

*NEUF
SOUHAITS
BIENVEILLANTS*

Martin B. Mercier

Poésie

ÉDITIONS
Figura

Dépôt légal, 4^e trimestre 2023.

Bibliothèque et archives nationales du Québec
et Bibliothèque nationale du Canada

ISBN 978-2-924318-11-9

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

© 2023, 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 toutes et pour tous

Du même auteur

Trouver l'inspiration, Montréal, Éditions Figura, 2014.

Le Diapason : une poétique de l'amour, Montréal, Éditions Figura, 2019.

Concevoir des personnages et des situations, Montréal, Éditions Figura, 2020.

AIME = OK : 7 approches de l'amour, Montréal, Éditions Figura, 2023.

Introduction

Renouer avec la bénéfique force intérieure du souhait

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

Car c'est bien dans ce but que ces souhaits ont été imaginés puis rédigés : leur rôle est d'apporter, si possible, une forme de réconfort, d'offrir un moyen concret d'action mentale, pouvant être de nature laïque autant que spirituelle ou religieuse, 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 ou d'espoir personnel, de nature essentiellement altruiste. C'est-à-dire, tourné vers le bien-être des autres, et orienté globalement vers celui de la collectivité. Par contre, il s'inscrit dans une famille de souhaits qui aspirent au maintien d'un sain équilibre, d'un juste milieu entre souci de soi et d'autrui. De manière à ce que dans notre recherche active de bienfaits pour les autres, nous n'en venions pas à oublier en chemin de prendre constamment en compte aussi notre propre bien-être, et de veiller à cultiver suffisamment notre équilibre personnel et notre santé. Même si nous gagnons en tout temps à être bien entendu le plus sincèrement bénéfique à autrui que possible ; tout autant qu'envers nous-même, en fait.

D'un texte à l'autre, le degré d'ambiguïté poétique des images employées au sein de tels écrits 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, sous une autre forme, en essence, les même idées, ressentis, volontés et visées bienveillantes, 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 les lectrices et lecteurs ; l'image poétique étant propice au partage d'une signification complexe et nuancée, condensée en relativement peu de mots.

Tout de même, la recherche d'un élégant style littéraire devrait toujours aller ici profondément de pair avec l'exigence première de cette sorte 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 et/ou pour les autres, lorsqu'on en fera usage.

Peut-être les repassera-t-on parfois en ayant mémorisé nos passages préférés de tels textes ; les nôtres, comme ceux d'autres gens, qu'ils soient ou non auteurs ou écrivaines de métier, qui auraient su toucher notre cœur en nous partageant les leurs. Un peu comme nous le faisons sans doute déjà avec ces refrains de chansons accrocheurs, ces citations littéraires émouvantes, ces pensées philosophiques éclairantes ou extraits de poèmes qui nous paraissent à la fois éloquents, inspirants, beaux, plein de sens et de sagesse. Et surtout, que nous trouvons par expérience utiles à nous 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, lorsque nous en ressentons le besoin.

Il demeure 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, découpé en vers ; ce qui lui fait alors occuper, bien sûr, un peu plus d'espace.

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, envers toutes et 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 nos livres¹ *Le Diapason : une poétique de l'amour* (poésie philosophique) et *AIME = OK : 7 approches de l'amour* (essai philosophique), 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 de 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. Une alternative plus individuelle et personnalisée, 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

¹ Les deux ouvrages en question sont disponibles en format numérique sur Amazon.ca.

d'inventer, de formuler dans ses propres mots des souhaits bienveillants à l'image de sa sensibilité et de ses convictions, puis se plaire 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 redoutables aléas de la famine et du manque d'eau potable ? Tenailé par la pauvreté ? Durement affecté par des catastrophes climatiques ? Divisé par les tensions raciales ? Soumis à l'emprise d'un régime oppresseur ? Sujet à la dévastation qu'apporte la guerre ? En proie 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, respectée et pleinement acceptée pour qui elle est vraiment ?

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, etc.), rendant hommage à leur vie ou faisant appel 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 espérances ainsi projetées autour de vous, avec conviction, depuis le cœur de votre être, semblent à vos yeux être sincèrement bénéfiques, saines, épanouissantes, aimantes 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 mentalement 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 salutaire impulsion intérieure, qui réside au cœur de chacune et de 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 apaisante, pleine d'espoir et d'acceptation.

