

La sagesse derrière les positions et les paroles de la prière rituelle (partie 1 de 2): Certaines positions peuvent-elles vraiment rapprocher une personne de Dieu?

Description: Les bienfaits qui découlent du fait de suivre les directives de la prière.

par Aisha Stacey (© 2016IslamReligion.com)

Publié le 09 Jan 2017 - Dernière mise à jour le 09 Jan 2017

Catégorie: [Articles](#) > [L'adoration et la pratique religieuse](#) > [Les cinq piliers de l'islam et autres actes d'adoration](#)

La prière est le deuxième pilier de l'islam.



« ... que la première chose à laquelle vous les invitez soit l'unicité de Dieu. Une fois qu'ils y croient, dites-leur que Dieu les enjoint d'accomplir cinq prières en un jour et une nuit. »[\[1\]](#)

Après qu'une personne ait affirmé sa croyance en Dieu et en Son messager Mohammed, la prochaine étape importante est la prière, telle que prescrite par Dieu et décrite par le prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui).

Allah dit, dans le Coran :

**« Et célèbre les louanges de ton Seigneur avant le lever du soleil et avant son coucher. Et célèbre aussi Ses louanges durant une partie de la nuit et après les prosternations (qui te sont prescrites). »
(Coran 50:39-40)**

Dans un hadith authentique, le prophète Mohammed a dit : « *Priez comme vous m'avez vu prier.* »[\[2\]](#)

Dans cet article, nous nous pencherons sur notre façon de prier et tenterons de comprendre la signification des diverses positions de la prière rituelle. L'islam est un mode de vie. Alors que plusieurs religions ne sont pratiquées que sur une base hebdomadaire, les musulmans vivent leur religion à chaque instant, dans tous les aspects de leur vie. L'islam se soucie de la santé mentale, physique et spirituelle de ses fidèles. Et la façon de prier des musulmans démontre cela.

« ... la prière à heures fixes est une prescription pour les croyants. »

(Coran 4:103)

« Je n'ai créé les humains et les djinns que pour qu'ils M'adorent. »

(Coran 51:56)

Les musulmans prient tôt le matin, avant le lever du jour, à la mi-journée, lorsque le soleil est au zénith, au milieu de l'après-midi, au coucher du soleil et le soir. Les musulmans prient par obéissance envers Dieu, car ils croient que Dieu n'a créé l'humanité que pour être adoré par elle. Et l'incarnation de l'adoration est la prière. Dieu est le Très Bon et le Très Miséricordieux et les bienfaits liés à la prière nous profitent entièrement. Dieu n'a pas *besoin* de nos prières, mais nous, êtres humains, avons besoin des bienfaits qui y sont reliés. Ces bienfaits sont spirituels, émotionnels et physiques et nous permettent d'établir une connexion avec notre Seigneur.

Le terme arabe pour prière est *salah* et il est intéressant de souligner que c'est un terme qui désigne une connexion. La prière est notre façon de nous connecter à Dieu et de maintenir un lien avec Lui. La prière à heures fixes sert à nous rappeler pourquoi nous sommes ici et nous aide à rester éloignés du péché.

La prière inclut des mouvements physiques et une concentration mentale. Elle inclut les positions debout, inclinée, prosternée et assise. Il ne fait aucun doute que ces mouvements et positions amènent une meilleure circulation sanguine et une meilleure souplesse générale. Bien que nullement exigeante physiquement, elle apporte tout de même un bien-être physique indéniable.

Il est important de bien accomplir chaque mouvement de la prière plutôt que de les faire à la hâte, car ils ont une raison d'être. Se tenir debout calmement et se recueillir améliore la posture et l'équilibre, en plus de régulariser la pression sanguine et la respiration. Le takbir (lorsque l'on dit Allahou Akbar), marque le début de la prière et nous rappelle que nous devons laisser derrière nous tous les soucis liés au monde d'ici-bas. Un état méditatif est atteint et une connexion est établie. Au cours des quelques minutes de prière qui suivent, nous nous tenons devant Dieu en toute soumission. Nous ressentons de la paix et de la tranquillité, de même que quelques bienfaits physiques, qui sont mentionnés ci-dessous.

