

PRÉFACE
DU
DR LOUIS
FOUCHÉ

HILDEGARDE
DE BINGEN
ET LA NATUROPATHIE
Renouer avec la loi du vivant

Racine

KARIN SCHEPENS
ARNAUD DE LA CROIX

SOMMAIRE

	PRÉFACE	9
	AVANT-PROPOS	14
1	UNE VIE BAINÉE DE LUMIÈRE	17
	LE MOINE D'ECHTERNACH	18
	LE BEAU DOUZIÈME SIÈCLE	19
	LE MOINE VOLMAR	20
	LA GRANDE CRISE	22
	FONDATEMENTS MONASTIQUES	25
	MUSIQUE!	27
	UNE LANGUE INCONNUE	28
	L'EMPEREUR, LE PAPE ET L'ABBESSE	30
	PRÉDICATIONS	32
	LE LONG CHEMIN VERS LA CANONISATION	35
2	POURQUOI UN RETOUR AUX PRÉCEPTES D'HILDEGARDE AUJOURD'HUI?	39
	RETROUVER UNE PAIX INTÉRIEURE	40
3	L'ÊTRE HUMAIN, SELON HILDEGARDE	47
	L'HOMME ENTRE TERRE ET CIEL	49
	LES QUATRE ÉLÉMENTS	50
	La terre	50
	L'eau	54
	L'air	56
	Le feu	59
4	HILDEGARDE ET LA SANTÉ DE L'ÂME	63
	LA MÉDECINE D'HILDEGARDE: UN ART SACRÉ	64
	«VIRIDITAS» UNE FORCE INSUFFLÉE DANS TOUTE VIE	65
	LA MÉDECINE D'HILDEGARDE: UNE MÉDECINE PRÉVENTIVE	66
	L'ÉPIGÉNÉTIQUE: UN ENJEU DE PRÉVENTION	66
	L'ÉPIGÉNÉTIQUE ET LA GUÉRISON DE NOS ÂMES BLESSÉES	68
	L'ÉPIGÉNÉTIQUE: UN ENJEU ÉTHIQUE ET SOCIÉTAL	68

L’HARMONIE DU CORPS ET DE L’ESPRIT	69
Psychanalyse et chamanisme	69
5 HILDEGARDE ET LA NATUROPATHIE	73
COMMENT L’OMS DÉFINIT LA NATUROPATHIE	74
UN PETIT TOUR DANS L’HISTOIRE DE LA NATUROPATHIE	75
LA NATUROPATHIE, HÉRITIÈRE D’HIPPOCRATE, PÈRE DE LA MÉDECINE	76
LES PRÉCEPTES D’HILDEGARDE QUI FONT ÉCHO À LA NATUROPATHIE	78
L’humorisme: la santé dépend de notre terrain humoral	78
Le jeûne selon Hildegarde	79
Le drainage de la lymphe selon Hildegarde	80
Hildegarde et l’hygiène intestinale au quotidien	83
LES CONSEILS D’HILDEGARDE EN ALIMENTATION	83
Le repas du soir	83
Un sommeil réparateur	84
Hildegarde et le petit déjeuner	86
L’alimentation et nos émotions	87
Le corps: 4 humeurs, 4 tempéraments	87
La thérapie hildegardienne de l’âme par une alimentation alcalinisante ..	89
Les trois aliments porteurs de joie selon Hildegarde	91
L’épeautre	91
<i>Les gâteaux de la joie</i>	92
Petits déjeuners:	93
<i>Habermus: un porridge à l’épeautre</i>	93
<i>Muffins d’épeautre au fromage de chèvre et de chénopodes</i>	94
La châtaigne	95
<i>Gâteau à la châtaigne</i>	96
Le fenouil	97
<i>Velouté de fenouil et de pommes</i>	98
<i>Un mocktail anisé</i>	99
6 HILDEGARDE ET NOS AMIES LES PLANTES	101
LES PLANTES, SOURCES DE VIE	102
Le jardin, un environnement apaisant et stimulant	102
Le jardin, un lieu de contemplation	103
Le jardin, un lieu de soin	103
Le jardin des simples, la pharmacopée du Moyen Âge	104
La mandragore, une plante considérée comme magique au Moyen Âge ..	106
HILDEGARDE DE BINGEN ET SES PRINCIPES MÉDICINAUX	107