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. 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 souvent leur sont traditionnellement 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, espoirs, 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 collectif. Et tendront vers l'essor d'un amour global, impartial, inclusif et désintéressé.

Pour ma part, j'ai rédigé et rassemblé les neuf souhaits bienveillants qui composent ce recueil avec le souci d'exprimer diverses requêtes

et espoirs personnels me tenant à cœur, et qui me semblent compatibles, à certains égards, avec ceux de bien des gens. Au fil des pages qui suivent, chacun de ces souhaits sera précédé d'une brève présentation, exposant l'intention qu'il concrétise, et décrivant le rôle qu'il est appelé à jouer auprès de celles et ceux qui les emploieront.

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

Je me plais, enfin, à espérer que cette petite contribution personnelle, sous la forme des poèmes altruistes qui suivent, pourra être un tant soit peu source de quiétude et de bien-être pour celles et ceux 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.

1

Le Souhait bienveillant « Depuis le Cœur de la Terre » exprime la volonté sincère de nous voir inclure, avec enthousiasme, les êtres de tous les pays, cultures, ethnies, religions, classes, castes, domaines, mondes, dimensions et univers possibles dans notre volonté que toutes et tous soient heureux et traités avec considération et amour.

Cette aspiration est, en même temps, celle de nous voir étendre, le plus globalement possible, notre désir que toutes et tous puissent vivre en santé, de manière confortable, plaisante et équilibrée, 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, équitable et bienveillant, motivé par notre empathie inclusive et sincère, envers quiconque.

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
Fréquences 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

De la Gratitude
Du Plaisir
Et de l'Équilibre

Heureux et durables

Partout, partout

Pour toutes et tous
Les êtres
Sous toutes formes

En tous temps
Et en tous lieux

Depuis toujours
Et pour toujours

2

Le Souhait bienveillant « De l'Amour qui s'épanouit » exprime le rêve de voir croître toujours davantage, en ce monde, un amour impartial et les comportements qui permettent de le cultiver.

Il fait aussi appel à un espoir : celui que les énergies mentales de quantité de gens puissent converger, unies par cette édifiante intention commune, et s'appliquer à faire naître, sous une multitude de formes, cette attitude aimante, si bénéfique et saine, partout où ce sera possible, en nous comme autour de nous, constamment.

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

Sachons nous respecter
Nous-même
De manière sensible
Intelligente, prudente 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 toutes et tous

Sachons agir en ami
Envers nous-même
Comme envers 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
Toutes celles et ceux
Qui aujourd'hui
Paraissent nous faire du tort
Volontairement ou non

Sachons ainsi garder
En vue de jours
Plus cléments
Une place
Dans notre cœur
Et ce qu'il faut
De patience et d'ouverture
Envers celles et 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
À notre environnement
De manière épanouissante
Durable, équilibrée

Appliquons-nous
À y faire fleurir nos talents
Et à y porter
Avec constance et respect
Les meilleurs de nos fruits

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

Milieu qui alors
Exige, assurément
Avec l'apport constructif
De toutes et de tous
Agissant de bonne foi
De se voir graduellement
Repensé
Récrit, réformé
Transformé
Rajusté, raffiné
Assaini

Finement rééquilibré

Tentons de vivre
Posément, jovialement
À notre rythme
Et sans grands excès

En tenant compte
En chérissant
Et respectant
Tout autant que les nôtres
Confort et quiétude
Enthousiasmes et plaisirs
D'autrui

En assumant aussi
Pleinement
Nos responsabilités
Celles de nos actes
Paroles, pensées
Intentions
Et de leurs conséquences
Changeons
Rapidement d'approche
Et d'attitude
Si ces actions
Leurs effets et retombées
Devaient s'avérer
Injustement
Nuisibles aux autres
Comme à nous

Tentons de vivre
Sainement
Et sincèrement

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

Selon les circonstances
Et le rythme
Qui leur est propice

Sachant s'émerveiller
Des plus petits
Miracles quotidiens
Et en être reconnaissants

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

À toute chose nécessaire
Bénéfique
Et souhaitable

Sachons également, si possible
Épauler, soutenir
Sincèrement et respectueusement
Celles et ceux
Qui en expriment le souhait
Si tel est leur choix

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

Et ainsi, chaque jour
Rapprochons-nous
D'un amour serein
Franc 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
Et pleins de considération
Qu'il nous soit possible
De l'être
Mutuellement
Malgré nos différences
Et possibles désaccords

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

Et nous-même
Tout comme l'autre
Serons unis dans la bonté
Par le plus attentionné
Des respects

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

Bénéfique
À toutes et à tous

Source aussi de joie
De plaisir
Et d'enthousiasme

Pour très longtemps

3

Le Souhait bienveillant « Protecteur face à la souffrance, la peur et la mort » vise à ce que quiconque se trouve actuellement affligé par la crainte, 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.

