant de troublantes épreuves ? Visualiserez-vous votre « futur moi », devenu, comme vous y aspirez peut-être, une personne toujours plus aimante, libre, épanouie, saine, heureuse, tout autant qu'équilibrée ? Aimée et pleinement acceptée pour qui elle est vraiment ?

¹ Disponible sur Amazon (version numérique) et auprès des Éditions Figura (version papier).

Vos souhaits inclusifs se voudront-ils dirigés vers une possible entité surnaturelle bienveillante ? Vers une divinité ou figure spirituelle devenue pour vous familière et rassurante ? Vous adresserez-vous à tous les habitants de la Terre, sous leurs multiples formes (humaine, animale, végétale), faisant appel ou rendant hommage à leur vie et à leur potentiel d'amour infini ? Vos bienveillantes intentions iront-elles jusqu'à inclure les êtres peuplant tous les autres éventuels mondes, dimensions et univers, proches comme lointains ?

À vous de choisir.

Il suffit que les idéalistes espérances ainsi projetées autour de vous avec conviction, depuis le cœur de votre être, semblent à vos yeux bénéfiques, épanouissantes et inclusives. Que la réalisation de tels souhaits, si elle devait un jour se concrétiser, vous paraisse engendrer quelque chose de beau, de bon, d'utile, de juste, de positif et constructif, pour le plus grand nombre et la plus grande diversité d'êtres.

Une priorité demeure, en cultivant la noble attitude visant à formuler de tels souhaits. C'est qu'en plus de faire votre part pour diffuser une multitude d'intentions mentales bienveillantes, vous puissiez du même coup reprendre possession de cette parole, de ces capacités d'écriture, et de cette édifiante et saine impulsion intérieure, qui réside au cœur de chacune et chacun d'entre nous. Que vous puissiez vous les réapproprier pour en faire des moyens à la fois personnels, intimes et sacrés d'expression aimante et salutaire.

De la sorte, toute personne devient apte à s'affirmer, à sa manière, en faisant usage de sa liberté d'expression pour adresser à l'humanité (ou à d'autres destinataires symboliques) ses plus beaux, uniques et respectueux souhaits bienveillants et apaisants. Sans qu'il soit indispensable, à cette fin, de se réclamer d'une tradition spirituelle, religieuse ou culturelle préexistante. Ni qu'il soit nécessaire d'adopter volontairement ou de se plier malgré nous aux rituels, parfois équivalents, qui leur sont souvent associés à des fins similaires.

Oser rédiger et faire usage de ses propres souhaits bienveillants se veut donc une occasion de reprendre activement possession de sa spiritualité, en tant qu'individu.

Et d'en rechercher une expression authentique et sincère qui nous soit propre, qui s'avère à notre image et en accord fondamental avec nos valeurs, croyances et principes personnels.

Si notre intention est de donner forme et impulsion à un souhait bienveillant, les plus saines de ces aspirations, animées par nos mots et mues par nos convictions intimes, seront orientées vers un durable et sincère bien-être commun. Et tendront vers l'essor d'un amour global, universel, impartial, inclusif et désintéressé.

Martin B. Mercier
Montréal, le 23 avril 2020

Introduction

J'ai écrit les trois souhaits bienveillants qui composent ce bref recueil avec le souci d'exprimer, respectivement, les rêves personnels suivants.

Le souhait de nous voir inclure, avec enthousiasme, les êtres de tous les pays, cultures, ethnies, religions, classes, castes, domaines, mondes et univers possibles dans notre volonté que tous soient heureux et traités avec considération et amour. Aspiration qui est en même temps celle de nous voir étendre, le plus globalement possible, notre volonté que tous puissent vivre en santé, de manière plaisante et confortable, en voyant leurs besoins rassasiés et leurs droits et libertés respectés. Et que soit ainsi projeté, vers l'ensemble des êtres, un profond sentiment chaleureux et bienveillant, motivé par notre empathie inclusive et sincère envers toutes et tous (*Souhait bienveillant « Depuis le Cœur de la Terre »*).

Le rêve de voir croître toujours davantage, en ce monde, un amour impartial et les comportements qui permettent de le cultiver. Et que les énergies mentales de quantité de gens puissent converger et s'appliquer à faire naître, sous une multitude de formes, cette attitude si bénéfique et saine partout où ce sera possible, en nous comme tout autour de nous (*Souhait bienveillant « De l'Amour qui s'épanouit »*).

