



ILDEGARDA DI BINGEN

“ombra della luce vivente”

2° PARTE

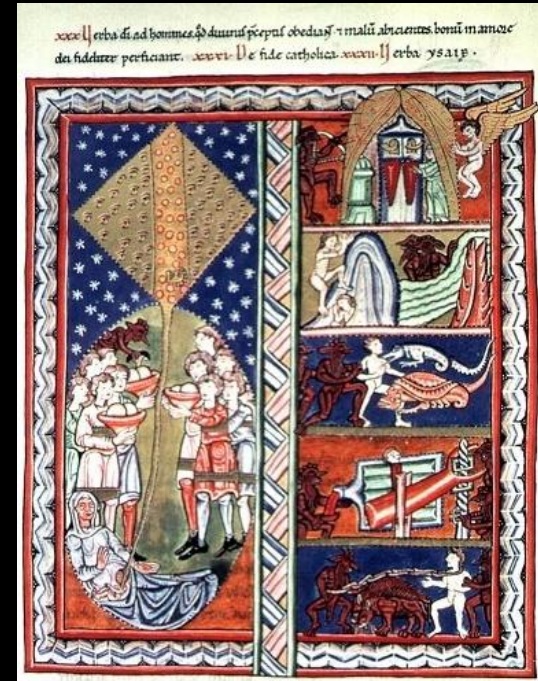
Dotto.ssa Anna Maria Bucciotti

Centro di Vita La vite e i tralci,
Albareto di Ziano Piacentino
1 luglio 2012



La salute secondo Hildegarda

- L'uomo dopo essere stato cacciato dal paradiso terrestre ha perso l'armonia con il mondo che lo ospitava
- La salute e l'armonia dipendono dalla misura in cui l'uomo ritorna in comunione con la natura, con le leggi che la governano e si riconnette al suo Creatore.: è consapevole e si comporta da "creatura".
- Al centro c'è la dignità dell'uomo, ma anche la sua responsabilità: egli è responsabile della sua salute e della sua guarigione in caso di malattia.
- Nel suo essere anima e corpo è fondamentale, non solo la sua propria individualità, ma anche il suo rapporto dialogico con gli altri, con il mondo, con la comunità
- Hildegarda è attenta all'uomo nella sua totalità e non separa mai i malanni del corpo da quelli della mente e tende a curare l'ammalato e non solo la malattia
- Per avere una buona salute è necessario avere un atteggiamento mentale corretto e un comportamento irreprensibile, avere cioè "un'anima candida"
- **"L'anima è il fuoco che pervade tutto il corpo umano e lo rende vivo"**
- **l'anima è la viriditas dell'uomo**
- "L'anima è la padrona, la carne la domestica, perché è il corpo che riceve la propria vita dalla propria anima, quindi l'anima ha il potere, e il corpo, ricevuto la vita, si abbandona al predominio dell'anima
- [...] O uomo, guarda l'uomo. Perché l'uomo ha in sé i cieli e la terra e tutte le creature. E' Uno, e tutte le cose nascoste dentro di lui. L'uomo è il recinto delle meraviglie di Dio".



"Tutti i fenomeni sono in rapporto con l'anima, che è nel corpo come un vento di cui non si vede né si sente il soffio, aerea..."

"Uomini e donne hanno nei loro corpi, come se fossero vasi, il seme umano."

Il bambino nell'utero materno riceve lo spirito (sottoforma di discesa dell'anima) al tempo stabilito da Dio.

Nel tabernacolo del corpo l'essere umano affronta i pericoli dell'inganno diabolico e combatte aspre battaglie"

La malattia

- La malattia è il risultato della separazione dall'Unità. Prima del peccato originale era un corpo di luce, glorioso. (Homo constitutus, fatto da Dio)
- Il corpo che ha perduto la perfezione originale può essere al servizio dell'anima solo imperfettamente.
- L'Homo destitutus che ha perso il suo riferimento a Dio e l'ordinamento voluto da Dio, ha una esistenza piena di preoccupazioni e di angoscia, è fragile, segnato dalla morte.
- La malattia è un fatto ontologico: una deficienza.
- L'homo restitutus è rimesso in relazione con Dio e il suo progetto attraverso l'incarnazione, morte, resurrezione di Gesù Cristo quindi può giungere alla integritas, ad una relativa perfezione.
- Con il suo comportamento e le sue scelte l'uomo può aggravare o non salvaguardare il suo stato di salute e quindi ammalarsi.
- **Fattori aggravanti**
- La perdita di connessione con l'ambiente che lo circonda
- I cattivi pensieri
- La mancanza di rispetto delle leggi della natura
- I processi mentali negativi che ammalano il corpo : ci sono i presupposti della **medicina psicosomatica**.
- L'uomo che si ribella o non si sottomette alla natura causa il lamento terribile di tutta la creazione: *"E udii come gli elementi si volsero a quell'Uomo con un urlo selvaggio. E gridavano: "Non riusciamo più a correre e a portare a termine la nostra corsa come disposto dal Maestro. Perché gli uomini con le loro cattive azioni ci rivoltano sottosopra come in una macina. Pizziamo già come peste e ci strugiamo per farne di giustizia."*



Il peccato originale :
"Le schiere degli angeli
risplendono nella vita celeste,
ma l'uomo convinto dal
diavolo precipita nella
morte"(Liber Scivias)

- **"Tu, uomo, hai la scienza
del bene e del male
e tu sei posto al bivio
e puoi scegliere, tu solo"**