La loi des similitudes	108
La loi des contraires	108
La théorie des signatures	109
UNE PHYTOTHÉRAPIE ÉCOLOGIQUE	109
LA NATURE, UNE PHARMACIE À CIEL OUVERT PRÈS DE CHEZ VOUS	111
L'ortie , notre plante adaptogène locale	111
<i>Petits sablés aux graines d'ortie</i>	115
<i>Pesto d'ortie à l'ail des ours</i>	116
<i>Chips d'ortie</i>	117
Le plantain , le comparse de l'ortie, un antihistaminique majeur	118
<i>Velouté de plantain au goût de cèpes</i>	120
<i>Mesclun de jeunes pousses sauvages</i>	121
Le pissenlit , la reine des plantes drainantes et dépuratives	121
La bétoine , chasseuse de cauchemars	123
La benoîte commune , l'alliée de nos gencives	125
La scolopendre , l'alliée de nos poumons et de notre foie	126
L'absinthe , une panacée	127
La chéridoine , « l'herbe à verrues »	129
L'achillée millefeuille , la reine de la cicatrisation	130
La mélisse pour rejoindre les bras de Morphée	132
<i>Pétillant de Mélisse</i>	133
QUATRE REMÈDES DE PRÉDILECTION D'HILDEGARDE	134
L'électuaire à la poire pour choyer nos intestins	134
L'ail, l'ami de notre circulation sanguine et de nos yeux	135
Les vins médicinaux à base d'épices	137
<i>Le vin cordial, le remède de l'abbesse pour le cœur</i>	137
Le vinaigre de vin, régulateur du pH de l'estomac et hypoglycémiant	139
LES ÉPICES PHARES D'HILDEGARDE	141
La noix de muscade, réputée pour son action digestive	141
Le giroflier, réputé pour son action analgésique	141
La cannelle, réputée pour son action hypoglycémiante	142
Le pyrèthre, réputé pour son action immunostimulante	143
Le galanga, un ami du cœur	144
<i>Galettes au galanga</i>	146
7 HILDEGARDE ET NOS CINQ SENS	149
L'IMPORTANCE DE NOS CINQ SENS	150

La vue	150
<i>Nos yeux si précieux, comment en prendre soin?</i>	150
<i>La vue et la contemplation</i>	151
L'ouïe	151
<i>La thérapie par la musique</i>	151
<i>Chanter stimule le nerf vague</i>	153
<i>L'union du silence et du son crée la musique</i>	154
Le goût	157
<i>Les cinq goûts</i>	157
<i>Le cinquième goût, l'umami</i>	158
L'odorat	160
<i>L'odorat et nos émotions</i>	160
Le toucher	160
<i>Le toucher et nos émotions</i>	161
COMMENT ACTIVER NOS CINQ SENS? LA MAGIE DU VIVANT	162
8 HILDEGARDE ET LES MÉTAUX	165
L'OR, L'ARGENT ET LE CUIVRE	166
QUE SONT LES OLIGO-ÉLÉMENTS?	167
L'UTILISATION D'OLIGO-ÉLÉMENTS, UNE PRATIQUE ANCIENNE	168
NAISSANCE DE L'OLIGOTHÉRAPIE	169
Jacques Ménétrier et ses diathèses	169
9 HILDEGARDE ET L'ALTRUISME	175
FAIRE LA PAIX AVEC LE VIVANT GRÂCE À L'ALTRUISME	177
PRÉSERVER L'ÂME DE LA PLANTE AFIN DE PRÉSERVER LA NÔTRE	178
FAIRE LA PAIX AVEC LE VIVANT, UNE QUESTION DE JUSTICE ET D'ÉQUITÉ ..	179
L'ALTRUISME, UNE URGENCE BIOLOGIQUE	180
ALORS, POURQUOI CE COMPORTEMENT ÉGOCENTRIQUE?	181
QUE FAIRE?	183
LES COMPORTEMENTS ALTRUISTES, UNE CHANCE DE SURVIE COLLECTIVE	183
ÉPILOGUE	185
BIBLIOGRAPHIE	189

AVERTISSEMENT AU LECTEUR

Les informations et conseils présentés dans ce livre sont fournis à titre indicatif et ne remplacent en aucun cas un avis médical, un diagnostic. Les auteurs et l'éditeur déclinent toute responsabilité en cas d'utilisation inappropriée ou de mauvaise interprétation des contenus de ce livre.

