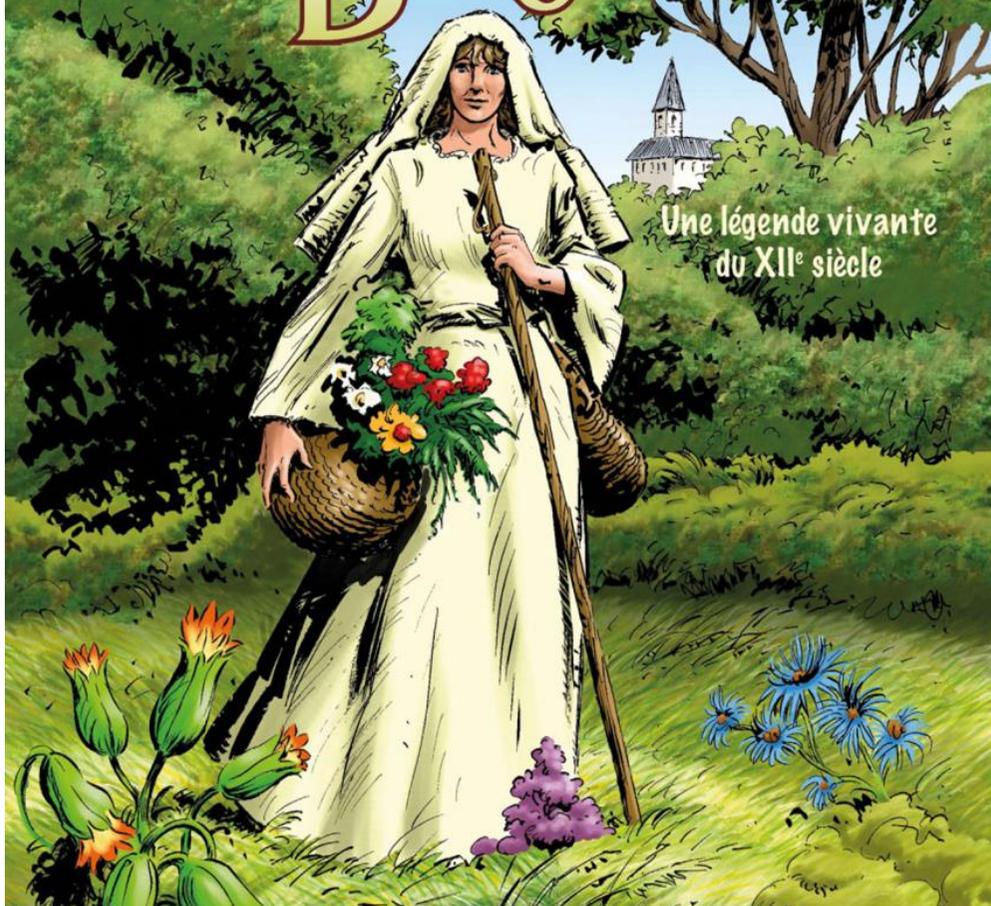


Hildegarde de Bingen

Une légende vivante
du XII^e siècle







Oyez, oyez, braves gens,
damoiselles et damoiseaux !

Troubadours, faites rugir les trompettes, les tambours !
Et ensuite faites silence pour écouter cette histoire d'avant !
Prêtez-moi donc votre oreille
Pour ouïr ce conte sans pareil !
Il y a fort longtemps de cela,
Dans une contrée loin de là,
Vivait Hildegarde, douce jeune fille,
Qui quitta sa famille
Au monastère s'installa
Et le fruit de ses visions nous laissa.

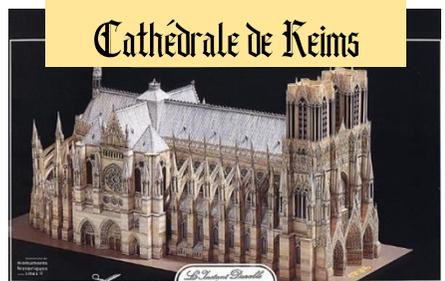




Le Moyen âge, âge d'or des cathédrales

Le Moyen-Âge s'étend du VIème siècle jusqu'à la fin du XVème, soit près de mille ans. Il nous a laissé deux principaux types d'édifices : les Châteaux-forts pour les constructions militaires et les Eglises pour les édifices religieux.

La Cathédrale est l'église de l'évêque, elle se situe au siège de l'évêché.



On reste toujours étonné par l'envergure des Cathédrales construites au Moyen-Âge et aussi par la qualité des sculptures et de leur décoration. Elles symbolisent la puissance du mouvement religieux dans la société médiévale. Il suffit d'imaginer la somme d'efforts nécessaires à leur réalisation pour s'en convaincre surtout avec les moyens techniques de l'époque.





