

Quelques Saints du Mois

par

Paulette Leblanc

Sainte Hildegarde de Bingen (1098-1179) Fête le 17 septembre

Mes chers amis, on parle de plus en plus souvent de sainte Hildegarde de Bingen. En effet, après plus de huit siècles de silence, le 20^{ème} puis le 21^{ème} siècle redécouvrent et expérimentent ses remèdes. C'est le Dr Herzka, médecin allemand aujourd'hui décédé, qui, le premier, a étudié et vérifié scientifiquement ses conseils et ses recettes de santé. Son successeur, le Dr Strelow, a approfondi son enseignement et a conseillé ses remèdes auprès de milliers de patients avec succès. Hildegarde de Bingen a été reconnue par l'église catholique mais n'a pas été canonisée officiellement. Son nom apparaît dans le martyrologe romain en 1583, car de nombreuses personnes l'appelaient déjà sainte Hildegarde, le peuple ayant reconnu ses dons bien avant l'administration de Rome. Aujourd'hui, un grand nombre de personnes s'intéressent à son œuvre et découvrent la richesse de ses écrits; on peut d'ailleurs les consulter à la bibliothèque régionale de Hesse à Wiesbaden en Allemagne. Mais qui est donc Hildegarde de Bingen?

Hildegarde est née le 16 septembre 1098 à Bermersheim, près d'Alzey, à 25 kilomètres au sud de Mayence, en Allemagne. Son père, Hildepert, régisseur des biens de l'évêché de Spire, appartenait à la noblesse de Bermersheim. Hildegarde entra au couvent des Bénédictines de Disibodenberg à l'âge de huit ans, parce que son père avait promis de donner son dixième enfant à l'Église. Hildegarde commença par étudier, puis le 1^{er} novembre 1112, elle prit le voile. Lorsque Jutta De Sponheim, la Mère Abbessse décéda en 1136, Hildegarde la remplaça: elle avait 38 ans. Le couvent prospéra de telle sorte qu'elle put fonder en 1147 une autre communauté à Bingen, et, en 1165, un autre couvent à Eibingen. Hildegarde voyagea beaucoup; elle allait là où on l'appelait, prêchait dans les cathédrales et les couvents, correspondait avec toutes les têtes couronnées, les pontifes de son temps, saint Bernard et bien d'autres. Enfin, elle plaidait pour une réforme radicale de l'Église.

Depuis sa petite enfance, Hildegarde fut favorisée de visions exceptionnelles. C'est seulement en l'an 1141, et par obéissance, à l'âge de 43 ans qu'elle commença à écrire. Elle écrira le scivias (du latin: sci vias Dei "*sache les voies de Dieu*") un livre de médecine en 2 volumes, puis un livre de chants, un traité de psychothérapie, le "vita meritorum" et bien d'autres ouvrages. Hildegarde recevait ses inspirations et le moine Volmar les consignait par écrit. Hildegarde souligne qu'elle n'est pas dans

l'extase mais qu'elle perçoit ses visions 'dans son âme' dans un état éveillé. Elle fait illustrer ses textes avec des miniatures magnifiques. Les images de ses visions sont réalisées sous la surveillance attentive de Hildegarde. Cet ouvrage était admiré par saint Bernard de Clairvaux et du pape Eugène III.

Mais les propos d'Hildegarde, à la fois médecin, écrivain, musicienne et visionnaire étaient beaucoup trop en avance et complexes pour son époque. De plus, ils étaient invérifiables. C'est probablement cela qui expliquera le long silence de huit siècles concernant les ouvrages d'Hildegarde. Ils ne purent être compris et vérifiés que lorsque, au 20^{ème} siècle, la science moderne fut assez développée. Ses récits apocalyptiques (au sens littéral de dévoilement des fins dernières) donnent de l'univers une vision étonnante de modernité où la science actuelle peut se reconnaître: création continue, énergie cachée dans la matière, magnétisme, etc... L'essentiel de sa pensée réside dans le combat entre le Christ et le prince de ce monde, au cœur d'un cosmos conçu comme une symphonie invisible. Son engagement dans la vie réelle et le monde politique est aussi impressionnant que son total dévouement à la vie spirituelle, qu'elle enseignait à ses sœurs au couvent.

Découvrons maintenant la pensée d'Hildegarde. Dans son livre le "vita meritorum", elle nous enseigne une vision holistique du corps humain, c'est-à-dire le fait de considérer un objet comme une totalité et non comme un sujet d'analyse. Par ailleurs, elle décrit une psychothérapie qui nous révèle les extraordinaires forces de vie et de guérison de notre âme. Des forces capables entre autres de prévenir les maladies, voire de les guérir. Elle nous apprend également que tout dysfonctionnement d'ordre psychique ou physique est porteur d'un message, que derrière chaque maladie, notre corps, notre âme et notre esprit forment un trio inséparable. Selon elle, les maladies ont pour cause un dérèglement de l'âme. C'est ainsi qu'elle décrit comment les forces négatives affligeant notre âme nous détruisent physiquement et aussi comment les forces positives régénèrent notre corps en régénérant notre âme et donc en améliorant notre santé.