PRÉFACE

Aurions-nous réalisé le vœu de Descartes ? *“L’Homme doit se rendre comme maître et possesseur de la nature”*. Il semblerait. Nous avons conquis et dominé le monde de nos artefacts ingénieux et de nos machines pensantes. La nature n’a qu’à bien se tenir. Tout est domestiqué. Nous maîtrisons et possédons désormais chaque parcelle de la réalité partagée. Mais avons-nous seulement fait un pas vers un peu plus de bonheur ? Ou bien n’aurions-nous fait que nous endormir, toujours plus malheureux, dans un confort douillet ?

Notre époque est terrible. Un terrorisme quotidien s’est installé dans les cœurs. On ne s’étonne même plus de la nouvelle catastrophe qui nous est annoncée. Tout s’oublie à mesure que le temps passe. La culture de l’instantanéité détruit en temps réel la mémoire et le passé. C’est l’intelligence artificielle désormais qui sait. La modernité triomphe dans la machine, la vitesse, la violence et l’oubli. Et partout la peur s’instille, comme un venin, comme un poison lancinant qui vient révéler la vanité du fantasme de vouloir contrôler intégralement la nature et la vie.

Mais la postmodernité techniciste triomphe-t-elle vraiment ? Ou avoue-t-elle en filigrane sa terrible impuissance ?

Plus grand-chose n’a de sens. Tout semble glisser. Le vide de la réalisation matérielle apparaît dans sa crue nudité. Sans spiritualité incarnée, la matière a déjà perdu son vif et n’a plus aucune lumière à porter.

Nous nous contorsionnons pour maintenir un coûteux et enivrant confort matériel maximisé. Nous voudrions construire une maison commune unique où tout serait bien ordonné. Mais vaille que vaille, les piliers de notre temple commun, toutes nos institutions, s’effondrent. L’époque nous échappe et l’effondrement se précipite. Et nous voilà orphelins, réduits à l’impuissance, expropriés de notre propre réalité.

L'école n'émancipe plus, mais rend servile et dogmatique. La médecine ne prend plus soin, mais rend malade et nous vend ses remèdes. La recherche ne trouve plus, mais innove en rendant le passé obsolète. Les médias ne racontent plus le monde avec honnêteté, mais propagent à la masse fascinée les mensonges et la propagande d'État, pour maintenir la domination d'une oligarchie financière et déconnectée. La monnaie ne nous enrichit plus, mais concentre le profit dans les mains de quelques-uns. Les robots traders raclent le profit sur les marchés financiers à la nanoseconde, laissant l'humain absolument déboussolé. La surveillance et les décisions d'autorité sont la nouvelle norme de nos sociétés.

D'accord, il y a tout cela. Et c'est le constat de déploration quotidien d'un humain qui s'est laissé dépasser par ses appétits insatiables de pouvoir et d'argent. Mais le colosse a des pieds d'argile. La misère matérielle, morale, et relationnelle inexorablement s'installe. Le règne ne tient plus qu'à une crispation autoritaire, qui ne peut plus durer. La seule solution finale imposée est de s'hybrider à la machine, pour accomplir notre intégration définitive au techno-monde, et ne plus jamais souffrir. En devenant nous-mêmes machines, on aura fini de triompher du vivant. En ayant enfin vaincu l'erreur, la mort sera éradiquée, et la vie idéalement reprogrammée.

