

## Un rendez-vous à la source pour une causerie autour de Sainte Hildegarde de Bingen



Pour introduire la personne de St Hildegarde, la conférencière a posé sur la table un petit bouquet composé d'une rose et d'achillées millefeuilles, des biscuits de la joie, une pierre précieuse de jaspe rouge et une peau de blaireau !

Elle commence par une citation du livre des œuvres divines :

« Les arbres, les plantes, les animaux et même les pierres précieuses, toute la création, recèle des forces secrètes qu'aucun homme ne peut connaître à moins que Dieu ne les lui ait révélées. » Puis elle nous présente la vie de ST Hildegarde et avec elle, nous donne les clés d'une vie harmonieuse, du bien-être spirituel et physique !

- L'homme se doit d'occuper la place que le Seigneur lui a donné au sein de la création.
- Pour être en bonne santé il faut être en harmonie, équilibrer justement le temps de travail, le temps de prière et le temps de repos.
- L'alimentation est le premier facteur d'une bonne santé.

### Qui est cette étonnante moniale fondatrice de monastères, naturaliste, musicienne, peintre et visionnaire et Docteur de l'Eglise ?

Hildegarde est née en 1098, à la fin des 1<sup>ères</sup> croisades. C'est la cadette d'une fratrie de 10 enfants d'une famille noble de Bimersheim, en Rhénanie. Hildegarde reçoit, dès l'âge de trois ans, des visions. Sa mère se rend compte que sa petite fille voit des choses que son entourage ne perçoit pas. Tout au long de sa vie, les visions, « la lumière vivante » seront son guide! C'est pour cette raison que ses parents la confient très tôt à 8 ans au couvent de Saint-Disibod.

La mère supérieure du couvent, une amie de ses parents, veille à son instruction. Hildegarde prononce ses vœux perpétuels à 15 ans et passera la moitié de sa vie sans jamais évoquer ses visions, ne les dévoilant qu'à son confesseur. À la mort de la mère supérieure, Hildegarde sera élue mère abbesse par les sœurs du monastère.

- **Au cours d'une vision**, à l'âge de 43 ans elle reçoit de Dieu l'ordre de rendre ses visions publiques. « *Écris ce que tu vois et ce que tu entends ! Révèle les merveilles que tu as connues* ». Ste Hildegarde doit vaincre de fortes résistances intérieures qui l'empêchent d'accepter et d'obéir. Mais d'étranges maux la clouent au lit et elle tombe malade. Ce n'est qu'avec l'aide du moine Volmar, son confesseur et premier confident, qui écrit sous sa dictée, qu'elle transcrit ses visions. Elle commence enfin à composer **son premier livre, le Scivias** (Connais les voies). Puis le **livre des mérites de la vie** et le **livre des œuvres divines**.
- **Ste Hildegarde est visionnaire et musicienne** : elle crée une comédie musicale « **Vices et Vertus** » un drame liturgique assorti de 82 mélodies. Ce que Ste Hildegarde appelle « *vices* » sont des troubles du comportement correspondant à l'ego ou aux Instincts. Les *vertus* -forces positives- correspondent à l'esprit, à l'Amour. Selon Ste Hildegarde 35 vertus agissent sur le corps en régénérant la vie. Elles élèvent l'âme, dispensent de l'énergie, conduisent à la détente, à la paix et à la guérison.
- Dans le même temps elle écrit 2 traités de médecine : « **Physica** », le livre des subtilités des créatures : Sur les plantes, les métaux, les pierres, les animaux. « **Causea et Curae** » Hildegarde rappelle qu'il n'y a pas de maladies, mais des hommes malades. Ils doivent être soignés dans leur totalité, corps et âme, et, c'est bien souvent dans leur propre sagesse, leur modération, leur maîtrise d'eux-mêmes, qu'ils trouveront les forces qui soutiendront le processus de guérison.
- **Le couvent rayonne**, les vocations se multiplient et c'est sans doute le rayonnement d'Hildegarde qui attire les dons. Hildegarde veut fonder sa propre abbaye. Elle s'installe à quelques kilomètres de là, près de Bingen, au mont Rupersberg. Devant l'afflux des vocations, elle achète et restaure sur la rive opposée du Rhin un second monastère dont elle assure la direction spirituelle. Le monastère d'Eibingen, qu'elle ouvre environ vingt ans plus tard, est lui aussi tout proche. De 60 à 70 ans, elle part en voyages missionnaires pour ré-évangéliser le clergé et les foules. Après l'avoir annoncé à ses sœurs, elle meurt le 17 septembre 1179 dans son monastère du Rupertsberg. Hildegarde fut béatifiée en 1244 par le pape Innocent IV, puis canonisée par le pape Benoît XVI et proclamée Docteur de l'Eglise le 7 octobre 2012.