Le forze terapeutiche: gemitus ad Deum



- Le 7 forze curatrici dell'anima . Le paragona ad un quadrato d'oro diviso in tre parti: ogni angolo indica un elemento vitale (fuoco,aria, acqua, terra), mentre le tre parti rappresentasno il Dio Trino: il Padre creatore, il Figlio annunciatore, lo Spirito Santo forza vitale.
- Chi conosce queste forze terapeutiche può attivarle, liberarle, stimolarle mediante la preghiera, la meditazione
- Chi non le conosce può bloccarle, seppellirle, disperderle.
- In questa sapienza è riposta tutta la sapienza della medicina
- Per Ildegarda esistono quattro livelli terapeutici:
 - **Forze terapeutiche divine**
 - **Forze terapeutiche cosmiche**
 - **Forze terapeutiche spirituali**
 - **Forze terapeutiche dei corpi**
- Solo tenendo in considerazione questi differenti livelli, si può giungere alla guarigione completa.
- Secondo Ildegarda, la Creazione ha in sé tutti i rimedi necessari per curare il fisico e lo spirito dell'uomo. I metodi più importanti sono simili, per molti aspetti, a quelli della medicina naturale attuale:
 - **terapia alimentare: la giusta alimentazione, a base di cibi sani;**
 - **medicinali: ricette a base di piante officinali, efficaci sia per la cura del corpo che dello spirito;**
 - **terapia mediante l'impiego di pietre preziose**
 - **fisioterapia con saune, bagni e massaggi**
 - **psicoterapia: impiego dei propri poteri curativi mediante conoscenza di se stessi e digiuno;**
 - **musicoterapia: guarigione emotiva;**
 - **terapia del movimento.**

Sei regole d'oro della vita sana

- Conoscenza delle proprietà terapeutiche dei nostri cibi
- Ritmo naturale del sonno e della veglia
- Lavoro e riposo
- Sistemi per curare e purificare il corpo, anima, spirito
- Farmaci adatti alla cura di ogni tipo di infermità
- Ricavare energia vitale dai 4 elementi : fuoco,aria, acqua, terra mediante un rapporto diretto con la natura e utilizzando farmaci naturali
- Prestare attenzione nel mangiare e nel bere alla leggerezza (**subtilitas**) dei cibi, alla forza naturale che la natura preserva per gli esseri umani
- Tenere movimento e stasi in sano equilibrio
- Regolare le fasi di sonno-veglia per la rigenerazione di nervi stressati
- Favorire l'espulsione di impurità e di sostanze nocive dai vostri tessuti
- Stabilizzare le forze di difesa spirituali:riconoscere le zone d'ombra (vizi=fattori di rischio) e cercare di controbilanciarle con fattori protettivi (virtù)

“I vostri alimenti siano i vostri farmaci”

(Ippocrate (460-377 a.C.))

- L'Alimentazione è il miglior mezzo di prevenzione, il fondamento su cui l'individuo, fin dalla più tenera età dovrebbe costruire la propria salute come forza vitale e capacità di resistere alle difficoltà sia fisiche che psichiche.
- Ognuno dovrebbe imparare ad esercitare la **Discretio** che significa **"moderazione"** e capacità di distinguere cosa giova da cosa nuoce. Potremmo chiamarla anche consapevolezza o autoriflessione. **"L'anima apprezza in ogni cosa il senso della misura, ogni gesto va compiuto con discernimento."** **"Imparare a distinguere ciò che è bene da ciò che è male ed agire di conseguenza, in ciò sta la soluzione di ogni problema e grazie a ciò anima e corpo si placano."**
- Osservare gli effetti di ogni tipo di cibo su di sé e regolarsi in merito è la miglior cura disintossicante. Lasciarsi prendere per la gola fino a trasformare il proprio ventre in un dio è dunque, per Ildegarda, uno dei pericoli maggiori.
- Fondamentale è lo stato d'animo con cui ci si siede a tavola: chi non è sereno non riuscirà a digerire bene ciò che ha mangiato.
- Tutte le malattie che colpiscono stomaco e intestino manifestano per lei l'interazione tra corpo e anima: l'ira, l'ansia, la paura corrodono sia il fisico che lo spirito.
- Dalle considerazioni di Ildegarda si deduce anche che l'anima umana "controlla" il metabolismo, cioè la trasformazione cui va soggetto il nutrimento che introduciamo nel corpo e che può diventare per noi sia un veleno che un elisir di lunga vita.
- Sono i pensieri, le emozioni e gli atteggiamenti che possono avere un effetto "terapeutico" oppure "tossico", in relazione al loro contenuto e valore

L'attenzione al cibo è anche sensibilità per le qualità nascoste degli alimenti: la Natura, nell'esprimersi attraverso il mondo vegetale e animale, ci trasmette messaggi che arrivano al profondo del nostro essere e che un occhio superficiale non può cogliere.

- La **Subtilitas** è la qualità sottile presente in tutti i cibi naturali, che sono creature divine, capaci di nutrire veramente.
- Per Santa Ildegarda la subtilitas, che può essere calda o fredda, secca o umida, è legata alle caratteristiche degli alimenti che ne determinano l'effetto benefico o dannoso sull'organismo umano.
- Nei cibi di natura vegetale c'è poi, come abbiamo visto, **la Viriditas**, la "forza vitale verde" che è in grado di rigenerare gli esseri umani dalla perdita di energie fisiche e psichiche che hanno prodotto la malattia.
- Le piante quindi, oltre che per i loro principi attivi, (oggi individuati dalla botanica e dalla fitoterapia,) trasmettono all'uomo la vitalità e la capacità di trasformazione, che scorre come linfa in ogni creatura vivente del mondo vegetale.
- La Gratitude per questa forza trasmessa all'uomo dalle piante, e data a queste creature da Dio, è di per sé un sentimento fortemente terapeutico.

