



Axe disciple - Dimension « vocation personnelle » - Contempler

Dieu de l'Alliance :

La prière des 5 mercis

Visée : Apprendre à repérer ce qui est neuf dans ma vie, ce qui me réjouit. Et écrire une prière d'action de grâce.

Exercice à proposer entre deux réunions :

Chacun s'engage à faire chaque jour la prière des 5 mercis et à noter quelques mots à l'issue de son temps de prière.

Ressource : Notre Dame du web : <http://www.ndweb.org/2014/07/kit-spirituel-7-la-priere-des-5-mercis/>

Pour la réunion suivante :

- Préparation : demander à chacun de relire ses notes et d'écrire une prière d'action de grâce.
- La lecture de ces prières tiendra lieu de prière de début de réunion.
- Puis, proposer de partager sur un fait de vie, qui aura peut-être été mis en lumière par l'exercice proposé.



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 aux yeux de Dieu (Is 43, 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.

Date : Décembre 2016