

# Les cinq doigts de la prière



Abbé Bernard Schubiger

11/02/2022

## Les cinq doigts de la prière

Tu peux écouter le chant :

<https://www.youtube.com/watch?v=eu0eQZ8vnXc>

Dont voici les paroles :

Le Seigneur m'a donné une main à cinq doigts pour apprendre à prier 🙌

Le **pouce** le premier pour dire je t'aime 🙌 et entrer en prière par le silence ou la louange

L'**index** dit merci en montrant les belles choses 🙌

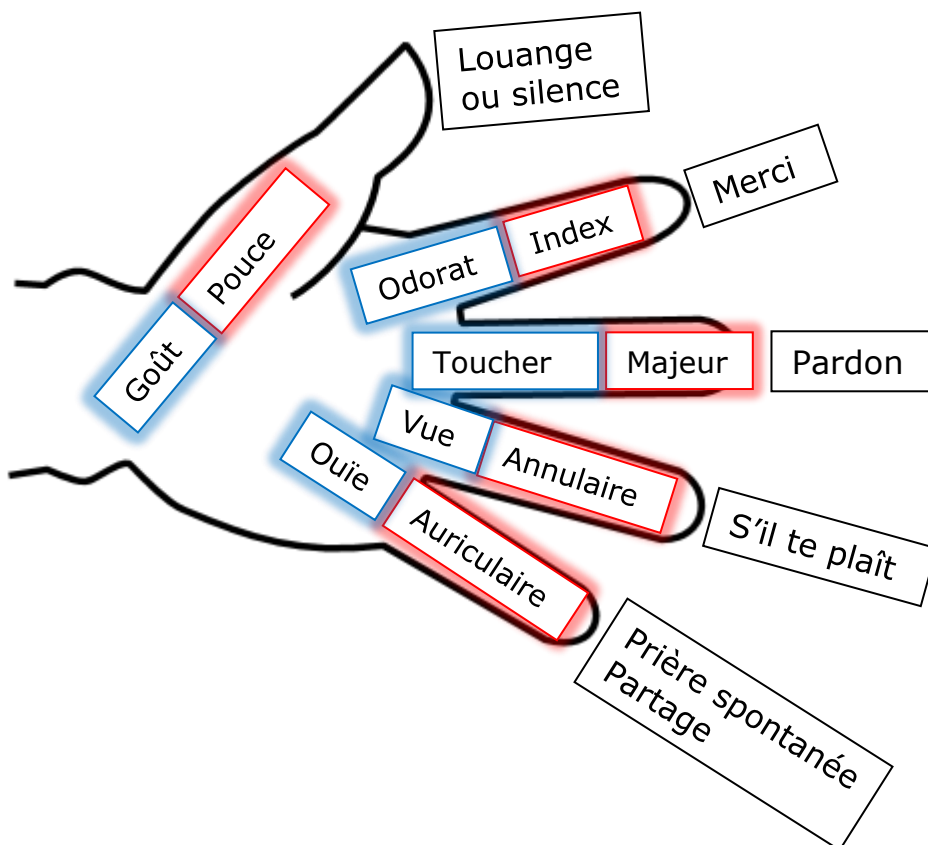
Le **majeur** même s'il est grand n'a pas peur de se plier pour demander pardon 🙌

L'**annulaire** pour demander s'il te plaît, s'il te plaît 🙌

Et le dernier **auriculaire**, pour partager la prière avec les autres 🙌

J'aime, je t'aime Seigneur, j'aime merci, j'aime pardon, j'aime s'il te plaît, j'aime je partage 🙌

## Avec la symbolique des doigts



## Les cinq doigts de la vie spirituelle

En nous donnant des mains " pleines de doigts ", la Providence a bien fait les choses !

Ta main est d'un symbolisme saisissant, elle dit bien plus que tu ne le penses :

1° Le **pouce** enfin joue le rôle de pince et permet de *saisir* ce que tiennent les autres doigts. Saisir, c'est aussi *comprendre* !  
C'est le rôle de la spiritualité : ressaisir toute notre vie et lui donner une valeur d'éternité.

2° L'**index** indique *le sens* : à la fois la direction à prendre et la signification des choses. L'occasion de faire le point sur le sens de la vie et de donner une orientation à ta vie.

3° Le **majeur**, le doigt du *temps*, permet d'aborder ce qui nous occupe la... majeure partie du temps et donc notre manière d'occuper notre temps : du passé dont on tire les leçons au futur qu'on espère, en passant par l'instant présent.

4° L'**annulaire**, doigt de l'anneau, de l'alliance des époux, est le doigt de l'affection. Il permet d'aborder les questions de l'*affectivité*. Pour que tu puisses exprimer tes sentiments, ce que tu ressens de l'intérieur.

5° Le **petit doigt** qui sait tout est le doigt de l'*écoute* : « c'est mon petit doigt qui me l'a dit ! » Ce n'est pas pour rien qu'on l'appelle auriculaire..., pour aller dans l'oreille ! Il est donc aussi le doigt de l'écoute de la Parole de Dieu.

## Les cinq doigts de la prière

1° Le **pouce** : pour entrer en prière

en nous appuyant sur **la louange<sup>1</sup> ou le silence**.

Il nous donne le goût de la prière, l'envie de prier toujours et encore en trouvant le bon rendez-vous avec Dieu (matin ou soir, après le goûter, ...).