4 semplici regole alimentari, valide oggi come 800 anni fa:

- **Cucinare gli alimenti con erbe aromatiche e spezie per renderli più digeribili.**
- **Preferire i cibi di stagione**
- **Consumare prodotti locali, più freschi di quelli che vengono da lontano.**
- **Considerare la genuinità dei cibi dal modo in cui vengono coltivati (o allevati).**

Il farro: un cibo e un farmaco meraviglioso

- Il **farro**, è una **pianta** simile al frumento appartenente alla famiglia delle Graminacee ed è originario dell'Asia, dove viene coltivato da più di 3000 anni è uno degli alimenti più completi.
- E' naturalmente ricco **proteine** e acido silicico ed inoltre, contiene molti sali minerali e oligoelementi. Sali minerali basici (potassio, magnesio, calcio, zinco) che mantengono stabile il ph del sangue, proteggendo l'organismo dall'iperacidosi e dalle infiammazioni.
- Il farro favorisce una buona irrorazione sanguigna, protegge le mucose, previene la coagulazione dei globuli e, quindi la trombosi, l'embolia e l'arteriosclerosi. Basta mangiare una fetta di pane di farro per neutralizzare gli acidi biliari e, di conseguenza, eliminare bruciori di stomaco e dolori gastrici.
- Infine, grazie ad una alimentazione a base di farro, i batteri intestinali vengono nutriti così bene da poter produrre tutto ciò che serve all'uomo per vivere. Tanto che diventa superfluo l'uso di integratori di vitamine e sali minerali
- E' un alimento sano e si può considerare un buon ricostituente.
- Grazie all'alto contenuto di fibre, è indicato particolarmente in caso di problemi intestinali e per abbassare il livello del colesterolo.
- L'acido salicilico presente è in grado di fortificare i tessuti connettivi e donare maggiore elasticità a pelle, capelli e unghie.
- Il farro è d'aiuto per incrementare la capacità di concentrazione
- Hildegard von Bingen consigliava il **caffè di farro** come bevanda da assumere in qualsiasi momento della giornata, soprattutto il mattino a colazione.
- Il caffè di farro non danneggia la flora intestinale e normalizza le funzioni intestinali sia in caso di dissenteria sia di stipsi.
- Inè uno dei cereali più ricco di proteine, vitamine B e, soprattutto.
- In molte malattie croniche , l'80% dei pazienti curati con questo ceereale è guarito o migliorato



«Il farro è il miglior cereale; è grasso e sostanzioso, inoltre è più delicato degli altri. Fa buona carne e buon sangue in colui che lo mangia e lo rende di animo allegro e contento. In qualsiasi modo venga mangiato, come pane o come pietanza, è buono e leggero da digerire. Ai malati che per la debolezza non riescono più a mangiare bisognerebbe dare i chicchi di farro interi bolliti in Acqua e conditi con un po' di burro o un tuorlo d'uovo, affinché siano più appetitosi. Il farro li guarirà dall'interno all'esterno, proprio come una buona pomata terapeutica» (Santa Ildegarda)

La pratica del digiuno secondo Ildegarda

- per purificare il corpo dai suoi veleni e l'anima dalle negatività e quindi il modo più semplice e un mezzo efficace per prevenire e curare ogni genere di malattia.
- Ildegarda descrive 35 forze psichiche negative che fanno ammalare e 35 forze antagoniste che procedono dall'anima ed esercitano un potere di guarigione sul corpo.
- Considera il digiuno un rimedio in grado di eliminare 29 delle 35 cause psichiche di malattia e capace di liberare le forze di guarigione dell'anima.
- Lo stimava un requisito fondamentale per raggiungere la purezza mentale, fisica e soprattutto quella dello spirito, necessaria per avvicinarsi ad uno stato di purezza interiore che permette di entrare in risonanza con lo spirito di Dio.
- Il digiuno totale è senz'altro la migliore via per una disintossicazione totale dell'organismo.
- Consiglia di usarlo come esercizio di carattere, utile per rimettere ordine in ogni aspetto della vita, ma raccomanda sempre di praticarlo con misura, per evitare che nuoccia all'organismo inaridendolo del tutto.

L'origine dei farmaci

- *«Nell'intera creazione, negli alberi, nelle piante, negli animali, negli uccelli e anche nelle pietre nobili vi sono forze terapeutiche nascoste (subtilitates, misteri) che non si potrebbero conoscere senza la rivelazione di Dio».*
- Questi farmaci sono indicati nell'opera intitolata *Physica* e nel manuale di medicina *Causae et curae* che Ildegarda scrisse a 53 anni.
- In quest'ultimo lavoro la santa scrive: *«Questi farmaci sono indicati da Dio, e l'uomo viene liberato delle sue malattie se e quando Dio lo vuole».*
- Ildegarda riceve l'uso di questi farmaci dalle sue visioni e si richiama all'autorità di Dio: *«Questi farmaci derivano dalla saggezza di Dio».*



L'uso delle erbe: alcune ricette



Febbre, viene consigliata l'aquilegia che Ildegarda descrive come una pianta di natura fredda, che può contrastare il calore della febbre. Anche oggi si raccomanda l'**aquilegia** in caso di febbre alta.

Mal di testa e mal di stomaco, suggerisce della mentuccia, descrivendola come una pianta di natura temperata che ha in sé il caldo e il freddo che si bilanciano e possono riequilibrare gli umori che causano i disturbi. Oggi è risaputo che la menta è utile contro il mal di testa e di stomaco.

Nausea, è utile il cumino di calore moderato e secco, che serve ad asciugare l'eccesso di umori responsabili della nausea. Oggi il cumino è ritenuto efficacissimo contro la nausea e i disturbi gastrointestinali. La spezia viene utilizzata come rimedio casalingo masticandola al momento dell'insorgenza del disturbo.

