

Les 5 doigts de la prière :



Cinq doigts
pour la prière

Soeur Agathe

Soeur Agathe

17/01/2021

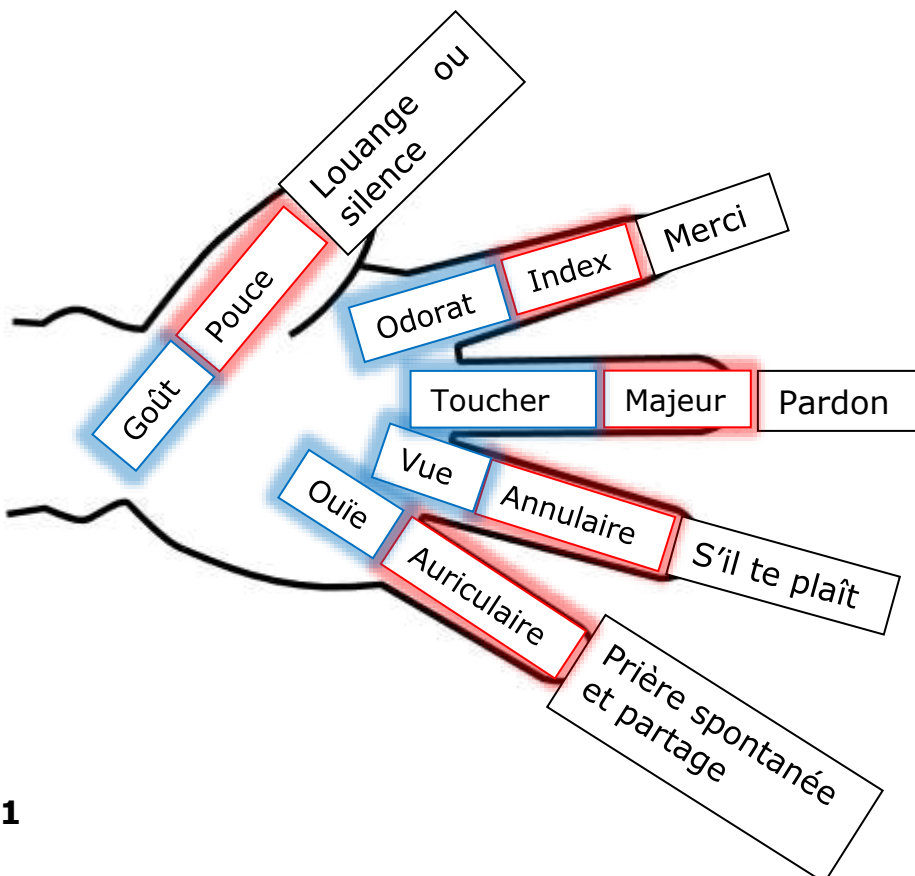
Les cinq doigts de la prière



Le Seigneur m'a donné
une main à 5 doigts
pour m'apprendre à prier :

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

Le Seigneur m'a donné une main à cinq doigt pour apprendre à prier shtak
Le pouce le premier pour dire je t'aime shtak
L'index dit merci en montrant les belles choses shtak
Le majeur même s'il est grand n'a pas peur de se plier pour demander pardon shtak
L'annulaire pour demander s'il te plaît, s'il te plaît shtak
Et le dernier auriculaire, le petit ne fait pas de bruit, il donne, il donne, il partage car il aime.
J'aime, je t'aime Seigneur, j'aime merci, j'aime pardon, j'aime s'il te plaît, j'aime je partage.
Le Seigneur m'a donné une main à cinq doigt pour apprendre à prier shtak



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

Cette configuration morphologique de notre corps nous aide à comprendre bien des aspects de la psychologie humaine, de la vie de tous les jours et de la foi chrétienne. La main humaine peut être d'un symbolisme saisissant. Jugez plutôt !