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 et impartial
Amour universel
Et désintéressé

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

Dès maintenant, et pour toujours
Tout mal, toute crainte
Toute peur, toute douleur
Toute inquiétude
Et toute souffrance
Sont apaisés, détruits
Chassés, dissipés
Guéris

Vaincus
Dès maintenant
Depuis toujours
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 cela m'est possible
 Je fais sincèrement de mon mieux
 Pour qu'il y ait de l'amour
 Dans mon cœur
 Et mes rapports avec les autres

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 cela 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 et agréable

Sera
Plaisant et bénéfique

Savoureux, paisible
Attrayant et bon

Satisfaisant, équilibré
Salutaire et juste

Tendre, calme
Heureux et chaleureux

Dès maintenant
Depuis toujours
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

Et j'agis en conséquence
Jusqu'à mon dernier souffle

Depuis toujours
Et pour toujours

4

Le Souhait bienveillant « Rempli d'espoir » a été conçu pour nous aider à rester confiant et à garder espoir face aux difficultés, épreuves, défis et enjeux de la vie. En particulier, lorsque ceux-ci menacent le bien-être, le bonheur, la quiétude, l'équilibre, la santé ou la survie.

Le Souhait bienveillant
« Rempli d'espoir »

Dès maintenant, et pour toujours
Que moi et toute autre personne
Qui rencontre des obstacles, défis
Douleurs, revers, maux
Et autres situations
Désagréables
Ou conditions adverses
Source d'inquiétude ou de souffrance
Trouve le réconfort, la paix, le bien-être
La santé, le bonheur, l'apaisement et l'espoir

Que toute épreuve soit facilement surmontée
Rapidement traversée, dépassée
Que toutes difficultés et problèmes
Soient vite solutionnés

Que l'équilibre, la joie
L'épanouissement
Et le confort, et la quiétude
De même qu'une saine
Vitalité corporelle et mentale
Soient vite de retour
Et demeurent en nous
Auprès et autour de nous
Dès maintenant, et pour toujours

Et que toutes Circonstances
Toutes Forces, tous Êtres
Bénéfiques et bienveillants
Nous aident à transcender
Ces troubles, maux et enjeux
Temporaires

Vraiment
Je conserve espoir et confiance
Quoi qu'il arrive
Et demande à l'Amour
De veiller sur nous toutes
Avec bienveillance

Vraiment
Je conserve espoir et confiance
Quoi qu'il arrive
Et demande à l'Amour
De veiller sur nous tous
Avec bienveillance
Constamment

5

Le Souhait bienveillant « D'équilibre, de santé et de stabilité » a été conçu pour nous aider, face à l'incertitude que peut poser une situation présentant un risque de vie ou de mort, à disposer d'une pratique jouant le rôle de requête adressée aux forces bienveillantes de l'Univers. Afin de leur demander d'intercéder en notre faveur pour assurer, de manière rapide et prudente, la guérison, le retour à la santé, à la sécurité et au bien-être, de façon stable, dynamique et durable.

Il peut s'avérer bénéfique de pratiquer semblable souhait en reprenant conscience de nos motivations personnelles, de nos raisons fondamentales de vouloir qu'en nous la vie et l'équilibre du corps et de l'esprit perdurent. Garder ces motifs en tête pourrait contribuer à maintenir la ferveur de notre demande d'aide, adressée auprès de toute forme de puissance qui nous semble apte à intervenir pour exaucer ce souhait de façon saine, juste, bienveillante et équilibrée.

Il est possible de réciter ce souhait à l'intention de soi-même ou de quelqu'un d'autre, en remplaçant le « toi » par un « moi », si nous l'estimons de circonstance.

