

## Première étape : **Rendre grâces.**

Je fais silence en moi et autour de moi ; je m'installe dans une position corporelle adaptée.

Je me dispose à entrer et demeurer dans Sa Présence, amoureuse et bienveillante, Lui qui est toujours présent au fond de moi.

Je lui demande la grâce de l'ouverture de mon cœur à la cueillette reconnaissante de ses bienfaits.

Parcourant le temps écoulé depuis le début de l'année, je laisse venir tranquillement à ma conscience

- ✓ les moments heureux, gratifiants, chaleureux, féconds ; dans ma vie de famille, de communauté, de travail, d'engagement, de voisinage, de communauté paroissiale, mais aussi dans ma vie personnelle et intime ;
- ✓ tous les dons gratuits reçus dans l'amitié, la rencontre, l'émerveillement, la solidarité, le réconfort, le soin, la beauté, l'intelligence des événements ou des choses, etc.
- ✓ les forces et appuis reçus dans les moments difficiles, ce qui m'a aidé(é) à traverser...

Je peux noter quelques pépites, pour ne pas les perdre.

Je lis lentement les paroles du Psaume 91 pour rendre grâces, à Lui qui est « pour toujours le Seigneur ».

Je peux aussi noter les mots, les versets, les expressions qui me touchent à ce moment-là, à la suite de la collection de mes pépites.

Je m'adresse au Seigneur pour lui exprimer, du fond du cœur, un grand MERCI pour tous ces bienfaits reçus sans mérite, manifestations de Son Amour fidèle et créateur, recréateur. Je peux lui dire les mots que j'ai notés.

Je termine ma prière avec les mots du Notre Père.

### **Psaume 91**

02 Qu'il est bon de rendre grâce au Seigneur, de chanter pour ton nom, Dieu Très-Haut,

03 d'annoncer dès le matin ton amour, ta fidélité, au long des nuits,

04 sur la lyre à dix cordes et sur la harpe, sur un murmure de cithare.

05 Tes œuvres me comblent de joie ; devant l'ouvrage de tes mains, je m'écrie :

06 « Que tes œuvres sont grandes, Seigneur ! Combien sont profondes tes pensées ! »

07 L'homme borné ne le sait pas, l'insensé ne peut le comprendre :

08 les impies croissent comme l'herbe, \* ils fleurissent, ceux qui font le mal, mais pour disparaître à tout jamais.

09 Toi, qui habites là-haut, tu es pour toujours le Seigneur.

10 Vois tes ennemis, Seigneur, vois tes ennemis qui périssent, \* et la déroute de ceux qui font le mal.

11 Tu me donnes la fougue du taureau, tu me baignes d'huile nouvelle ;

12 j'ai vu, j'ai repéré mes espions, j'entends ceux qui viennent m'attaquer.

13 Le juste grandira comme un palmier, il poussera comme un cèdre du Liban ;

14 planté dans les parvis du Seigneur, il grandira dans la maison de notre Dieu.

15 Vieillissant, il fructifie encore, il garde sa sève et sa verdure

16 pour annoncer : « Le Seigneur est droit ! Pas de ruse en Dieu, mon rocher ! »

**Chant : Je veux te dire MERCI**

<https://www.youtube.com/watch?v=B72l-OEtLs>