## Remèdes et règles de vie

**Les conseils de St Hildegarde:** elle nous donne de nombreux conseils alimentaires pour la prévention des maladies: ne pas tomber malade en utilisant ce qu'il y a de meilleur dans la création : commencer à manger un **peu d'épeautre**, accommoder les plats selon votre goût et utiliser les plantes et les épices qui conviennent !

Elle révèle environ **2000 remèdes naturels** : des fameux gâteaux de la joie aux élixirs de plantes, l'aromathérapie, les purges, lavements d'intestin.

Hildegarde préconise non seulement **des jeûnes à base d'épeautre et de légumes** pour purifier l'organisme , mais elle conseille aussi par exemple des saunas pour se libérer de la colère, ou des marches dans la nature.

Elle affirme que dans toute la création sont cachées des vertus secrètes, qu'aucun être humain ne peut connaître si elles ne lui ont pas été révélées par Dieu !

– **Les pierres précieuses:** Il ne s'agit pas de magie, ; les minéraux font partie de la création et exercent aussi une influence. Certaines sont très bénéfiques et elles soignent entre autres l'anxiété et les douleurs d'origine nerveuse, musculaire ou osseuse.

Par exemples : - L'émeraude pour l'équilibre général et éloigner les maladies

- Le jaspé rouge pour la circulation et le rythme cardiaque

- Le diamant pour modérer l'appétit

- L'améthyste pour l'éclat du teint et résorber les grosseurs.



- Cependant, elles ne soignent jamais le corps tout seul , le malade doit aussi faire un travail psychothérapeutique et prier. Elle recommande pour chaque pathologie de s'imprégner d'un psaume ou d'un verset de l'Évangile approprié.

**Le chant des psaumes est essentiel à l'être humain**, dit sainte Hildegarde, car son âme est faite pour louer Dieu. Elle recommande tout particulièrement le psaume 150 : « Louez-Le au son de la trompette, Louez-Le avec l'instrument à dix cordes et avec la cithare... ».

- **6 règles de vie**, un véritable programme anti-stress de nos jours, basées sur la modération et la régularité !

Selon elle , le corps, l'esprit, l'âme et l'environnement sont les 4 piliers de la santé et sont intimement liés les uns aux autres.

1. Donner la priorité au milieu naturel.;
2. Les remèdes sont indissociables de l'alimentation : une alimentation saine (bienfait de l'épeautre) et des remèdes pour soigner : recettes de la joie.
3. S'accorder suffisamment de mouvement et de repos pour éviter le stress. Être à ce que l'on fait.  
Une alternance équilibrée entre le travail, les loisirs et temps de prière.
4. Un bon sommeil régulier : Equilibrer les heures de sommeil et de veille. Se caler sur le rythme solaire.
5. Veiller à bien éliminer les humeurs viciées et virer les toxines : les moyens
  - faire régulièrement des jeûnes et pratiquer une cure de poires pour nettoyer l'intestin, ou une cure mono-diète à l'épeautre durant 1 semaine
  - La saignée : n'est plus pratiquée de nos jours sauf pour l'hémochromatose.
  - Éliminer les mauvaises pensées par la confession
6. S'efforcer de purifier l'âme : éliminer les facteurs de maladies que sont les vices.  
*Laisser entrer l'Esprit Saint dans sa vie.*