Sangue da naso, Ildegarda consiglia aneto e millefoglie che sono piante di natura moderatamente calda e secca qualità utili per asciugare le perdite di sangue e per ristabilire la corretta circolazione. Anche oggi, in erboristeria aneto e millefoglie sono utilissimi contro l'epistassi (sangue da naso).

Tosse e raffreddore: contro questi malanni della stagione fredda la monaca consigliava già nel Medioevo il tanaceto, pianta di natura calda e umida che aiuta a fluidificare il muco e a riscaldare per combattere il raffreddamento. Anche nel ventesimo secolo il tanaceto è indicato negli stati di raffreddamento.

Ildegarda non proponeva dosaggi rigorosi per curare i suoi pazienti, in quanto stabiliva ad personam i dosaggi e la concentrazione dei rimedi

Liber vitae meritorum dove esamina vizi e virtù e le conseguenze delle opere buone e di quelle cattive.

- Il **Liber vitae meritorum** è la seconda raccolta di visioni di Ildegarda.
- In quest'opera, diversi vizi e virtù si contrappongono in una discussione, finché Dio interviene come giudice, ponendo fine alle loro contese.
- Santa Ildegarda descrive **35 poteri posti nel subconscio** e accoppiati, in quanto ciascuno è espressione sia di vizio sia di virtù.
- Ciascuna di queste coppie contiene un fattore di rischio spirituale, causa di malattia (debolezza, vizio, oppressione, carenze, conflitti, problemi) e un elemento spirituale di difesa dal potere curativo, denominato virtù, che rimanda ai valori originari dell'umanità.
- La virtù è l'attitudine a fare il bene e fuggire il male; le virtù sono forze divine che vengono trasmesse all'uomo e lo rendono capace di agire bene e anche di mantenersi in buona salute
- La condizione indispensabile per ritrovare la salute è coltivare le virtù.
- In maniera estremamente dettagliata Ildegarda espone i sintomi fisici e le malattie che possono essere provocati dai fattori di rischio spirituali.
- Se si comprendono i sintomi fisici nel loro senso più profondo, si possono riconoscere alla loro radice cause spirituali e si può quindi individuare il modo per liberare il corpo da questo peso.



- Ildegarda definisce questi elementi di difesa spirituale la difesa più forte e li considera energie cosmiche, che in dischi vibranti con i nuovi cori degli Angeli e degli Arcangeli, delle forze e delle potenze, dei Principati, dei Troni, dei Cherubini e dei Serafini, aiutano gli uomini nelle situazioni difficili.
- Nel cuore di questo centro d'energia vi è **un disco bianco radiante**, sede e origine dell'energia divina che tutto muove e cura, rigenera e armonizza.
- In questo centro radiante si colloca la **viriditas**, la forza vitale che partecipa ad ogni creazione.
- *«Nessun albero vive senza questa forza; nessuna pietra può fare a meno della verdeggianti umidità, nessuna creatura è priva di questa proprietà. La stessa eternità vivente non può essere priva di questa forza che genera il verde».*

Le fonti di questa energia terapeutica

- Per Idegarda il principio terapeutico è nascosto nell'uomo stesso. L'uomo è una sintesi di cielo e terra, figlio del cielo e della terra, e tutte le forze terapeutiche sono riposte in lui:

*«Oh uomo, guarda l'uomo!
L'uomo possiede il cielo e la terra e tutto il creato,
riuniti in sé in un'unica immagine,
e tutto è nascosto in lui».*

- E' necessario che l'uomo riconosca le proprie debolezze, le ami e riconosca anche le proprie forze di guarigione sapendo che dietro ogni debolezza c'è una forza salutare.
- Assumere un atteggiamento positivo, ottimistico, attiva le forze di guarigione

"Tutto l'uomo è, anima e corpo. Il corpo e i sensi del corpo devono muoversi in pieno accordo con l'anima, perché l'anima riceve dal corpo le sensazioni e non può fare a meno del corpo nel tradurre queste sensazioni in pensieri intellettualmente o spiritualmente e il corpo può realizzarsi soltanto se è sollecitato dall'anima.

In questo modo vanno in pieno accordo con tutte le loro forze e danno luce sia in alto che in basso. Tutto l'uomo viene illuminato in ogni sua opera se agisce concordemente, anima e corpo. Questo è l'ottimo stile di vita dell'uomo che in verità è ben educato".

- Il corpo non è un semplice strumento, esso è in rapporto con l'anima e deve essere in accordo con l'anima. Se il corpo agisse di per sé, come uno strumento, non ci sarebbe più l'uomo.

"Se l'anima non avesse questa conoscenza del bene e del male, questo ordine di valori non si manifestasse negli ambiti corporei, allora il corpo sarebbe uno strumento messo a disposizione del piacere. Sarebbe come un soffietto con il quale il fabbro non può incominciare il suo lavoro".



"Con le braccia e le mani tese ai lati del torace, l'altezza della figura umana coincide con la sua larghezza, proprio come l'altezza del firmamento è uguale alla sua larghezza"

"Ricordati, lavora moderatamente. Ricordati che non hai la possibilità di 'fare' l'uomo, di agire secondo il tuo parere sull'uomo. Devi osservare la legge interna, che regola la tua vita".

"Prega Dio con mitezza, con amore e dedizione, affinché egli ti dia il meglio. Questo piace a Dio di più: che tu, triste ed afflitto, non finisca di rivolgergli preghiere e di lavorare senza posa. Dio faccia di te un tempio della vita".