Le Souhait bienveillant « D'équilibre, de santé et de stabilité »

Si l'heure est venue pour toi, maintenant
De résider au creux de l'équilibre
De retrouver et maintenir
Stabilité et santé physique
Santé et stabilité mentale, spirituelle

Et que tel est ton souhait, ton choix

Puissent toutes forces, énergies et tendances
Volontés, puissances et êtres
Rythmes, dimensions et fréquences
Bénéfiques et bienveillantes
Intervenir sagement et prudemment

S'unissant et collaborant
Pour que la guérison
Le retour à l'équilibre stable
Durable, paisible
Aimant et pondéré
Survienne rapidement et en douceur

Et que le retour de la vitalité
De l'énergie et des capacités
De l'épanouissement
De l'aisance, de la santé, du bien-être
De la quiétude, de la concentration
De la satisfaction et de l'émerveillement
Soient rapides, graduels
Supportables et sans excès
Complets et suffisants
Et qu'ils perdurent
Posément

Qu'ils soient source
De joie et de réconfort
De santé qui se maintient
De bonheur qui se prolonge
De gaité qui se perpétue

De plaisirs renouvelés
Qui sans tarder reviennent
Sont goûtés à nouveau
Ravivés
Dès qu'ils s'éloignent
Brièvement

Que toute force, dynamisme
Et enthousiasme
Soient retrouvés, maintenus
Sans cesse régénérés

Et que cette chance
Du renouveau
Que la Vie offre alors
Généreusement
Soit appréciée
Avec gratitude
À sa juste valeur

Qu'elle soit occasion
D'aimer les autres
Et de les respecter
Autant sinon plus que soi

Dans la bonté, l'amitié
Et la bienveillance
En tous temps, lieux et circonstances
Avec reconnaissance
Humilité et amour
Constamment

6

Le Souhait bienveillant « Du retour notre nature fondamentale » a été conçu afin d'offrir une forme simple et accessible de préparation protectrice face à la mort imminente.

Il comprend des versions plus ou moins brèves, à employer selon nos capacités du moment. Les lire ou les réciter intérieurement vise à faciliter l'acceptation de la mort en nous imaginant que notre nature fondamentale est d'être issus de l'Amour, auquel nous retournons alors, en fin de vie.

Ce souhait pourrait donner confiance et apporter paix intérieure à la personne qui se sent menacée de mort imminente. Par exemple, lorsque nous sommes condamné.e à l'issue d'une maladie incurable, et que nous souhaitons cultiver une forme de sérénité apaisante face à ce passage décisif – et souvent fort insécurisant pour la plupart des gens –, qui pourtant nous guette tous à l'issue de notre vie, en tant qu'humains.

Le Souhait bienveillant
« Du retour à notre nature fondamentale »

Je suis l'amour
En dépit de toutes mes limites
Erreurs, égarements et faiblesses
Je suis l'amour
Sous forme humaine

Toujours, j'ai été l'amour
Toujours, je suis l'amour
Toujours, je serai l'amour

M'en souvenir me rappelle
Ma nature fondamentale

Je suis et serai l'amour
Quoiqu'il arrive
Je suis, j'ai été et serai
Encore et toujours l'amour

M'en souvenir
C'est rentrer à la maison
Paisible, heureux et rassuré

Rassasié, complet
Arrivé enfin
À bon port

Je suis l'amour
Je suis l'amour
Je suis l'amour

En cas de faiblesse des capacités, il nous est possible de s'en tenir à répéter, intérieurement ou dans un murmure : « Je suis l'amour » ou, tout simplement : « Amour », en se rappelant que c'est là notre nature fondamentale, notre constituante essentielle, en état de vie comme de mort.

Il est possible de remplacer, dans ce souhait bienveillant, le mot « amour » par le mot « équilibre », si telle est votre préférence. De notre point de vue, ces termes sont presque des équivalents interchangeables, les deux attitudes favorisant une expérience de la réalité et des comportements individuels et collectifs aimables, stables et bien balancés.

7

Le Souhait bienveillant « De l'acceptation paisible de la mort et de ce qui lui succède » a été imaginé pour venir en aide à une personne en situation de mort imminente, de même qu'à ses proches.

Ceux-ci peuvent, lorsque la personne mourante est d'accord et que cela semble lui faire du bien (tout comme aux proches qui sont présents), lire ce souhait pour eux-mêmes ou pour la personne agonisante, de manière à l'accompagner, si tel est son choix, dans son processus d'acceptation de la fin de la vie et de ce qui peut être envisagé comme lui succédant, possiblement.