## Voici les quatre aliments qui ne pourront que vous faire du bien !

Certains aliments apportent de la joie et d'autres la tristesse. Ainsi, notre alimentation a des conséquences directes sur nos émotions. Alors que les « **aliments de la tristesse** » dégradent notre santé et notre vitalité (Charcuterie, viande de porc, oignons crus, poireaux, fraises, pêches prunes, gingembre seul et miel en excès),

les « **aliments de la joie** » nous revitalisent et nous aident à préserver une excellente santé, sur les plans physique, psychique et spirituel.

## De l'épeautre avant tout : la reine des céréales



L'épeautre contient 12 fois plus de magnésium que le blé et 5 fois plus de phosphore que le soja ! Il possède également une quantité importante d'acides aminés précurseurs de la sérotonine, *l'hormone du bonheur*. « *A celui qui le mange, il donne une chair de qualité et fournit un sang de qualité. Il donne un esprit joyeux et met de l'allégresse dans l'esprit de l'homme.* »

L'épeautre est très riche en protéines et en glucides, c'est donc lui aussi un excellent aliment de l'effort. Son fort taux de magnésium en fait **un aliment anti-stress**.

L'épeautre peut se consommer sous différentes formes : bouillie, pain, riz, nouilles, biscuits... Vous pouvez remplacer dans votre cuisine le blé par l'épeautre. Il est important cependant de consommer des grains d'épeautres non hybridés pour bénéficier de toutes les qualités et bienfaits de l'épeautre. **Bien le choisir**: Il s'agit du **petit épeautre** (*Triticum monococcum*) **issu de l'agriculture biologique**. Ou on se fiera à son origine : en France, il existe une **indication géographique protégée en Haute Provence**.



### Le fenouil : un bon remède à tout!

Il permet de libérer l'acidité du corps et de délier toutes les douleurs articulaires et les maladies comme l'arthrite, la tendinite, les colites... Le fenouil donne au corps une bonne odeur et facilite la digestion. Il s'avère parfait pour garder la ligne et agit contre les ballonnements et douleurs d'estomac.

Que ce soit cru, cuit ou en tisane, le fenouil est appréciable et efficace sous toutes les formes. Croquant ou fondant suivant la cuisson.



**La châtaigne : l'alliée des sportifs!** Saviez-vous qu'il n'y a rien de meilleur que les châtaignes avant un effort ? En effet, sa richesse minérale s'avère intéressante pour les sportifs : on y trouve des apports élevés en potassium, fer et magnésium. La châtaigne est aussi source d'énergie puisqu'elle est riche en vitamines et oligo-éléments.

Il est préférable de manger la châtaigne simplement grillée, bouillie ou cuite à la vapeur pour profiter de tous ses atouts.



**Le clou de girofle : un anti-inflammatoire naturel** : cet excellent condiment est aussi un grand remède tant il purifie le sang ; on peut l'utiliser comme un anti-inflammatoire, puisqu'il soigne les douleurs rhumatismales, les maux de dents grâce à ses propriétés antiseptiques, anesthésiques et anti-inflammatoires.

Il peut être ajouté à certains plats en quantité modérée.

Afin d'assurer une excellente digestion, St Hildegarde recommande en cuisine l'usage de plantes aromatiques et condiments : **Les plantes de la joie** (l'aneth, l'anthémis, l'hysope, la menthe, le persil, la réglisse, la sauge)

**Les épices de la joie** (la cannelle, le cumin, le galanga, les clous de girofle, la noix de muscade, le poivre)



**Les biscuits de la joie** : Recette de biscuits, dans laquelle Hildegarde couple les effets de la cannelle avec ceux de la noix de muscade et des clous de girofle.