Et enfin, la volonté que quiconque se trouve actuellement affligé par la peur, la souffrance ou la douleur, et quiconque se sent désemparé devant la maladie ou face à la mort, puisse trouver un profond réconfort en se plaçant symboliquement sous la protection de l'Amour (*Souhait bienveillant « Protecteur face à la souffrance, la peur et la mort »*).

Me pencher sur ces thématiques et y réfléchir abondamment, puis m'appliquer à écrire, relire et récrire ces souhaits bienveillants a été pour moi source de profondes joies et d'une grande quiétude. Je ne pourrai que m'en réjouir si, en les découvrant et en s'inspirant des balises proposées pour la rédaction de tels souhaits, d'autres étaient inspirés à en faire autant, à leur manière. À partir de leurs propres convictions édifiantes, en quête d'un apaisement personnel, et en des mots qui soient les leurs, reflétant leurs valeurs profondes et croyances les plus bénéfiques.

Je me plais, enfin, à espérer que ma petite contribution personnelle, sous les traits des poèmes qui suivent, pourra être un tant soit peu source de réconfort et de paix pour ceux et celles qui les liront, les réciteront. Les laissant peut-être, si tel est leur choix, frayer lentement un chemin apaisant et bénéfique dans leur cœur, leur âme et leur esprit.

**Le Souhait bienveillant
« Depuis le Cœur de la Terre »**

Se placer
Mentalement
Au Cœur brûlant
De la Terre

Et répandre
En un intense
Infini
Et inclusif
Souhait bienveillant
Plein de confiance

Dans toutes les directions
Dimensions, domaines
Mondes, règnes, états
Et réalités

Perceptibles ou non

De l'Amour
De la Santé
De la Joie
Du Bien-être
De la Paix
Du Confort
Du Réconfort
De la Protection
Des Ressources vitales
Du Plaisir
Et de l'Équilibre

Heureux et durables

Partout, partout

Pour toutes et tous
Les êtres
Sous toutes formes
Depuis toujours
Et pour toujours

Le Souhait bienveillant « De l'Amour qui s'épanouit »

Sachons nous respecter
Nous-même
De manière sensible
Intelligente et variée
Et respecter les autres
Tout autant sinon plus

En osant
Lorsque nécessaire
Se faire respecter d'eux
Le plus pacifiquement
Possible

Recherchons l'équité
L'équitable
Dans notre vie
Comme dans nos relations
Et échanges avec tous

Sachons être un bon ami
Pour nous-même
Comme pour les autres
Ami sincère
Attentionné
Lucide, honnête
Et bienveillant

Et que notre cœur
Ouvert et sage
Sache inclure peu à peu
Toutes celles et ceux
Qui ont le potentiel
D'être, de devenir un jour
Nos amis

Cela comprend
Assurément, oui

Tous ceux qui
Aujourd'hui
Paraissent nous faire du tort
Volontairement ou non

Sachons ainsi garder
En vue de jours
Plus paisibles
Une place
Dans notre cœur
Et ce qu'il faut
De clémence
Envers ceux qui un jour
Ont cherché nos tourments
Cultivé notre perte
Visé notre asservissement
En même temps que les leurs
Puisque tout est lié

Sachons évoluer
Grandir, nous adapter
De manière épanouissante
Durable et balancée
À notre environnement

Appliquons-nous
À y faire fleurir nos talents
Et à y porter, avec constance
Les meilleurs de nos fruits

Sachons nous y adapter
Et y croître, prolifiques
À moins qu'il ne s'agisse
D'un contexte devenu
Néfaste ou malsain
Nuisible à l'essor de la Vie
Et de l'Amour

Milieu qui alors
Exige, assurément
Avec l'apport constructif
De toutes et tous
D'être graduellement
Repensé, transformé
Récrit, réformé
Raffiné, rééquilibré
Assaini

Finement recalibré

Tentons de vivre
Posément, jovialement
À notre rythme
Et sans grands excès
En tenant compte
Et chérissant
Tout autant que les nôtres
Bien-être, confort
Et quiétude
D'autrui

En assumant, aussi
Pleinement
Nos responsabilités
Celles de nos pensées
Nos paroles, actes
Et intentions