Le Souhait bienveillant
« De l'acceptation paisible de la mort
Et de ce qui lui succède »

Si l'heure est venue pour toi
De nous quitter

Ou que tel est ton souhait
Ton choix
Tant le mal et la douleur
La dégénérescence du corps
La dégradation de l'esprit
Sont devenus assurance
Irréversible
D'une fin de vie proche
Inéluctable

Que ton départ
Soit paisible et digne
Joyeux, serein
Doux et accepté

Qu'une fois franchi
Le cap ultime
Point de non-retour
Entre la vie, la mort
Qui, peut-être, conduit
À de nouvelles formes
D'existence
Et autres façons
D'être

Que ta route soit de lumière
D'amour et de confiance
De pardon et d'épanouissement
De guérison du passé
Du présent et du futur

Et que le bonheur
Le bien-être et la paix
Et le plaisir et la santé
La confiance et l'entrain
Le confort et la satisfaction
Soient désormais
Toujours à tes côtés
En toi et autour de toi

Comme autant
De bienveillantes
Et bénéfiques forces
Veillant sur toi
Et sur tout
Ce que tu aimes
Et chéris

Prenant soin, aussi
De tout ce que
Tu acceptes
Tentes de comprendre
Et tolères
Et regardes avec patience
Observes avec compassion
Malgré l'épreuve
La douleur
Les défis ou les peurs
Qu'ils représentent
Parfois

Que tous les êtres, forces, entités
Volontés, puissances et tendances
Souhaitables, justes et bénéfiques
Veillent, oui, sur toi
Et sur tout
Ce que tu aimes
Et chéris

Qu'ils le fassent
Avec sagesse
Et bienveillance
Avec amour, équilibre
Respect, équité
Amicalement
Et de façon durable

Et que ces attitudes
Nécessaires et souhaitables
Constructives et vivifiantes
Qui les caractérisent
Soient toujours
Inclinations naturelles
Chez toi également
Et chez toutes celles
Et ceux que tu côtoieras
De vie en vie

Et qu'en tout temps
Elles t'incitent
Et t'amènent à rechercher

Avec enthousiasme

Le beau, le bon, le juste
Le bien commun
Équitable et utile
Le bien-être collectif

Mais aussi la santé
La sérénité
La quiétude et l'émerveillement
La créativité bénéfique
Et l'imagination saine
Au service de la paix
Et de l'Amour

Et qu'en tout temps
Elles t'incitent
Et t'amènent à rechercher

Avec enthousiasme

Par-dessus tout
Cet équilibre aimant
Qui ouvre notre cœur
À l'autre et à sa réalité
Sans qu'on en vienne
Pour autant à s'oublier
Se négliger ou s'épuiser

Et que soit tienne, aussi
Cette précieuse capacité
De pouvoir prendre conscience
Et transmettre
De peuple en peuple
De monde en monde
Ce que tu auras
Appris et compris
D'heureux et de souhaitable

En matière d'Art de vivre
De savoir-faire et savoir-être
Et d'autres manières
Qui contribuent sainement
À gérer, à équilibrer
Les cœurs, les corps
Les âmes et les esprits
En célébrant
Leurs plus édifiants rapports

Rendant hommage
À leurs bénéfiques fruits
En faveur de la considération
Du bien-être
Et de la paix

En faveur de l'équilibre et de l'amour
Aux fondements d'une société
Pleine de bonté et de respect
Envers chacune et chacun

Et que toutes et tous
S'épanouissent
Sous la gouverne
Affectueuse et droite
De l'amour équilibré
Des êtres et des âmes
Équitables, amicales
Stables et pondérées

Dans leur sincère
Volonté et recherche
D'amour universel
Inconditionnel
Inclusif et désintéressé

Amour
De toute créature
De tout être
Peu importe sa nature
Ou son règne d'existence
Et ce qui les distingue

Au nom de l'Amour
Par l'Amour
Et pour l'Amour

Ici, ailleurs
Partout
Et au-delà
Depuis toujours
Et pour toujours

Alors
Si l'heure est venue
Pour toi
De nous quitter
Que ton départ
Soit paisible et digne
Joyeux, serein
Doux et accepté

Qu'une fois franchi
Le cap ultime
Point de non-retour
Entre la vie, la mort
Qui, peut-être, conduit
À de nouvelles formes
D'existence
Et autres façons
D'être

Que ta route soit de lumière
D'amour et de confiance
De pardon et d'épanouissement
De guérison du passé
Du présent et du futur