*Cette préparation adoucit l'amertume du corps et de l'esprit, ouvre le cœur, aiguise les sens émoussés, rend l'âme joyeuse, purifie les sens, diminue les humeurs nocives, apporte du bon suc au sang et fortifie.*



*ET POUR CUISINER avec St Hildegarde: « Les recettes de la joie »*

Vous trouverez dans ce livre : la recette des biscuits de la joie , du pain d'épeautre, du vin au persil ou vin pour le cœur, des infusions, les plantes aromatiques et bien d'autres recettes de mets savoureux mais aussi de très bons remèdes et conseils !

Ce livre est disponible à la bibliothèque de la Source à Chancelade; Nous vous invitons à y venir pour vous détendre, prendre du bon temps, rencontrer d'autres personnes. Ouvert le jeudi après-midi de 14h30 à 17h00 .

*Sainte Hildegarde insiste beaucoup sur le rapport étroit qui existe entre l'être humain et l'univers entier. La nature en nous fournissant à chaque saison les aliments qui conviennent à ce moment particulier de l'année. Si nous mangeons à contre saison, nous risquons des troubles pour notre santé.*

***De tous les aliments, de tous les ingrédients le plus important est L'AMOUR ; C'est lui qui donnera à toutes nos préparations culinaires un goût qui n'aura pas son semblable. Cuisiner avec amour, c'est offrir son propre cœur, exprimer son affection dans une présentation agréables à la vue et à l'odorat .***



### **Et pour finir, les bienfaits de la peau de blaireau !**

Elle permettrait, d'après Hildegarde, de garder au chaud et de favoriser la circulation sanguine. Elle peut être étendue sur le lit pour les problèmes de dos ou pour le bien-être et le réchauffement des articulations.

*"... qui connaît les bienfaits de la peau de blaireau ne peut plus s'en passer."*

*Alors n'hésitez pas à adopter une alimentation saine en se servant de ce qui se trouve dans la Création pour soigner et prévenir les maux de notre corps ce qui nous apportera un bonheur sans fin !*

Vous pouvez acheter des produits, des plantes, des pierres, des épices et des élixirs hildegardiens

Sur site: [www.lesjardinsdesainte-hildegarde.com](http://www.lesjardinsdesainte-hildegarde.com)

ou contacter : Du Lundi au vendredi 9h00 - 12h00 / 14h00 - 17h30

LD Le Suquet 24220 COUX et BIGAROQUE Tél. 05 53 31 07 07

**Un message d'espérance :**

**Une crise de l'esprit.** Les êtres humains, dans leur course effrénée au progrès, bousculent le fonctionnement des éléments qui dispensent la vie. La prophétesse Hildegarde a prévu une époque où l'on aura infligé à la terre tant de blessures que pour se guérir, elle se verra contrainte de déclencher des catastrophes.

« Lorsque les éléments souffrent sous diverses catastrophes, la lumière solaire se voile comme pendant une éclipse. Ce qui est à interpréter comme un signe et une preuve de ce que le cœur et l'esprit humains sont dans l'erreur. L'être humain a cessé d'avancer sur le sentier juste de la nature, il connaît nombre de conflits et se bat avec son prochain. »

La crise écologique, tout comme la crise sociétale ou politique, sont d'abord une crise de l'esprit de l'homme qui vit dans l'oubli de son identité profonde et de sa mission propre.

Mais si Hildegarde nous met en éveil, elle est également porteuse d'un message d'espérance, de Bonne Nouvelle.

Si nous savons tourner notre regard vers la Source d'eau vive, si nous nous laissons porter par le souffle de l'Esprit, nous pourrons vivre le ciel sur terre. «O homme, tu as en toi le ciel et la terre, tu peux faire de ce monde un Ciel sur terre.»