Sainte Hildegarde, et l'alimentation



Hildegarde amène une importance sur l'alimentation pour prévoir et combattre la maladie.

Elle recommande principalement les céréales, les fruits, les légumes tels que l'épeautre, les pommes, la châtaigne et le fenouil.

L'épeautre, la reine des céréales est très riche en protéines et glucides. C'est un blé à petits grains

La châtaigne, fruit cloisonné, (ou le marron) remplaçait dans les campagnes les céréales. On l'appelait l'arbre à pain.

Le fenouil, plante potagère et aromatique au parfum anisé.

Nous sommes ce que nous mangeons



Les gâteaux de la joie de Hildegarde

Recette : Les biscuits de la joie !

Ingrédients pour une trentaine de biscuits :

- 90 g de beurre
- 70 g de sucre roux
- 35 g de miel

- 2 jaunes d'œufs
- 250 g de farine d'épeautre bio
- 6 g de noix de muscade
- 6 g de cannelle
- 24 clous de girofle

Dans un saladier, mélanger épices et farine.

Faire fondre le beurre puis ajouter le sucre, le miel et les jaunes d'œufs.

Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte unie.

Verser cette pâte dans un saladier avec la farine épicée, puis mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte qui se détache du bord du saladier. Si la pâte colle, ajouter un peu de farine.

Étaler la pâte puis découpez-la selon les formes qui vous conviennent.

Faire cuire pendant 10-15 min au four à 180°.

Hildegarde de Bingen nous dit au sujet de ces biscuits : « Ils dispersent l'amertume qui est dans ton cœur, ils apaisent et l'ouvrent. Mais ils ouvrent aussi tes 5 sens, te rendent gai, purifient tes organes sensoriels, réduisent les humeurs nocives et donnent à ton sang une bonne composition. Ils te rendent robuste, joyeux et efficace dans ton travail. »

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 !



Sainte Hildegarde, visionnaire et écrivaine



À l'âge de trois ans, Hildegarde voit une lumière telle que son âme en fut bouleversée. Elle n'en parle à personne.

Ses visions continueront toute sa vie.

« Voici qu'en la quarante-troisième année de ma course temporelle, comme, toute saisie de crainte, esclave de ma volonté hésitante, je tenais (mes regards) attachés à une céleste vision, je vis une grande splendeur ; et, dans cette splendeur, une voix qui venait du ciel me dit : O homme (femme) fragile, cendre de cendre, corruption (issue) de la corruption, dis et écris ce que tu vois et entends.

C'est ainsi qu'Hildegarde écrira :

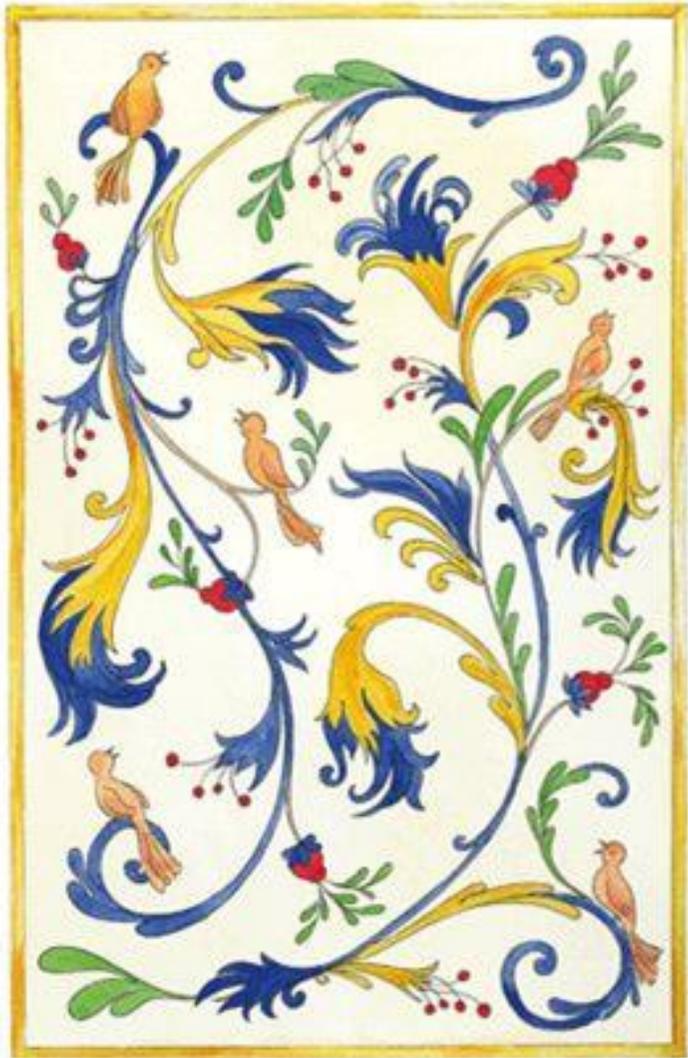
Liber Scicias (Sache les voies)

