

Kit Spirituel n°7 : La prière des 5 mercis

Où ? Partout

Quand ? Plutôt en fin de journée, avant le repos de la nuit

Comment ?

me mettre sous le regard de Dieu,
faire mémoire du vécu positif de la journée
et dire les 5 mercis
Entrer dans une attitude de gratitude

Durée ? 10-15mn

**A qui puis-je dire merci pour ces moments heureux,
à ce qui m'a fait du bien
et qui était bon ?**

1. Dire un **merci fondamental à la vie**, je suis vivant-e et j'ai du prix au yeux de Dieu (Is43/4)
2. Dire des **mercis ... à moi-même** car dans cette journée, il y a eu des décisions, des actions des attitudes dont j'ai eu l'initiative et qui ont été bonnes pour les autres et pour moi
3. Dire des **mercis à celles et ceux qui**, d'une manière ou d'une autre, **m'ont fait du bien**
4. Dire des **mercis pour des belles choses** que j'ai vu faire par d'autres pour d'autres
5. Et le 5ème...**faire remonter tout cela à Dieu** qui est la source de toute bonté en moi et dans les autres

Pour terminer...

J'ouvre ma prière à l'ensemble des croyants en disant **une prière commune à l'Église** comme le Notre Père, une prière à Marie ou Âme du Christ.

En signe d'alliance et d'espérance, je peux terminer par un **signe de croix**.

Enfin, je peux **noter une chose importante dans un carnet ou un fichier numérique**, ou bien, souligner le jour d'une couleur qui a teinté ma journée.