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... Il est donc aussi le doigt de l'écoute de la Parole de Dieu. 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*. 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. 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 sa vie. 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

Joseph Roduit, Chrétiens jusqu'au bout des doigts. Guide pratique pour la prière et la vie chrétienne, Editions Saint-Augustin, 2001.

Le symbole des doigts¹:

Le pouce: il est associé à la bouche. C'est le doigt que les enfants suce. Il symbolise donc l'oralité. Lié au goût, à l'oralité. (sucrer son pouce). Il représente l'égo, le « moi je », le pouvoir. Il est affecté par la pression qu'on se met ou que les autres nous mettent. En lien également avec le fait de se sentir poussé

Le pouce (le goût), essentiel à la préhension : **aimer** = se savoir aimé de Dieu donc aimer Dieu et les autres. Appuyer pour ouvrir la porte de la prière soit par **le silence** du corps et de tout son être ou par **la louange** avec les mains, le corps et tout son être. C'est soit passer de l'extérieur vers l'intérieur (silence) soit passer de l'intérieur (la joie de se savoir aimé) vers l'extérieur (louange).

Se savoir aimé tendrement par Dieu tel que je suis, non pas tel que je voudrais être, ni tel que je pense (crois) devoir être, ni tel que les autres voudraient que je sois. Pour à mon tour aimer Dieu de tout mon être et les autres tel que je me sais aimé de Dieu.

L'index : il permet de donner la direction ou d'attirer l'attention ou de mettre en garde. il symbolise donc le jugement, l'accusation et l'intellect. L'index est lié à l'odorat et à l'intellect. Il donne la direction et peut signifier le désir (« je veux ça »). Il représente aussi le jugement, l'accusation (montrer du doigt), la culpabilité, l'orgueil. En lien avec l'autorité et la façon d'affirmer son pouvoir personnel

L'index (odorat), celui qui montre : **dire merci** pour toutes les merveilles

¹ Cf.: <https://1001symboles.net/symbole/sens-de-doigt.html>
<https://santenatureetcie.com/les-mains-symbolique/>

Cinq doigts pour la prière

Le majeur : il est associé aux émotions, notamment la colère. Il peut également évoquer la sexualité. Le majeur est lié au toucher, à l'émotionnel, au cœur. Il représente la créativité, la sexualité, le plaisir, la sensualité mais aussi la colère. En lien avec des problèmes dans la vie sexuelle, dans la réalisation de ses désirs en général. Il peut y avoir pas mal de colère et de frustration associées.

Le majeur (toucher), le plus long : qui se plie pour **demander pardon**

L'annulaire : c'est le doigt de l'anneau. il est associé au mariage. Il symbolise l'alliance. L'annulaire est lié à la vue et aux yeux. On l'associe au mariage (coté gauche) et aux alliances/associations en général (coté droit). Il représente les liens émotionnels, la vie de couple, la façon de vivre sa liberté. Dans son côté négatif, il représente le chagrin et les difficultés relationnelles.

L'annulaire (vue), celui qui fait le lien (anneau) : qui **demande s'il te plaît**

L'auriculaire : il est associé aux oreilles. Il symbolise donc les secrets et les mensonges, mais aussi l'intuition. D'ailleurs, l'expression "C'est mon petit doigt qui me l'a dit" en est une bonne illustration. L'auriculaire est lié à l'ouïe et aux oreilles. Il est en lien avec la communication, la vérité, l'intégrité, la sagesse, l'ouverture aux autres, l'intuition « mon petit doigt m'a dit... » et est donc affecté par les confessions, les secrets, les non-dits voire les mensonges. En lien également avec la famille, le cœur, l'amour.

L'auriculaire (ouïe), celui qui est le plus petit : **partage** d'abord la **prière spontanée** avec les autres comme un **cadeau** puis **partage** concrètement son temps, sa récré, son aide, ses jeux, ...