Mais rassurez-vous. Le règne absolu de la machine n'arrivera pas. Le sauvage revient faire irruption sans foi ni loi. Une autre possibilité que le futur transhumaniste des multinationales semble désormais s'esquisser. Le vif vibrant revient comme une nécessité. Et partout renaît une attention à la nature, à la fragilité, au passé. Dans toutes les failles d'humanité laissées béantes par le système marchand, des propositions lumineuses se glissent. Et les humains en grappe éparses retissent patiemment les liens. Ils se mettent ensemble et fomentent un futur différent.

Et pour ce faire, ils se souviennent que tous nos drames et infortunes sont déjà survenus. Et que d'autres avant nous nous ont déjà donné les clés. Alors fleurissent à nouveau autour de nous les anciens héritages et leurs fécondités. Et les savoirs passés nous sont offerts à nouveau frais.

Parmi tous ces savoirs, ceux du Moyen Âge ont une résonance particulière avec l'époque que nous vivons. Car le Moyen Âge vient résoudre Rome et toute son impériale vanité comme les temps à venir seront la résolution de l'Amérique triomphante et de son hégémonie brutale et déshumanisée.

J'ai dans la tête mille images de cet insolent Moyen Âge. C'est une époque étrange, mal enseignée. Les intrigues, les guerres, les gloires et les infortunes y côtoient sans cesse les prières, les fêtes populaires, les chants, et les légendes. On croirait cet âge fait uniquement de combats où les épées déchaînées s'entrechoquent, et de boue mal séchée sur les sabots de bois du paysan affamé. Mais il apparaît que le cours de ce Moyen Âge incertain est bien surtout tissé de songes, enluminé de mystique et de spiritualité, et paré de liens permanents renoués au divin, et à la nature dans son entièreté.

Prononcez Hildegarde et c'est tout un imaginaire médiéval qui s'ouvre et se déploie. Laissez résonner son nom et c'est une place à part prise par le féminin qui vous est proposée. En face des chevaliers et des combats, voilà la paix, la douceur et la grâce. En face de la machine et de la guerre, voilà la relation patiente et harmonieuse avec la nature et le cosmos tout entier.

Il y a chez Hildegarde de Bingen une magie exigeante, mystérieuse et brute. L'humain y retrouve sa densité compacte de spiritualité incarnée. Il est pris dans la danse incommode entre l'horizontalité de la nature ensauvagée et la verticalité de la douceur lumineuse de la spiritualité. Il doit côtoyer tout autant la noirceur des loups que la lumière de la sainteté.

Les temps médiévaux appellent dans l'inconscient collectif moderne tout à la fois les rudes hivers, les disettes, la misère, mais aussi la ferveur religieuse, les enluminures et les couvertures de cuir de livres précieux. Ils convoquent avec rudesse le courage, l'amour courtois, le partage, la charité, l'hospitalité et un art consommé de la sobriété.

Dans ce Moyen Âge qu'on nous a toujours présenté comme un recul face aux lumières de l'Antiquité, il y a une vraie connaissance

humaniste et profonde qui est agglomérée. Hildegarde de Bingen et ses écrits en sont les témoins bien vivaces.

Hildegarde fait partie de ces saintes où le féminin sacré des mystères incarnés vient à pleine mesure s'exprimer. Dans ce moment postmoderne où les héros et héroïnes sont retournés, Hildegarde revivifie l'héroïsme de l'Homme, comme trait d'union renouvelé entre le ciel et la terre.

Le livre que vous tenez entre les mains raconte à la fois l'histoire mais surtout les savoirs et les savoir-faire que nous a légués Hildegarde de Bingen. C'est un livre d'Histoire et d'histoires, un livre de recettes, un recueil poétique et un précis de naturopathie pratique. Ce drôle de livre fait hardiment le lien entre notre présent inquiet et orphelin et tout ce que nous avons à apprendre et revivifier du passé.

Il existe une voie de réconciliation entre l'humain et la nature, entre le matériel et le divin, entre le moderne et l'ancien, entre l'Occident et les autres cultures. J'en ai été le témoin. Il y a quelques années, j'ai eu la chance d'être invité en Bretagne dans l'agréable localité d'Erdeven, tout près de la presqu'île de Quiberon à un étrange synode. Des praticiens du soin venus de traditions et d'horizons fort différents se réunissaient dans le jardin d'une école de médecine traditionnelle chinoise.