Forze negative (vizi)

1. Amor saeculi* (amore del mondano)
2. Petulantia (smodatezza)
3. Joculatrix (ricerca del piacere)
4. Obduratio (egoismo)
5. Ignavia (rinuncia, rassegnazione)
6. Ira (collera)
7. Inepta laetitia (godere delle disgrazie altrui)
8. Ingluvies ventri (gola)
9. Acerbitas (meschinità)
10. Impietas (incuria verso Dio)
11. Fallacitas (falsità)
12. Contentio (aggressività)
13. Infelicitas* (depressione, malinconia)
14. Immoderatio* (smoderatezza)
15. Perditio animarum * (ateismo)
16. Superbia*
17. Invidia
18. Inanis gloria (vanagloria)
19. Inobedientia (disobbedienza)
20. Infidelitas (miscredenza)
21. Desperatio (disperazione)
22. Luxuria (voluttà)
23. Iniustitia (ingiustizia)
24. Torpor (pigritia, debolezza)
25. Oblivio (dimenticare Dio)
26. Inconstantia* (instabilità)
27. Cura terrenorum (cura delle cose terrene)
28. Obstinatio (rigidità, orgoglio)
29. Cupiditas (avidità)
30. Discordia (zizzania)
31. Scurrilitas (irrispettosità)
32. Vagatio (mutevolezza)
33. Maleficium (incantesimo)
34. Avaritia (avarizia)
35. Tristitia saeculi * (tristezza terrena)

Forze positive (virtù)

- Amor caelestis (amore del divino)
- Disciplina
- Verecundia (moderazione)
- Misericordia
- Divina victoria (fede in Dio)
- Patientia (pazienza, tolleranza)
- Gemitus ad Deum (desiderio di Dio)
- Abstinencia (castità, temperanza)
- Vera largitas (magnanimità)
- Pietas (dedizione verso Dio)
- Veritas (verità)
- Pax (pace)
- Beatitudo (beatitudine, felicità)
- Discretio (misura)
- Salvatio animarum (salvezza dell'anima)
- Humilitas (umiltà)
- Charitas (carità)
- Timor Domini (timore di Dio)
- Obedientia (ubbidienza)
- Fides (fede)
- Spes (speranza)
- Castitas (castità, purezza)
- Iustitia (giustizia)
- Fortitudo (valore, forza)
- Sanctitas (santità)
- Constantia (perseveranza)
- Caeleste desiderium (ambire al cielo)
- Compunctio cordis (contrizione)
- Contemptus mundi (sprezzo delle cose terrene)
- Concordia (armonia)
- Reverentia (rispetto)
- Stabilitas (stabilità)
- Cultus Dei (culto di Dio)
- Sufficientia (sobrietà)
- Coeleste gaudium (gioia celeste)

I farmaci per l'anima

- Le forze spirituali sono in grado di guarire il corpo e l'anima e di rafforzare gli stati di debolezza. Di queste fanno parte, in particolare, le ultime cinque potenze dell'anima descritte da Ildegarda, dal n. 31 al n. 35:
- **31 – Reverentia**: profondo rispetto per l'essere umano e scoperta della propria dignità umana
- **32 – Stabilitas**: stabilità e costanza perché l'instabilità induce irrequietezza e distrazione
- **33 – Verus cultus Deus**: in tutte le cose della vita riconoscere Dio al centro e venerarlo. La fiducia in Dio non fa ricorrere alla magia.
- **34 – Sufficiensia**: sobrietà, la facoltà di accontentarsi di ciò che basta
- **35 – Coeleste gaudium**: cercare gioia celeste in ogni cosa.
- *«L'uomo non può vedere Dio, ma può riconoscerlo nella natura»*
- Lo si riconosce nelle forze rigeneratrici della natura - i cosiddetti «luoghi di forza» - o anche nell'«energia dei vortici» (nei monti, nei mari, nei boschi, sulla cima delle montagne), nelle capacità terapeutiche dei cibi, ma anche nella forza spirituale dell'arte. Quadri e musica sono porte attraverso le quali si accede all'anima. Nel canto, nella danza, nel nuoto, nel giardinaggio, nella lettura o nel dialogo con gli amici quest'energia fluisce.



"Sono seduta sulle stelle, perché a me sono sufficienti i doni di Dio. Mi rallegro a sentire la musica, bacio il sole e abbraccio la luna, abbraccio con amore anche Dio, perché egli mi dona ciò che cresce sulla terra. Non mi manca nulla di ciò che il mio cuore possa desiderare. Tu avarizia puoi andare ovunque, ma la tua ingordigia non verrà mai placata!"

Ottimismo, stima di sé, pentimento, perdono e fiducia in Dio sono la base della salute : la medicina psicosomatica di santa Ildegarda

- Credere nelle proprie capacità, avere fiducia in se stessi *«Tu assomigli a un uomo che guarda il proprio viso riflesso in uno specchio ma non ne prova gioia, perché dubita sempre della propria bellezza. Infatti il tuo cuore è come un edificio che si vede da lontano, ma talvolta è nascosto dalla nebbia».*
- Avere fiducia in Dio e porre la vita nelle sue mani: *"Dio ti vuole, ma tu chiudi gli occhi davanti a Lui. Se sei pronto a corrergli incontro ti aiuterà"*
- La speranza e la gioia di vivere sono sorgenti di benessere: *«Quando l'anima nella sua saggezza non scorge nell'uomo più nulla di triste, crudele e avverso, allora può aprirsi alla gioia, come i fiori si aprono ai raggi solari; immediatamente questa gioia si trasmette al fegato che la trattiene proprio come lo stomaco trattiene il cibo».*

- Chi ha pensieri negativi, è in depressione o nella disperazione si deve affidare alla bontà divina: *«Tu non riesci neppure a immaginare quanta bontà è riposta in Dio. Se cerchi aiuto al di fuori di Lui non troverai nessuno in grado di aiutarti. Ogni giudizio sul male solo Dio può emetterlo, perché dunque ti rimproveri di aver provocato la tua rovina se Egli non ti ha ancora condannato? Nessun uomo, che voglia fare qualcosa di buono, deve rimproverarsi da solo la propria rovina. Dio, che è bene supremo, non trascura di premiare nessuna azione giusta. Tu ti p refiguri punizioni che non ti verranno mai date e così per questo comportamento folle e infantile giungi a perdere la vita».*