Une prière universelle sur les cinq doigts

Il y a vingt ans, Jorge Mario Bergoglio, évêque de Buenos Aires et actuel pape François, a écrit une prière qui est devenue très populaire en Argentine. C'est une prière très simple qui reflète, en fait, le caractère et le style du saint-Père. Une prière « à portée de la main ». Une prière sur les doigts de la main. Une prière universelle complète et riche.



Je regarde les cinq doigts de ma main.

Quand je prie, **le pouce** est le plus **proche** de mon cœur.

Il me rappelle de prier pour mes proches...

Je te prie Seigneur pour mes parents.

L'index, je le lève quand je veux parler. Je respecte **les enseignants**.

La Bible me dit de prier pour ceux qui parlent en ce monde :

Les présidents, le pape, les prêtres...

Aujourd'hui, je fais silence pour le prêtre de ma paroisse...

Parfois, **le majeur** est utilisé pour maudire.

Jésus dit de prier pour **nos ennemis** plutôt que de les maudire.

Je prie pour ceux que je n'aime pas assez.

Le quatrième doigt, **l'annulaire**, est le plus faible des cinq doigts.

Il m'encourage à prier pour **le plus faible** de mon entourage :

Je prie pour un(e) ami(e) malade.

L'auriculaire, le plus petit,

Me rappelle que je suis petit.

Je ne dois pas oublier de prier **pour moi**,

Pour que toujours je marche sur le chemin de Jésus.



1. Le pouce est le doigt **le plus proche** de vous. Donc commencez par prier pour ceux qui vous sont les plus proches. Ce sont les plus susceptibles de revenir à vos mémoires. Prier pour les gens qui nous sont très chers est un *doux devoir*. Restons quelques instants en silence pour penser aux membres de nos familles, nos amis, nos proches, nos collègues et les personnes connues ou inconnues que nous avons croisées en ce jour.

2. Ensuite, l'index. Priez pour **ceux qui enseignent**, ceux qui s'occupent de l'éducation et des soins médicaux : pour les enseignants, les professeurs, les médecins et les prêtres, les catéchistes. Ils ont besoin de soutien et de sagesse afin qu'ils puissent montrer le droit chemin aux autres. Ne les oubliez pas dans vos prières. Arrêtons-nous un moment pour méditer sur l'importance de l'enseignement de la petite enfance jusqu'à l'âge adulte, et sur l'intérêt de soins de santé de qualité prodigués respectivement par un corps professoral et médical motivés.

3. Le doigt qui suit est le majeur, le plus long. Il nous rappelle **nos gouvernants**. Priez pour le Président, pour les députés, pour les entrepreneurs et pour les administrateurs. Ce sont eux qui dirigent le destin de notre pays et sont chargés de guider l'opinion publique. Ils ont besoin de l'aide de Dieu. Attardons-nous un peu sur tous les types de dirigeants, à tous les niveaux que ce soit, la politique, avec les pouvoirs législatif et exécutif, la magistrature avec le pouvoir judiciaire, l'économie avec les chefs d'entreprise, la presse, les dignitaires spirituels. Mais aussi **nos ennemis**.

4. Le quatrième doigt est **l'annulaire**. Bien que cela puisse surprendre la plupart des gens, c'est notre doigt le plus faible, et tout professeur de piano peut le confirmer. Vous devez vous rappeler de prier **pour les faibles**, pour ceux qui ont beaucoup de problèmes à résoudre ou qui sont éprouvés par la maladie. Ils ont besoin de vos prières jour et nuit. Il n'y aura jamais trop de prières pour ces personnes. Nous sommes aussi invités à prier pour les mariages. A présent, prions pour les personnes en position de faiblesse : les malades, les personnes handicapées, les personnes mutilées, abandonnées, rejetées, exclues, humiliées, endeuillées, les marginaux, les victimes en tout genre, les sinistrés, les accidentés. Ceux et celles qui doivent se reconstruire après un traumatisme. Etant donné que l'annulaire est le doigt de l'alliance, demandons également au Seigneur de protéger les couples unis par le mariage.