Autour de moi, un druide celtique à la flûte envoutante discutait avec un médecin anthroposophique. Un homéopathe devisait avec une médecin ayurvédique indienne venue de Pondichéry. Tandis qu'un chef amérindien Lakota répondait posément aux questions d'un médecin traditionnel tibétain, sous l'écoute attentive d'un guérisseur africain de Côte d'Ivoire. Les tradipraticiens de multiples cultures venaient ici se rencontrer et échanger. Quelle étrangeté pour moi, issu de la médecine allopathique institutionnelle occidentale. Quel choc même. Chacun expliqua patiemment aux autres et au public les fondements de sa pratique et les éléments fondamentaux de sa médecine. Et chaque fois, les considérations cliniques se doublaient d'une vision du monde, d'une cosmogonie.

Voilà rien moins que ce que nous avons à écrire, dans l'infamante et déshumanisée modernité, grâce aux savoirs anciens et aux enseignements de visionnaires comme Hildegarde de Bingen. Rien moins que ce qu'est être un homme, ce qu'est être une femme, et comment l'univers est tissé en l'humain et l'humain cousu à l'univers.

Dr Louis Fouché
Marseille
Octobre 2024

Retrouvez Louis Fouché sur :
Son site officiel : <https://louisfouche.fr/>
X : <https://x.com/louisfouch>
Facebook : [https://www.facebook.com/people/
Louis-Fouch%C3%A9/100089583917848/](https://www.facebook.com/people/Louis-Fouch%C3%A9/100089583917848/)
Crowdbunker : <https://crowdbunker.com/@drLouisFouche>

AVANT-PROPOS

Abritée au plus profond de notre cœur et de celui de tous les êtres sans exception, gît une source inépuisable d'amour et de sagesse.

Le but ultime de toute pratique spirituelle est de découvrir cette nature pure, essentielle et d'entrer en contact avec elle.

Lama Thoubten

Arnaud de La Croix, philosophe de formation, féru d'histoire, et moi, naturopathe, tous deux passionnés par le vivant et désireux que les générations futures puissent vivre dans une société plus harmonieuse, nous souhaitons partager avec vous un ensemble de réflexions sur la réalité d'aujourd'hui par le biais des préceptes de cette grande dame du XII^e siècle, Hildegarde de Bingen. Préceptes qui résonnent en nous plus que jamais...

Vous pourrez découvrir, en guise d'introduction historique, l'époque de l'abbesse et sa vie baignée de lumière. Puis, tout au long du livre, sera développée l'approche holistique qu'elle avait de la santé, basée sur les trois piliers que sont les niveaux tant spirituel, émotionnel que physique.

Les différentes citations extraites des ouvrages de la moniale *Les causes et les remèdes* et *Le livre des subtilités des créatures divines* volumes 1 et 2, figurent en italique. Elles vous permettront d'observer les similitudes entre la naturopathie de nos jours et celle que pratiquait Hildegarde en son temps. Vous constaterez que les termes utilisés par la moniale peuvent être différents, mais qu'ils expriment les mêmes concepts. Ces derniers, actualisés, vous aideront à comprendre la naturopathie d'aujourd'hui, le fonctionnement de votre organisme, comme de découvrir ou redécouvrir des pratiques de santé naturelles contemporaines.

Nous souhaitons de tout cœur pouvoir rétablir ensemble la résonance harmonieuse du vivant.

Regarde toi : tu as en toi le ciel et la terre.

Hildegarde de Bingen

1

HILDEGARDE UNE VIE BAIGNÉE DE LUMIÈRE

« Mon premier souvenir remonte à la troisième année de mon âge, je vis une lumière tellement grande que mon âme en fut effrayée [...] Mais, à cause de ma grande jeunesse, je n'ai rien pu expliquer à ce sujet. »

Hildegarde de Bingen

LE MOINE D'ECHTERNACH

Vers 1182-1187, quelque temps après la mort d'Hildegarde, survenue le 17 septembre 1179, les abbés Ludwig et Gottfried de Trèves, deux hommes ayant bien connu l'abbesse, contactèrent le moine Theoderich d'Echternach. Choisi pour ses talents de rédacteur, il fut chargé de composer une *Vie de sainte Hildegarde (Vita sanctae Hildegardis)*.

