Saint Ignace disait de la gratitude qu'elle était l'une des principales vertus. Il estimait aussi que l'ingratitude était la racine de tout péché. Le péché serait de faire mauvais usage de tout ce que Dieu nous a donné, et si nous sommes profondément reconnaissants pour les dons de Dieu, nous n'en ferons pas mauvais usage.

Prête à reconnaître les dons de Dieu, je respire profondément et je calme les pensées dans mon esprit. Je m'installe dans une position confortable et prends le temps de détendre mon corps en parcourant intérieurement les lieux où je ressens des tensions.
Je demande à Dieu de me révéler toutes les bénédictions de ma vie. Les grandes comme les petites. Qu'est ce qui m'inspire le plus de reconnaissance aujourd'hui ? Qu'est ce qui me remplit de joie et de gratitude ? Une personne, un lieu, une activité ou un évènement me viendra à l'esprit.
Je nomme ce don en me plaçant devant le Seigneur. Je lui formule directement ma gratitude en une phrase simple que je répète plusieurs fois. Je laisse la reconnaissance s'approfondir en moi.
Je contemple ce don et m'en émerveille quelques instants. Je fais surgir des images qui m'en parlent et je regarde ce qu'elles produisent en moi. Je remercie Dieu.
Je laisse à présent s'égrener différentes images de choses, de personnes, d'activités ou d'événements qui sont des bénédictions dans ma vie. Je les regarde et pour chaque don, je remercie le Seigneur.
Je me demande s'il y a à présent quelque chose que je veux dire au Seigneur et je me tourne vers lui intérieurement.
Enfin je garde le silence, je fais de l'espace au Seigneur pour l'écouter. Est ce qu'il veut me dire quelque chose ?
Je termine ma prière en joignant mes mains, en respirant profondément ou en reprenant le refrain d'un hymne qui me vient.