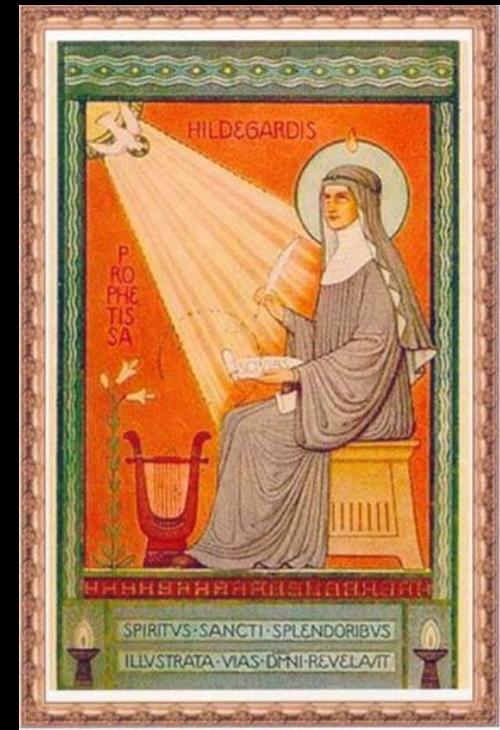
- Il pentimento ha in sé un'enorme forza verdeggianti, la vitale *viriditas*, ed è dunque l'unica reale possibilità che ognuno ha di rinnovare la propria vita: *«Nell'uomo il pentimento agisce all'incirca come una medicina».*
- La misericordia divina è il balsamo lenitivo che va versato sulla ferita che è stata disinfettata dal pentimento.

"Dal cuore esce la salvezza o la perdizione: Il cuore dell'uomo è il centro del creato..Dal cuore dunque scaturisce la cura, quando l'aurora appare e brilla come la luce vivissima della prima alba."

«Allorché l'uomo, sostituendo la sterile apatia e l'aridità dell'indifferenza con la forza vitale della virtù, riacquista speranza e serenità d'animo, anche i suoi vasi sanguigni ritornano a stare come stavano precedentemente».

Musica, canto e danza per il benessere dell'anima e del corpo

- Santa Ildegarda era convinta degli effetti terapeutici del canto e della musica (oggi si parla di musicoterapia) perché permettevano raggiungere **l'integritas** cioè l'**unità** dell'uomo in se stesso e con Dio ed erano anche la più alta forma di preghiera tesa al raggiungimento di una guarigione globale.
- *"Il corpo, in verità, è il vestito dell'anima, che ha una viva voce e perciò è giusto che il corpo, attraverso la voce, canti con l'anima lodi a Dio"*
- La musica ricrea sulla terra l'armonia perduta e permette di immaginare quella della fine dei tempi.
- Nei canti spirituali di Ildegarda ritornano tutti i temi del suo pensiero, non nella forma disarmonica del linguaggio, ma ordinati e resi vivi dalla musica.
- Lei stessa afferma: *"Composi anche canzoni e melodie in lode di Dio e dei Santi, senza che nessuno me lo insegnasse, e le cantavo, anche se nessuno mi aveva insegnato la notazione musicale e il canto"*.
- *Symphonia harmoniae celestium revelationum*, databile al (1151-1158), che contiene le liriche musicate da Ildegarda; (Sinfonia dell'armonia delle rivelazioni celesti) sta ad indicare l'origine divina della sua ispirazione ed il concetto di musica come massima forma di inno di lode alle armonie della Creazione, eco dell'armonia delle sfere celesti.
- Per lei, la creazione intera è una sinfonia dello Spirito Santo, che è in se stesso gioia e giubilo.



- Secondo Ildegarda l'anima umana e *simphonalis* (sinfonica) e questa caratteristica si esprime, sia nell'accordo fra anima e corpo, sia nel far musica.
- La musica è celeste e terrestre insieme: essa evoca, almeno per un momento, la consonanza celeste che regnava in Paradiso prima del peccato originale, riproducendola nel giubilo delle voci e degli strumenti.
- Il primo uomo spontaneamente cantava, con voce simile a quella degli angeli, fin quando il peccato non ruppe l'armonia con Dio.
- La musica ed il canto richiedono reciproco accordarsi ed adattarsi: così il demonio, che non può accordarsi con nessuno, non può cantare. Il titolo della raccolta di opere musicali di Ildegarda, *Symphonia harmoniae caelestium revelationum*