Au nom de l'Amour
Par l'Amour
Et pour l'Amour

Ici, ailleurs
Partout
Et au-delà

Et au-delà

Et au-delà

En cas de faiblesse des capacités, il nous est possible de nous en tenir à répéter, intérieurement ou dans un murmure, les passages suivants :

« Si l'heure est venue pour toi
De nous quitter
Que ton départ
Soit paisible et digne
Joyeux, serein
Doux et accepté

Que ta route soit de lumière
D'amour et de confiance
De pardon et d'épanouissement
De guérison du passé
Du présent et du futur

Au nom de l'Amour
Par l'Amour
Et pour l'Amour »

8

Le Souhait bienveillant « De la préparation finale face à l'imminence de la mort » rassemble, à mes yeux, les étapes essentielles de pacification, face à un décès qui s'approche à grands pas.

Les différentes sections de ce texte ont respectivement pour fonction de constituer un rituel de gratitude face à la Vie, un rituel d'adieu face à ses êtres chers et autres passions et enthousiasmes, un rituel d'acceptation de la mort, un rituel de familiarisation avec l'au-delà, un rituel de regret et de pardon de ses propres offenses et de celles d'autrui à notre endroit.

L'ensemble de ces brefs rituels poétiques visant à réaliser la plus simple des préparations complètes qui puisse être, à mes yeux, faite par la lecture et la récitation intérieure pour, d'une façon accessible et pleine de sens, rendre moins anxiogène, plus paisible et serein notre entrée imminente dans la mort.

**Le Souhait bienveillant
« De la préparation finale
face à l'imminence de la mort »**

Merci à la Vie
Pour ces joies, ces plaisirs
Qui lui ont donné tant de saveur
Ont constamment nourri
Mes enthousiasmes

Merci aux obstacles
Défis, épreuves et tristesses
Et à ces autres souffrances
Qui m'ont éduqué
Appris d'importantes leçons
Parfois contre mon gré

Adieu à toutes et à tous
Ami.e.s, frères et sœurs
Humain.e.s, et d'autres espèces

Merci pour votre agréable compagnie
Et tous les bons moments
Passés ensemble sur cette Terre
Notre bien-aimante
Et si généreuse demeure

Bientôt
L'Infini m'ouvre à nouveau les bras
Je m'en retourne sous peu
Au-delà de cette Terre

Sans peur
Et sans regrets

À travers
Ce que l'on nomme
Peut-être à tort
La fin
Vers ces étoiles
Qui m'ont vu naître
Vivre et mourir
Encore et encore

Avec, au cœur
Toujours plus
De bienveillance
De confiance
D'amour et de joie

Ami.e.s, frères et sœurs
Humain.e.s, et d'autres espèces
Puissiez-vous trouver
La force de me pardonner
Mes erreurs, mes fautes
Mes égarements, mes lâchetés
Cruautés, trahisons et méchancetés

Je vous pardonne assurément les vôtres

Et implore
Les Bienveillantes forces
De l'Univers entier
De bien vouloir témoigner
Clémence, compassion
Pitié, miséricorde
À l'endroit de nos âmes
Qui aspirent à la pureté
Et à l'Amour
Même lorsqu'elles ont mené une vie
Des plus imparfaites
Fautives et déséquilibrées

Merci
À ces bénéfiques puissances
De nous accorder
Le pardon, la grâce
Une conscience apaisée

Adieu à toutes et à tous
Ami.e.s, frères et sœurs
Humain.e.s, et d'autres espèces

Merci pour votre agréable compagnie
Et tous les bons moments
Passés ensemble sur cette Terre
Notre bien-aimante
Et si généreuse demeure

Puissiez-vous
Toutes et tous
Vivre heureux
Dans la joie et l'amour
La santé, l'équilibre
Et l'épanouissement
Le plus longtemps possible

Jamais je n'ai cessé de vous aimer
Jamais je ne cesserai de vous aimer

Quelque chose de moi continuera
De vivre dans votre mémoire
Et quelque chose de vous
En moi

Nous n'aurons peut-être pas
D'autres occasions
De nous dire adieu

Soyez heureux et bienveillants

Jamais je n'ai cessé de vous aimer
Jamais je ne cesserai de vous aimer

Ami.e.s, frères et sœurs
Humain.e.s, et d'autres espèces
L'heure est venue, maintenant
De nous quitter

Merci encore
Pour tout

9

Le Souhait bienveillant « De la croissance perpétuelle de l'amour » vise à nous rappeler notre rôle essentiel, notre possible mission fondamentale en tant qu'êtres humains, sur cette planète, pouvant être source d'amour, en nous et tout autour de nous.