5. Et enfin, il y a **notre auriculaire**, le plus petit de tous les doigts, aussi petit que nous devons nous tenir devant Dieu et devant les autres. Comme le dit la Bible, *les derniers seront les premiers*. Le petit doigt est là pour vous rappeler que vous devez **prier pour vous-même**. Ce n'est que lorsque vous avez prié pour les quatre autres groupes, que vous pouvez le faire pour vous en toute confiance. Enfin, même si Dieu votre Père sait bien ce qu'il vous faut, avant que vous ne le lui demandiez (Mt 6,8), vous pouvez maintenant lui demander dans votre for intérieur de subvenir à vos besoins spirituels et matériels, et si c'est conforme à sa volonté et à son plan d'amour sur vous, il vous l'accordera dans son infinie miséricorde.

D'après l'article paru dans le bulletin diocésain de l'Eglise en Martinique n°497 du 1^{er} mars 2015

Deux manières d'entrer en prière :

Par le silence :

La prière est d'abord une attitude intérieure, elle est un moyen (non un but) pour entrer en relation avec le tout autre, l'indicible, celui qui nous habite dans le silence de notre cœur. Il s'agit donc de nous préparer à une rencontre avec Dieu, en Jésus-Christ par l'Esprit-Saint. Passage de l'extérieur vers l'intérieur, le cœur où habite Dieu. Une bonne *préparation avec son corps* est utile et nécessaire.

Être bien assis les pieds posé au sol, le dos appuyé.

Dieu se rencontre dans le silence. Ainsi faire silence avec tout son corps et son être est une bonne manière pour entrer en prière.

Avec un accompagnement musical calme et régulier.

1° Je fais silence avec mes pieds, je les pose par terre et ne les bouge plus (balance, ...)

2° Je fais silence avec mon dos, je l'appuis contre le dossier de ma chaise et me tient bien droit.

3° Je fais silence avec mes mains en les croisant ou en les joignant pour la prière

4° Je fais silence avec ma bouche en la fermant et en ne faisant aucun bruit.

5° Je fais silence avec mes yeux en les fermant comme des volets et en les gardant fermés.

6° Je fais silence avec mes oreilles en écoutant de l'intérieur mon cœur.

7° Je fais silence avec ma tête en éteignant la TV intérieure et en ne pensant plus qu'à Jésus

8° Je descends dans mon cœur à la rencontre de Jésus et je lui ouvre de l'intérieur la porte.

Jésus est là avec moi. Je suis là avec lui.

Je peux lui parler dans le silence de mon cœur et lui confier tous mes secrets.

Je peux lui dire combien je l'aime et désire être avec lui.

Par la louange :

La louange est une ouverture à Dieu pour le reconnaître comme celui qui nous aime et en retour lui rendre grâce, le louer.

Plus la louange est vivante plus aide l'ouverture rapide du cœur pour entrer en relation avec le Tout-Autre.

Bien sur les psaumes de louange sont possibles, mais encore mieux s'ils sont mis en musique avec des mélodies dynamiques.

La participation du corps à la louange, fait entrer la louange en profondeur dans tout notre corps et fait participer tout notre être à cette reconnaissance de l'amour inconditionnel de Dieu.

1° Choisir quelques chants de louange

2° Apprendre le refrain et la mélodie phrase par phrase

3° Chanter avec l'accompagnement guitare en direct ou avec l'aide d'un CD ou de MP3

4° Proposer des gestes simples :

- Frapper dans les mains en rythme
- Se balancer de côté ou d'avant en arrière
- Lever les mains
- ...

5° Poursuivre la prière : écoute de la parole, ou merci, pardon, s'il te plaît, partage de prière spontanée.

© Réalisation et mise en forme abbé Bernard Schubiger avec le chant de sœur Agathe et l'enseignement du pape François.
Février 2021.