Il potere delle pietre

- Nei suoi trattati di medicina Ildegarda attribuiva anche alle pietre un potere curativo, proprio perché anch'esse possiedono l'energia verdeggiante diffusa in tutto il creato
- Santa Ildegarda affermava che il cristallo è il cuore congelato dell'acqua che nemmeno i raggi solari riescono a sciogliere. Usava l'acqua dove era stato in immersione un cristallo per un'ora per curare le malattie cardiache, il mal di pancia e le gastriti.
- **Chi conquista la consapevolezza di essere una cellula dell'universo, un microcosmo a immagine e somiglianza del macrocosmo, sviluppa la capacità di autoguarigione attingendo le energie da se stesso e da qualsiasi altra forma di vita.**
- **Le pietre, come le chiama Ildegarda, possono essere meravigliosi amici, strumenti di guarigione del corpo e dello spirito, a condizione che chi le utilizza non deleghi loro la responsabilità del proprio benessere.**
- In generale, Ildegarda suggeriva di usare i cristalli indossandoli oppure preparandoli in modi diversi a seconda dei casi.
- Alcuni esempi.
- **Ametista** è utile per le macchie del viso. L'ametista può essere utilizzata in due modi o la si riscalda con il fiato e poi la si strofina sulle macchie del viso. Altrimenti si può riempire una pentola con dell'acqua, portarla a bollore e poi esporre la pietra al vapore. La condensa la bagnerà e le gocce ricadranno nella pentola sottostante. Dopo questo trattamento la pietra verrà immersa nell'acqua che, una volta raffreddata, potrà essere usata per lavarsi il viso.
- **Diaspro** è un rimedio per il dolore al cuore e per i sogni turbati. Per il dolore al cuore si deve mettere la pietra fredda sul petto fino a quando il calore del corpo non l'abbia riscaldata. Poi la si toglierà e la si lascerà raffreddare ancora. La procedura va ripetuta sino a quando non si starà meglio. Per i sogni turbati, invece, bisogna tenere la pietra accanto a sé mentre si dorme, i suoi influssi donano serenità al sonno.
- **Topazio** è un rimedio per gli occhi. Mettere un topazio a bagno nel vino per tre giorni e tre notti. Prima di andare a dormire strofinare la pietra bagnata di vino sugli occhi, che si possono anche inumidire direttamente con il vino nel quale è rimasta a bagno il topazio.



Acqua marina è attiva sui problemi respiratori di tipo allergico (rinite, asma). Tratta le disfunzioni del cavo orale e quelle tiroidee. Svolge anche un'azione psichica aiutando a superare fobie e depressioni e ispirando amore, amicizia e creatività. Si consiglia di montare questa pietra preferibilmente su oro o su platino.

Lapislazzuli è la pietra dura più poetica in assoluto, essa rappresenta il cielo, dona chiarezza ai sogni, aiuta nella crescita spirituale. Nel corpo fisico stimola la tiroide, allevia il mal di gola ed è un potente purificatore che ci aiuta nel passaggio dimensionale dal quotidiano al "cosmico", amplifica "l'acutezza di mente" e riordina i pensieri donando calma e profondità nella meditazione.

Quarzo rosa è il cristallo più indicato per stimolare il rilascio di tutta la tensione muscolare accumulata per stress e stanchezza; è una pietra estremamente dolce che accudisce il cuore e rigenera le carenze affettive, ma risulta efficace spesso anche in aritmie cardiache. Stimola la presa di coscienza della propria dimensione d'amore, della capacità d'amare che è intrinseca in ognuno di noi. Ottima pietra per tranquillizzare i bambini, soprattutto nel sonno sin da piccolissimi.

I metalli

- Ne l nono volume della raccolta *Physica* una teoria sulla formazione dei metalli: quando ebbe creato gli oceani, Dio consentì alle loro acque di penetrare nelle pieghe della crosta terrestre ove fu immessa la forza del fuoco divino e dove rimasero dei residui puri e altri impuri. Dai primi si generarono i metalli nobili, quale l'oro, dagli altri quelli meno nobili, quali lo stagno, il ferro o il piombo.
- **L'Oro**
- La cura ildegardiana dell'oro è un rimedio valido in tutti i casi di malattie da raffreddamento, in quanto è in grado di rinvigorire l'organismo rafforzando le sue difese. La cura dell'oro risulta efficace anche contro le malattie reumatiche, a livello sia preventivo sia curativo, e per il catarro presente nello stomaco.
- Per preparare questo rimedio occorre della polvere d'oro naturale ben macinata.
- La cura consiste nell'ingerire, il primo giorno di cura, un po' di pasta d'oro cruda, il secondo giorno nel mangiare un biscottino d'oro.
Da un ricetta di santa Ildegarda di Bingen
"L'oro è caldo, possiede una natura simile a quella del sole ed è di aria. Se una persona soffre di gotta, faccia bollire dell'oro per eliminarne le impurità e poi lo polverizzi. Prenda quindi un po' di farina in quantità pari a metà palmo di una mano e la impasti con l'acqua per ammorbidirla, vi aggiunga la polvere d'oro in quantità pari ad una piccolissima moneta e la mangi il mattino presto a digiuno. Il giorno seguente prepari lo stesso impasto, lo cuocia nel forno per circa dieci minuti, quindi lo mangi nello stesso giorno a stomaco vuoto. Questi pasticcini allontaneranno la gotta per un anno. Quell'oro rimarrà nello stomaco per due mesi, ma non irriterà né provocherà ulcere, anzi lo riscalderà e lo depurerà senza pericolo alcuno".
- Oggi l'oro è consigliato da naturopati e omeopati come **oligoelemento antidepressivo**. Nella diluizione omeopatica, infatti, è indicato a chi si sente stanco, spento e senza energia, ma anche per il trattamento delle **artriti reumatoidi** e per i disturbi della circolazione che portano soprattutto una congestione di sangue alla testa e dunque determinano mal di testa con pulsazioni.



