

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?

Évaluation: 3.4

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

Catégorie:

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

par: Aisha Stacey (© 2016IslamReligion.com)

Publié le: 09 Jan 2017

Dernière mise à jour le: 09 Jan 2017

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*

L'adresse web de cet article:

<https://webcache001.islamreligion.com/fr/articles/10272/la-sagesse-derriere-les-positions-et-les-paroles-de-la-priere-rituelle-partie-1-de-2>

Copyright © 2006 - 2026 IslamReligion.com. Tous droits réservés.