S'incliner détend les muscles du dos, des jambes et de l'abdomen. Quant aux bienfaits physiques de la prosternation, ils sont nombreux : la prosternation aide à maintenir les systèmes lymphatique et squelettique, de même que la vessie et les glandes surrénales. Le fait de déposer son front contre le sol provoque une augmentation de l'apport sanguin au cerveau, ce qui peut aider à améliorer la mémoire, la vision, l'ouïe, la concentration et d'autres habiletés cognitives. Tandis que la personne fait succéder les diverses positions de la prière, elle contribue à sa santé générale en stimulant le gros intestin et en aidant à la détoxification et à la digestion.

La prosternation est exclusivement associée à la prière islamique. Il s'agit du point culminant de la prière du musulman et, dans les hadiths du prophète Mohammed, cette position est décrite comme celle dans laquelle le croyant est le plus proche de Dieu. « Le moment où le croyant est le plus proche de Dieu est lorsqu'il est prosterné. »^[3] Le fait

que les diverses positions de la prière apportent autant de bienfaits au niveau de la santé est une véritable bénédiction de Dieu. Dieu nous demande de L'adorer, puis nous rétribue par de multiples bienfaits qui vont bien au-delà du fait de L'adorer.

Des gens ont établi un parallèle entre les bienfaits physiques de la prière islamique et ceux du yoga ou du tai chi. Il est en effet logique de penser que Celui qui nous a créés nous a également donné les moyens de nous maintenir en santé et de rester forts tant au niveau physique que spirituel.

Dans le prochain article, nous nous pencherons sur les paroles que nous prononçons dans nos prières et nous découvrirons qu'elles ont, elles aussi, des bienfaits à la fois sur le corps et l'esprit. Elles nous permettent d'adorer Dieu, mais rendent aussi nos vies plus faciles et supportables dans les moments de stress et d'adversité.

Note de bas de page:

[1] *Sahih Al-Boukhari*

[2] *Sahih Al-Boukhari*

[3] *Sahih Al-Boukhari*

La sagesse derrière les positions et les paroles de la prière rituelle (partie 2 de 2): Parfaire les positions et implorer par les paroles

Description: L'importance des positions dans la prière et celle des paroles et des phrases utilisées.

par Aisha Stacey (© 2016 IslamReligion.com)

Publié le 09 Jan 2017 - Dernière mise à jour le 09 Jan 2017

Catégorie: [Articles](#) > [L'adoration et la pratique religieuse](#) > [Les cinq piliers de l'islam et autres actes d'adoration](#)

Ceci n'est pas un article sur comment prier; il s'agit plutôt d'un commentaire sur le pouvoir des diverses positions et paroles utilisées dans la prière rituelle. Dans l'article précédent, nous avons vu certains bienfaits des positions utilisées dans la prière. Nous avons appris que ces mouvements obligatoires nous apportent plusieurs bienfaits physiques, émotionnels et spirituels.



Il existe deux formes de prières. Il y a d'abord la prière rituelle, avec des exigences formelles, de même que des positions et des paroles spécifiques. C'est ce à quoi font référence les musulmans lorsqu'ils parlent de la prière. Il y a ensuite les invocations qui, au sens général, font référence à une conversation ouverte avec Dieu. Dieu nous écoute et entend toutes les demandes que nous faisons par l'intermédiaire des *dou'as* (invocations), à n'importe quel moment, dans n'importe quel lieu et n'importe quelle langue. Dans la prière rituelle, les positions que nous adoptons et les paroles que nous utilisons répondent à un but spécifique.