Changeons
Rapidement d'attitude
Et d'approche
Si ces actions
Et leurs conséquences
Devaient s'avérer
Injustement
Nuisibles aux autres
Comme à nous

Tentons de vivre
Sainement

De manière bénéfique
Appropriée, prudente
Et, tout à la fois
Passionnée, enthousiaste
Variée, colorée, vibrante
Et, tout à la fois
Stable, durable
Tranquille, posée

Sachant s'émerveiller
Des plus petits
Miracles quotidiens

Et réserver un temps adéquat
Et ce qu'il faut de ressources
Et d'efforts

À toute chose nécessaire

Sachons si possible
Épauler, soutenir
Si tel est leur choix
Sincèrement et respectueusement
Ceux qui en expriment le souhait

Les aidant à trouver
À leur manière
Et à leur propre rythme
Un mode de vie personnel
Calme, joyeux, authentique
Mature, adulte et sensé

Et ainsi, chaque jour
Nous rapprocherons-nous
D'un amour franc, serein
Et harmonieux
Et d'une paisible
Salutaire et vivante
Stabilité dynamique
Du corps, du cœur
De l'âme et de l'esprit

Et Nous-même
Tout comme l'Autre
Agissant véritablement
En amis respectueux
Sincères et de bonne foi

Les plus bienveillants possibles
Malgré nos différences

Serons liés par le bonheur
Le bien-être et la paix

Et Nous-même
Tout comme l'Autre
Serons unis par la bonté
La considération

Dans une aimante
Et chaleureuse
Complicité gratifiante
Confortable
Équilibrée, agréable
Profonde, juste
Et plaisante

Bénéfique à tous

Source aussi de joie
D'enthousiasme
Et de satisfaction

Pour très longtemps

Le Souhait bienveillant
« Protecteur face à la souffrance,
la peur et la mort »

Il y a de l'amour dans mon cœur
Depuis toujours, et pour toujours
Il y a de l'amour dans mon cœur

Amour infini
Inconditionnel
Amour universel
Et désintéressé

Et cet amour
Je le partage avec toutes, partout
Je le partage avec tous, partout
En tous temps
En tous lieux
Tous règnes
Et toutes dimensions

Dès maintenant, et pour toujours
Tout mal, toute crainte
Toute peur, toute douleur
Inquiétude et souffrance
Sont apaisés, détruits
Chassés, dissipés
Vaincus
Dès maintenant, et pour toujours

Il y a de l'amour dans mon cœur
Et je peux l'affirmer avec conviction
Car chaque jour
Chaque fois que ça m'est possible
Je fais sincèrement de mon mieux
Pour qu'il y ait de l'amour dans mon cœur

Amour impartial, inclusif et serein
Qui rend hommage à la Vie

Amour aux couleurs du bien-être
À saveur d'équilibre et d'harmonie
Qui accompagne et nuance
Toutes et chacune de mes actions

Il y a de l'amour dans mon cœur
Car chaque jour
Chaque fois que ça m'est possible
Je fais sincèrement de mon mieux
Pour qu'il y ait de l'amour dans mon cœur
Et le partager avec toutes, avec tous

Il y a de l'amour dans mon cœur
Il y a de l'amour dans mon cœur
Il y a de l'amour dans mon cœur
Tout est apaisé
Tout est pacifié
Tout est accompli

J'ai une confiance
Absolue, infinie, inébranlable
En l'Amour

Et sous Sa protection
Invulnérable, sans limites
Et indestructible
Tout ce qui m'attend
S'annonce beau, agréable
Plaisant et bénéfique
Savoureux, paisible et bon
Satisfaisant, équilibré
Salutaire et juste
Tendre, calme et heureux
Dès maintenant, et pour toujours

Car il y a de l'amour dans mon cœur
Il y a de l'amour dans mon cœur
Il y a de l'amour dans mon cœur

Pour contacter l'auteur :

Éditions Figura

a/s de Martin B. Mercier

319, boul. St-Joseph Est, app. 2

Montréal, Québec

CANADA

H2T 1J3

Courriel : fontainebleue@bell.net

Une édition papier de ce livre sera éventuellement disponible sur commande, abonnez-vous à l'infolettre du Centre de création scénique (www.creationscenique.com), l'école de création littéraire et de théâtre dirigée par l'auteur, pour être tenu au courant de ses activités de formation, conférences et publications.

© 2020, Martin B. Mercier et Éditions Figura.