Nos précédents souhaits bienveillants nous ont permis, d'une certaine manière, de raviver notre connexion à l'Univers et aux autres, sous le signe de la bonté, de l'équilibre et du respect. Ils ont aussi contribué à nous fournir des moyens simples de cultiver l'espoir, de surmonter les épreuves et la peur, de rechercher la guérison et, le moment venu, d'accepter la mort avec un esprit paisible et une note d'espoir, en regard de la possible continuité de l'âme.

Maintenant, la tâche la plus importante qui reste à accomplir par chacun.e de nous, demeure sans doute de cultiver l'Amour, au jour le jour, en nous et autour de nous.

D'où ce souhait ayant pour but de nous aider à nous rappeler de l'une des plus édifiantes et bénéfiques attitudes que nous puissions adopter sur Terre, si tel est notre choix : le fait d'être, personnellement, chaque fois que cela nous est possible, source de plus d'amour en ce monde.

Le Souhait bienveillant
« De la croissance perpétuelle de l'amour »

Que chaque jour
Et chaque nuit
À chaque instant de ma vie
Puisse grandir l'amour
Sous l'effet de mes pensées
Paroles et actions
Des sincères motivations
Qui les soutiennent
Des authentiques attitudes
Qui en découlent

Que ma présence
En ce monde
Soit en tout temps
Source d'un amour
Le plus inconditionnel possible
Le plus universel
Inclusif et désintéressé
Qui soit
Chaque fois
Que cela m'est possible

Et qu'il me tienne à cœur
De faire constamment
Des efforts
Intègres et véritables
En ce sens

À tout instant de ma vie
Que puisse grandir l'amour
Grâce à ma présence
Et par ma bonne volonté

À travers chacun
De mes actes

Que grandisse l'amour
Que grandisse l'amour
Que grandisse l'amour

Une fois intégré le précédent raisonnement, ou lorsque le temps ou les capacités manquent pour réciter un texte plus long, nous pouvons recourir à la version brève suivante :

« De l'amour...
Plus d'amour encore »

Elle peut être lue ou récitée intérieurement en nous rappelant, entre ces deux vers, que se trouve là l'espace où gagnent à se déployer nos efforts sincères et actions favorables à l'atteinte de ce noble but, qui consiste à faire toujours croître davantage, en ce monde, la présence d'une forme d'amour équilibrée.

Ou encore :

« De l'amour... »

Version brève qui peut être lue ou récitée intérieurement en désirant, avec conviction, qu'il y ait plus d'amour dans la vie de toutes et de tous les êtres, et que nos meilleures actions passées, présentes et futures puissent avoir cet effet, cette conséquence positive au sein de la société et du monde.

Conclusion

J'espère que découvrir, lire ou réciter ces souhaits bienveillants aura été pour vous une expérience agréable, rassurante, inspirante, apaisante.

La forme qui leur a été ici donnée, en lien avec leur but respectif, reflète bien entendu les convictions de l'auteur, au moment de leur rédaction. Et il est aussi compréhensible qu'acceptable que vous souhaitiez peut-être, en poursuivant des objectifs similaires, vous exprimer en des mots différents ou vous adresser à des interlocuteurs distincts, selon vos croyances et prédispositions personnelles.

Mon souhait reste alors que, toujours, les désirs altruistes ainsi exprimés, en plus de vous être utiles et bénéfiques, puissent aussi inclure et favoriser le bien-être, le confort et la tranquillité d'esprit du plus grand nombre d'êtres et de gens.

Car il est sans doute des forces et puissances qui nous dépassent, en ce monde, et si nous faisons appel à elles de façon aimante, saine, bienveillante et équilibrée : nul doute qu'elles s'appliqueront à générer d'abondants bienfaits pour les cœurs sincères, les esprits respectueux et les âmes pures qui sollicitent leur appui. Qui les prient humblement d'intervenir en faveur de ce qui est bon, beau, utile, bénéfique et juste.

Que la paix, la santé, le bonheur et la joie vous accompagnent en tout temps et en toutes circonstances.