Le prophète Mohammed a dit : « Quand l'un de vous se lève pour prier, il communique avec son Seigneur; qu'il fasse alors attention à la façon dont il s'adresse à Lui. »[\[1\]](#)

Les positions de la prière sont une symbolique de la relation entre Dieu et les hommes. Nous nous tenons debout pour affirmer notre existence, nous nous inclinons en signe d'humilité et nous nous prosternons dans un sentiment de crainte mêlé d'admiration devant la puissance de notre Créateur. Dans cet état de soumission totale, nous reconnaissons que nous dépendons de Dieu et que nous avons besoin de Lui. Dieu, de Son côté, n'a pas besoin de nos prières; c'est nous, êtres humains faibles, qui avons constamment besoin de Sa protection et de Son amour. Les positions adoptées durant la prière rituelle n'ont pas été choisies par hasard. Et nous verrons maintenant que les phrases prononcées au cours de la prière rituelle ont elles aussi une raison d'être.

Commençons par la locution *Allahou Akbar*, qui signifie que Dieu est le plus grand. Nul n'est plus grand et nul ne mérite d'être adoré à part Lui. Au début de la prière, nous levons les mains en disant *Allahou Akbar* et cela marque le début de notre communication avec Dieu. À plusieurs reprises, au cours de la prière, nous répétons la même locution et chaque fois, nous changeons de position, nous passons de la position debout à l'inclination ou à la prosternation ou encore de la prosternation à la position assise, etc. Nous répétons cette locution parce qu'elle nous maintient en état de soumission et de révérence envers Celui que nous prions. Elle nous rappelle sans cesse Sa grandeur et, par ricochet, l'insignifiance du monde d'ici-bas.

Après avoir dit *Allahou Akbar*, au début de la prière, le musulman cherche refuge auprès de Dieu contre le diable, puis récite la première sourate du Coran (al-Fatihah). On parle souvent de cette sourate comme de la « Mère du Livre ». Vu la magnificence des paroles contenues dans cette courte sourate, des centaines de livres, articles et essais ont été rédigés à son sujet. Le croyant, qui prie cinq fois par jour, répète cette sourate au minimum 17 fois par jour; elle raffermi son lien avec Dieu et les bienfaits qu'il en retire sont extraordinaires. La sourate al-Fatihah est un remède contre l'abattement et la mélancolie. Elle est une partie obligatoire de notre communication avec Dieu et elle confirme notre croyance en tout ce que l'islam implique. Mais surtout, elle est une reconnaissance de l'unicité de Dieu. **« C'est Toi seul que nous adorons et c'est Toi seul dont nous implorons le secours. » (Coran 1:5)**

Ensuite, quelques versets du Coran sont récités avant que nous ne passions par la succession de positions dont nous avons déjà parlé. Il est recommandé de se concentrer

sur les paroles prononcées durant la prière, car elles ont toutes une raison d'être.

L'inclinaison, connue sous le nom de *roukou*, en arabe, se fait en posant les mains sur les genoux et en gardant le dos bien droit, à l'horizontale. Dans son livre intitulé *Inner Dimensions of Islamic Worship* (Dimensions profondes de l'adoration islamique), l'érudit Al-Ghazali écrit : « L'inclinaison et la prosternation s'accompagnent d'une réaffirmation de la grandeur suprême de Dieu. En vous inclinant, vous renouvez votre soumission et votre humilité, vous efforçant de parfaire vos sentiments profonds en vous rappelant votre propre impuissance et insignifiance devant la grandeur de votre Seigneur. Pour confirmer cela, vous utilisez la parole, vous glorifiez votre Seigneur et vous attestez de Sa suprême majesté, intérieurement et extérieurement. »

« Le moment où le croyant est le plus proche de Dieu est lorsqu'il est prosterné. » [2]

La prière est un cadeau de notre Créateur; c'est un cadeau qui nous permet de passer au travers chaque journée de la vie d'ici-bas qui, même dans ses meilleurs moments, peut être marquée de craintes et d'incertitude. Il y a, dans les diverses paroles et positions de la prière, une grande sagesse.

Note de bas de page:

[1] *Sahih Al-Boukhari*

[2] *Sahih Mouslim*

L'adresse web de cet article:

<http://www.islamreligion.com/fr/articles/10272/viewall/>

Copyright © 2006-2015 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Tous droits réservés.