Liber Vitae Méritorum (livre des mérites de la vie)

Liber Divinorum Operum (livre des Œuvres Divines

Physica : livre des subtilités des créatures divines

Causae et Curae : causes et remèdes





Sainte Hildegarde, physiothérapeute

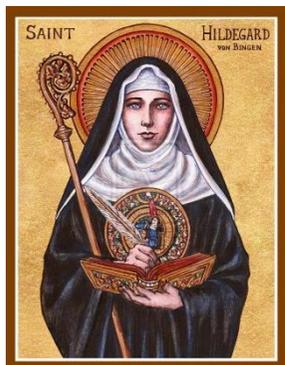
La vision holistique de notre santé, de Hildegarde prend en compte la santé du corps, de l'âme et de l'esprit :

« Quand le corps et l'âme
fonctionnent en parfaite harmonie,
ils reçoivent la récompense suprême
de la joie et de la santé »



Sainte Hildegarde, prophète pour notre temps

Dès le 12^e siècle, une moniale établissait les principes d'harmonie de l'univers et de l'être humain, et avertissait sur les conséquences de leur non-respect.



Hildegarde offre ainsi une vision de la société qui respecte la personne, valorise cette vision de l'homme et de l'univers et rappelle que la cause profonde du déséquilibre actuel se trouve dans le cœur de l'homme, ce sont, en dernier ressort, le péché d'égoïsme, la recherche du profit, l'injustice sociale, qui détruisent la terre et polluent le cosmos entier.

**Le destin de la planète passe par une conversion profonde,
non seulement des comportements, mais des cœurs.**



Sildegarde de Bingen, pionnière de l'écologie

Pour ce qui est de la médecine pure, écrivait en 1950 le Dr allemand Gottfried Hertzka dans son livre



« Voilà comment Dieu guérit », personne n'en avait pris sérieusement connaissance. C'est à se demander si le Bon Dieu n'a pas donné à l'humanité un traité complet de médecine par l'entremise d'une simple créature ~ qui de plus, ne connaissait strictement rien au domaine médical ~ pour confondre nos scientifiques et surtout nos « scientifiques » actuels ?



Sainte Hildegarde, musicienne

Hildegarde de Bingen est bien connue des amateurs de musique sacrée, fascinés par celle d'Hildegarde qui invitent à la méditation.

À une époque où la musique était l'apanage des moines, des chantres ou des troubadours, elle composa plus de soixante-dix chants liturgiques. Elle composa aussi des symphonies. Pour elle, le terme Symphonia, ne désigne pas seulement l'harmonie musicale produite par les voix et les instruments, mais aussi l'harmonie céleste et l'accord mystérieux qui se fait au tréfonds de l'être humain.

À la fois terrestre et céleste, la musique joue le rôle d'un médium irremplaçable, capable de communiquer à l'humanité un peu de cette consonance céleste qui règne dans le paradis.



La musique est la forme
la plus haute des louanges
à la gloire de la création.



Sainte Hildegarde, docteur de l'Église

Hildegarde de Bingen a été reconnue par l'Église Docteur de l'Église, en 2012. Pour les femmes, c'est un titre défini par les règles du droit canon : Pour l'ensemble de sa vie chrétienne, elle a reçu l'approbation canonique de sa vie et des écrits qu'elle a laissés.

Hildegarde, en effet, est une abbesse (supérieure d'une abbaye qui compte au minimum 20 religieuses) qui applique la règle de Saint Benoît (Prière et travail). La Prière sustente (soutient) toute activité au long de la journée.

Docteur de l'Église, titre qui n'a été attribué qu'à 4 femmes dans l'Église :

1976 Thérèse d'Avila carmélite.

1976 Catherine de Sienne, laïque consacrée.

1997 Thérèse de l'Enfant Jésus carmélite au Carmel de Lisieux.

2012 Hildegarde de Bingen, bénédictine.

30 hommes ont reçu ce titre.



*Ce livret a été publié
Par
Paroisse Saints Pierre et Paul
aux portes de Nord*

*Eglise Saint Piat
Courrières*