Nous avons déjà remarqué qu'Hildegarde de Bingen décrit de nombreux remèdes pour de nombreux problèmes de santé, qui mettent en évidence la modernité de ses conseils. Elle souligne qu'elle n'est alors pas dans l'extase mais qu'elle perçoit ses visions 'dans son âme' dans un état éveillé. Elle fait illustrer ses textes avec des miniatures magnifiques. Les images de ses visions sont réalisées sous la surveillance attentive de Hildegarde. Cet ouvrage était admiré par saint Bernard de Clairvaux et du pape Eugène III.

En ce qui concerne l'alimentation, Hildegarde est d'accord avec les principes de bases de la diététique moderne. Toutefois, le régime alimentaire qu'elle nous propose est basé essentiellement sur l'épeautre (non hybridé) qu'elle nous invite à mettre à chaque repas. Les récentes

découvertes scientifiques sur l'épeautre confirment les écrits de Hildegarde: *"L'épeautre est la meilleure des céréales. Il réchauffe, lubrifie et est de haute valeur nutritive. L'organisme humain le tolère mieux que n'importe quelle autre céréale. L'épeautre est bon pour les muscles et le sang, et il donne de l'entrain. Il met de bonne humeur et rend joyeux. Il est tout aussi excellent sous forme de pain que mélangé à des mets cuits; et il se digère très bien."*

Ses conseils alimentaires ne s'arrêtent pas là, elle aborde aussi chaque aliment en donnant pour chacun d'eux, ses pouvoirs curatifs sur l'organisme. Elle nous parle ainsi des légumes, des fruits, des viandes, du poisson en nous donnant des indications précises. Notons aussi qu'Hildegarde ne néglige pas le jeûne qui a de profondes vertus curatives.

Mes amis, vous devez vous étonner car habituellement, lorsqu'on parle d'un saint on insiste sur sa spiritualité et non pas sur la diététique. Ne vous affolez pas. Hildegarde, le plus grand médecin de son époque, écrivit de nombreuses et précieuses lettres qui précisent et sa vie et son œuvre. Ainsi elle traitera longuement de la Règle de Saint Benoît, du symbole de Saint Athanase, la *Vita sancti Ruperti* et la *Vita sancti Disibodi*. Ses *Expositiones Quorundam Evangeliorum* sont des commentaires sur les évangiles, et sur la prédication. Enfin, Hildegarde Von Bingen écrivit des livres qui préfigurent les idées à venir sur la circulation du sang et les caractéristiques du système nerveux. Les médicaments qu'elle utilise pour les diverses maladies révèlent chez elle une vaste connaissance de la pharmacologie et des herbes.

Hildegarde exprima ses visions par la musique. Elle composa plus de 70 cantiques entre 1151 et 1158 qui, eux aussi, furent longtemps oubliés; mais peut-être les redécouvrons-nous bientôt. Si vous voulez acheter un CD de musique de sainte Hildegarde, vous pouvez consulter le site labonnenouvelle.fr

Hildegarde de Bingen décéda en 1179. Elle fut rapidement béatifiée, mais jamais canonisée. Cependant, le 10 mai 2012, Benoît XVI procéda à un processus connu sous le nom de canonisation équipollente, (ou canonisation équivalente). Elle fut déclarée Docteur de l'Église le 7 octobre 2012 faisant d'elle la quatrième Docteur de l'Église femme après Catherine de Sienne, Thérèse d'Avila et Thérèse de Lisieux. Cette reconnaissance est la plus grande reconnaissance de l'Église catholique, reconnaissant par là même l'exemplarité de la vie mais aussi des écrits d'Hildegarde comme modèle pour tous les catholiques. Elle est fêtée le 17 septembre.

Voici un petit sourire: LES GÂTEAUX DE LA JOIE

Pour cela il vous faut: 45 g de noix de muscade, 45 g de cannelle, 10 g de clou de girofle, 1 kg de farine d'épeautre, 300 g de beurre, 300 g de miel, 300 g d'amandes douces pilées, 4 œufs, ½ cuillerée à café de sel. De l'eau ou du lait. Mélangez les

SPIRITUALITÉ SUR RADIO-SILENCE

ingrédients avec suffisamment d'eau ou de lait. Les adultes peuvent manger quotidiennement 4 ou 5 biscuits, les enfants 3. Notre sainte ne nous parle pas de la cuisson: elle doit laisser cela à notre discrétion...