---

<sup>1</sup> Quelques chant de louange : <https://www.youtube.com/watch?v=wUk8I2dGwdM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=kmL9ZdHKMWQ> -  
<http://chants.ilestvivant.com/A-68429-cd-il-est-vivant-best-of-louange-n-1-cd-54-double-cd.aspx>

Nous pouvons entrer en prière soit :

- **Par la louange** qui ouvre notre cœur pour se laisser aimer par Dieu et l'aimer à notre tour en Lui rendant grâce. Elle nous fait passer de l'extérieur à l'intérieur de nous, dans notre cœur.
- En faisant **silence** avec nos pieds, nos mains, nos yeux (en les fermant comme des volets), notre tête (en éteignant la TV intérieure), avec notre cœur en pensant à Jésus qui nous aime. Il est présent dans notre cœur. Le silence nous fait descendre de la tête au cœur, où habite déjà Jésus.

**Questions :**

Quelle est ma prière ? Quand, où, comment ?

Comment améliorer et intensifier ma prière (= moyen) –comme une rencontre avec Dieu (= but) ?

**2° L'index : merci**

**L'index :** sert à montrer toutes les merveilles que fait le Seigneur et lui dire **Merci**, du fond du cœur. Il donne ainsi une direction à notre prière et à notre vie.

A travers mes mercis je sens la présence de Dieu à l'œuvre dans mon cœur et ma vie.

**Questions :**

Quel est mon dernier Merci à mes parents, à mes frères et sœurs, à mes camarades, à Dieu ?

Est-ce que je prends le temps le soir ou le matin de dire merci à Dieu ?

**3° Le majeur le pardon :**

**Le majeur** se plie pour demander et donner **le pardon**.

Pardonne, c'est donner par-dessus, c'est aimer encore davantage. Demander pardon manifeste mon humilité. Je reconnais que je peux m'améliorer, tout ce que je fais n'est pas forcément bien et ajusté au cœur de Dieu.

Le pardon me permet de toucher concrètement la miséricorde de Dieu, qui m'accueille tel que je suis.

Mon Seigneur et mon Dieu, Enlève de moi, tout ce qui m'éloigne de toi.
---

**Questions :**

Quelle a été mon dernier pardon demandé – et reçu ?

A qui j'ai de la peine à pardonner ? Est-ce que j'ai tout pardonné ?

**4° L'annulaire : s'il te plaît**

**L'annulaire** est le doigt de l'anneau. Il demande **s'il te plaît**. Il adapte nos demandes au désir et à la volonté de Dieu, pour lui faire plaisir. Dieu sait encore mieux ce dont nous avons besoin pour grandir de l'intérieur, dans notre cœur avec Lui.

S'il te plaît, c'est à la fois la confiance en ce que Dieu peut réaliser et en même temps l'abandon à ce que Dieu désire.

La manière dont je fais ma demande à Dieu fait *voir* mon attitude intérieure d'abandon, d'humilité et de confiance.

Mon Seigneur et mon Dieu,  
Donne-moi, tout ce qui me pousse vers toi.

**Questions :**

A qui fais-tu plaisir ? et comment ? A papa en l'aidant dans le jardin ?

A maman en mettant la table, en faisant la vaisselle ? A tes frères et sœurs en jouant avec eux le jeu qu'ils préfèrent ? ...

Que veux-tu demander à Dieu ?

**5° L'auriculaire : prière spontanée et partage**

**L'auriculaire, le petit doigt** est associé aux oreilles. Entendre de l'intérieur avec son cœur, ce que l'Esprit-Saint nous inspire et le partager avec tous dans **la prière spontanée**. Et aussi donner, donner, donner aux autres dans **le partage**.

Mon Seigneur et mon Dieu,  
Prends-moi à moi-même et donne-moi tout entier en toi.

**Questions :**

Oses-tu prier à haute voix devant tes camarades ou en famille ? LaisSES-tu inspirer par l'Esprit-Saint pour partager ta prière avec tous ?

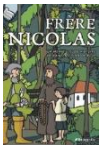
Voilà la belle et simple prière de saint Nicolas de Flue (patron de la Suisse) :

Mon Seigneur et mon Dieu,  
enlève de moi tout ce qui m'éloigne de toi.  
Mon Seigneur et mon Dieu,  
Donne-moi tout ce qui me pousse vers toi.  
Mon Seigneur et mon Dieu,  
prends-moi à moi-même et donne-moi tout entier en toi.

**Vidéo sur la vie de Nicolas de Flue :**

<https://www.youtube.com/watch?v=cLhgLsL6GBQ>

L'excellente BD (bande dessinée)



Marianne Wenger-Schneiter, *Frère Nicolas, La merveilleuse histoire de saint Nicolas de Flüe* – BD, 66 pages, Edition du Parvis, Décembre 2016.

Tu peux l'obtenir :

<https://www.parvis.ch/fr/livres-et-brochures/frere-nicolas>

## Les cinq doigts de la prière universelle (pape François)

Le pape François du temps où il était cardinal à Buenos Aires a proposé cette manière de prier pour tous :



Le pouce est le doigt le plus proche de toi. Alors, commence à prier pour ceux qui sont les plus proches de toi (ta famille, tes camarades, tes voisins, ...).

Le doigt suivant est l'index. Prie pour ceux qui t'enseignent des choses, qui t'instruisent et qui te soignent (tes enseignants, tes médecins, tes catéchistes, ...).

Le doigt suivant est le plus grand. Il nous rappelle nos dirigeants et ceux qui ont du pouvoir, ceux qui ont des responsabilités pour bien gouverner le pays, le monde.

Le quatrième doigt, celui qui porte l'anneau, est le plus faible. Il nous rappelle de prier pour les plus vulnérables, les malades et ceux qui sont dans le besoin.

Et finalement, notre petit doigt nous rappelle d'être reconnaissant et de prier pour nous-même.