Amicalement,

Martin B. Mercier

SOMMAIRE

Dédicace	3
Du même auteur	4
Introduction :	
Renouer avec la bénéfique force intérieure du souhait	5
1- Présentation du Souhait bienveillant	
« Depuis le Cœur de la Terre »	11
Le Souhait bienveillant	
« Depuis le Cœur de la Terre »	13
2- Présentation du Souhait bienveillant	
« De l'Amour qui s'épanouit »	15
Le Souhait bienveillant	
« De l'Amour qui s'épanouit »	17
3- Présentation du Souhait bienveillant	
« Protecteur face à la souffrance, la peur et la mort »	25
Le Souhait bienveillant	
« Protecteur face à la souffrance, la peur et la mort »	27
4- Présentation du Souhait bienveillant	
« Rempli d'espoir »	31
Le Souhait bienveillant	
« Rempli d'espoir »	33
5- Présentation du Souhait bienveillant	
« D'équilibre, de santé et de stabilité »	35

Le Souhait bienveillant « D'équilibre, de santé et de stabilité »	37
6- Présentation du Souhait bienveillant « Du retour à notre nature fondamentale »	39
Le Souhait bienveillant « Du retour à notre nature fondamentale »	41
7- Présentation du Souhait bienveillant « D'acceptation paisible de la mort et de ce qui lui succède »	43
Le Souhait bienveillant « D'acceptation paisible de la mort et de ce qui lui succède » ...	45
8- Présentation du Souhait bienveillant « De la préparation finale face à l'imminence de la mort »	53
Le Souhait bienveillant « De la préparation finale face à l'imminence de la mort »	55
9- Présentation du Souhait bienveillant « De la croissance perpétuelle de l'amour »	59
Le Souhait bienveillant « De la croissance perpétuelle de l'amour »	61
Conclusion	65
Sommaire	66
Pour contacter l'auteur	69

Pour contacter l'auteur :**Éditions Figura**

a/s de Martin B. Mercier

C.P. 55018, Fairmount

Montréal, Québec

CANADA

H2T 3E2

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, de théâtre et d'art de vivre dirigée par l'auteur, pour être tenu au courant de ses activités de formation, conférences et publications.

© 2023, Martin B. Mercier et Éditions Figura.

Neuf souhaits bienveillants

Ce recueil rassemble neuf poèmes altruistes d'un type particulier : des « souhaits bienveillants », sorte de vœux, d'espoirs ou de rêves exprimés sous les traits de textes poétiques destinés à être lus ou récités intérieurement. Ces écrits visent à cultiver une forme d'apaisement face à plusieurs enjeux majeurs de l'existence : obstacles, défis et difficultés de tout ordre, problèmes de santé, peurs, imminence de la mort, etc. Leur but consiste à favoriser l'atteinte d'une certaine tranquillité d'esprit chez soi, tout en maintenant un réel souci d'œuvrer quotidiennement à l'essor du bien-être collectif.

Textes en vers libres se voulant accessibles et inspirants, ils nous offrent un moyen personnel de renouer avec notre spiritualité. Permettant à quiconque d'invoquer, à sa manière, les puissances bienveillantes de son choix pour veiller sur soi, sur ses proches et sur tous les êtres vivants. Fournissant des balises propres à bien définir ce genre de poème, alternative personnalisée aux prières et méditations répandues ou consacrées, ce livre rend possible à toutes et à tous, si tel est leur choix, d'imaginer et de rédiger leurs propres souhaits bienveillants.

À propos de l'auteur

Martin B. Mercier enseigne la création littéraire ainsi que le théâtre, et offre de l'encadrement personnalisé auprès d'artistes de ces domaines depuis plus de 25 ans, notamment dans le cadre des activités du Centre de création scénique (www.creationscenique.com) qu'il a fondé au début des années 2000.

Il est l'auteur d'ouvrages portant sur l'écriture dramatique, narrative et cinématographique, mais aussi de poèmes, d'articles, de pièces et d'essais.

Dans ses écrits philosophiques, il se plaît à explorer divers moyens de cultiver les attitudes et habiletés propres à faire croître notre humanité. À travers ses livres, cours et conférences, il tente de contribuer, sous un angle artistique, à l'essor de l'équilibre et de l'amour, de même qu'au fleurissement de toute autre édifiante qualité humaine. En particulier celles favorisant l'épanouissement individuel en accord avec le bien-être collectif et la stabilité planétaire.