Sonno - sogni - veglia

- Il buon sonno ha un potere rigenerante: *«Quando si dorme, il sistema nervoso si riposa; i nervi sono distesi e si rafforzano, mentre quando si è svegli i nervi si indeboliscono e la loro resistenza diminuisce così come la luna che si accresce e diminuisce, e come le radici delle piante che 'conservano d'inverno la loro forza vitale (viriditas) e la esprimono d'estate attraverso la fioritura. Quando perciò i nervi dell'essere umano a causa del lavoro o della veglia sono esauriti, questi è colto dal sonno e può facilmente essere colto dal sonno appena si ferma un po' e si mette seduto, poiché il suo spirito risente dei bisogni del corpo».*
- Bisogna prepararsi al sonno e facilitare bei sogni.
- Ildegarda individua cinque diverse qualità di sogni:
 - - **Sogni di residui quotidiani**, causati da problemi insoliti di ogni giorno, da eventi quotidiani non assorbiti, da esperienze e sensazioni che si portano avanti sino alla notte.
 - - **Sogni prodotti da elementi estranei**, ossia sogni superficiali dovuti a fastidiosi rumori notturni (cani che abbaiano, gatti che miagolano) o da durevoli influssi della cena (ad esempio il sognare patate).
 - - **Sogni provocati da malattie**, ossia sogni che hanno alla loro base uno stato di infermità, o ancora sogni che preannunciano uno stato di infermità.
 - - **Sogni profetici**, di preveggenza, sono sogni particolarmente positivi. Solo questi garantiscono un profondo sonno ristoratore.
 - - **Incubi**.
- La preparazione al sonno come il pensare all'ora della propria morte favorisce il completo distacco di ogni essere umano dai propri progetti egoistici e l'abbandono alle braccia protettive di Dio.
- Un po' di vino alleggerito costituisce il mezzo migliore per distanziarsi dal giorno e per prepararsi a un buon sonno. Oltre a ciò una passeggiata prima di dormire, almeno un'ora all'aria fresca, per immagazzinare ossigeno. Si può anche tenere con sé un **diaspro** e imbottire un cuscino di **betonica** per prepararsi a un buon sonno.



- **Vino alleggerito** Si prende mezzo bicchiere di ottimo vino, bianco o rosso, lo si riscalda sino a che compaiono delle bollicine. In tal modo l'alcool incomincia a svanire avendo il vino raggiunto la temperatura di 80°. A questo punto si versa subito un poco d'acqua fredda nel vino caldo e lo si beve ancora caldo. Questo vino così preparato presenta una gradazione alcolica di circa il 4%.

Salasso e coppettazione

- **Salasso**
- Con le regole raccomandate da Hildegard Von Bingen su come deve essere eseguito, migliora il metabolismo di tutti gli organi e soprattutto stimola le proprietà che l'individuo possiede per difendersi autonomamente attraverso i suoi soldati interiori (Militia Dei) contro tutto ciò che turba il suo equilibrio.
- **Coppettazione**

Consiste nell'applicazione di ventose di vetro in particolari zone della pelle le ventose vengono prima scaldate con l'aiuto di bambagia incendiata in modo tale che si verifichi il vuoto all'interno di tali contenitori e una conseguente azione risucchiante sulla pelle, soprattutto della schiena e degli arti inferiori. Nelle persone che hanno perduto lo stato di salute, compaiono delle alterazioni spesso dolenti alla digitopressione, le quali sono l'espressione di processi infiammatori cronici degli organi corrispondenti a tali zone cutanee.



L'idroterapia: bagni, massaggi, impacchi, sauna

- Santa Ildegarda riteneva che la causa dell'avvento delle malattie consistesse nell'accumulo, nel corpo umano, di umori nocivi; questi, secondo la sua opinione, crescerebbero a dismisura quando si eccede nel cibo, quando l'inquinamento atmosferico è troppo alto e quando non si coltivano le virtù, ma si è preda dei vizi. In simili situazioni i desideri smodati prenderebbero il sopravvento generando ansia e tristezza, e producendo molta, nociva, bile nera.
- La medicina ildegardiana tende a impedire la formazione di questi umori in eccesso o, nel caso in cui si siano già formati, a eliminarli.
- Per disintossicare l'organismo si è già detto che santa Ildegarda consiglia il digiuno, ma contemporaneamente a questa pratica possono venire usati altri mezzi di prevenzione e cura, per esempio i rimedi idroterapici, cioè i bagni di erbe, i bagni a vapore (che corrispondono all'attuale sauna finlandese) e gli impacchi.
- **Bagni con erbe aromatiche che sprigionino, grazie al calore, tutte le loro benefiche proprietà**
- **Un bagno di cipresso:** restituisce tono al corpo, consente di recuperare le forze e migliora la circolazione del sangue
- **Un bagno di felci:** efficace per combattere i reumatismi e le malattie da raffreddamento
- **Un bagno in cui sia stato versato un decotto di lavanda:** per chi ha difficoltà di addormentarsi e dorme nonni agitati.
- **Impacchi con le foglie di frassino:** per le persone che sono tormentate dai reumatismi e afflitte dai dolori tipici dell'artrite
- **Impacchi di grani di frumento o di ruta** per i dolori causati da lombaggine e sciatica
- **Impacco di verbena** per infezioni e ascessi
- **Massaggi con olio di rosa** efficace anche nel caso di nevralgie, tra cui quella dolorosissima del nervo trigemino; e risulta spesso utile contro quei dolori che sono causati da contrazioni o infiammazioni, per esempio nel caso della sciatica.
- L'olio di rosa, mischiato a quello d'oliva, nella proporzione che va dallo 0,5 all'1 %, è ottimo per tutti i massaggi.
- **Sauna di castagno, di avena di noce**



"Nel grande cosmo e nel piccolo cosmo, che siamo ciascuno di noi, lo Spirito Santo è l'azione di Dio in noi, irrorà e vivifica, accende e infiamma, dà vita e forza, è consolatore e consolazione, è il dono".....



"Lo Spirito Santo è fuoco operante, è vita che dà vita, mettendo in movimento ogni cosa, è la radice di ogni creatura, la sorgente della vita, lava ogni cosa della sua immondezza, terge ciò che è colpa, unge le ferite, suscita e risuscita la vita, Spirito Santo, vita fulgente, degno di lode".



*Volgi lo sguardo al sole
Guarda la luna e le stelle
Osserva la bellezza
delle mele verdi della terra.
Ora.
Pensa.*

Ildegarda



Con gli occhi di Ildegarda

*“Io sono la pioggia che fa ridere
l'erba con la gioia della vita”*

grazie dell'attenzione
Anna Maria Bucciotti