Ce document, rédigé en latin comme il se doit, était destiné, non seulement à conserver la mémoire d'une femme réputée sainte, mais surtout à obtenir sa canonisation. Il nous permet de nous faire une idée assez claire de ce que fut la vie de la religieuse rhénane.

Theoderich d'Echternach, en effet, a eu accès, lors de l'enquête qu'il a menée au sein même du couvent du Rupertsberg fondé par Hildegarde, à des témoignages de première main. Il rencontra des hommes et des femmes ayant personnellement connu l'abbesse, comme il put prendre connaissance de ses écrits et des écrits laissés par ses secrétaires successifs.

Il y a par exemple un document capital auquel Theoderich a certainement eu accès, car il cite cette source à seize reprises : une série de fragments autobiographiques laissés par Hildegarde elle-même. Ceux-ci avaient très vraisemblablement été mis par écrit par le moine Volmar, au fil des trente années que ce dernier avait passées à l'écoute de cette femme qu'il admirait.

C'est donc en nous basant sur la *Vie de sainte Hildegarde* composée par le moine Theoderich d'Echternach, mais aussi en nous inspirant des travaux de quelques historiens et historiennes que nous citerons, que nous proposons le récit qui suit. Ce récit nous permettra de nous familiariser avec la vie, digne d'un roman, de cette religieuse exceptionnelle.

LE BEAU DOUZIÈME SIÈCLE

Le siècle d'Hildegarde de Bingen est une époque de renaissance culturelle et spirituelle, marquée par des bouleversements profonds. Tandis que le pouvoir royal renaissait de ses cendres en Occident, les écoles attachées aux cathédrales des villes en plein essor voyaient émerger une nouvelle génération de clercs. Parmi eux, le Français Abélard se distinguait par l'enseignement des pouvoirs de la raison. Ces érudits avant-gardistes annonçaient la naissance des universités, qui prendrait place au siècle suivant, et ils suscitaient une méfiance certaine chez des figures comme Bernard de Clairvaux et Hildegarde elle-même, qui craignaient que la raison ne supplante la Révélation divine.

Leurs réticences n'étaient sans doute pas infondées. En effet, l'historien Jean-Claude Schmitt souligne que l'Église, en autorisant et en encourageant même parfois la lecture raisonnée des Saintes Écritures, allait semer les graines de la contradiction en son propre sein.

Une architecture de la lumière s'élevait également au cours du douzième siècle, donnant naissance aux premières cathédrales que nous appelons gothiques. La polyphonie naissait à l'école de Notre-Dame de Paris, révolutionnant la musique en introduisant le chant simultané de différentes mélodies. Toute la musique occidentale ultérieure découlerait de cette innovation. L'épicentre de cette efflorescence culturelle se situait en Île-de-France, tandis qu'Hildegarde, fidèle à ses racines rhénanes, resterait une figure représentative de l'âge roman, aussi bien théologiquement que musicalement.

Par ailleurs, le XII^e siècle voyait la montée en puissance de l'art du *trobar*, l'art des troubadours des cours occitanes, chantant l'amour courtois pour la Dame, un amour vécu en dehors du mariage, celui-ci étant à l'époque arrangé par les familles. Cet art se diffusa rapidement à travers l'Europe, touchant les *Minnesänger* en Allemagne. Chrétien de Troyes, écrivain à la cour de Champagne, créait alors le roman, mélangeant amour courtois, exploits chevaleresques et merveilleux d'origine celtique.

Certains clercs commençaient à affirmer que le mariage, sacrement en gestation, nécessitait le consentement et l'affection réciproque des époux, une notion révolutionnaire pour ce temps. Hildegarde, pour sa part, tout en respectant la sexualité des laïcs, voyait en elle la marque du péché originel et prônait l'amour divin des nonnes pour le Christ. Ses hymnes mariaux, empreints de sensualité, célébraient le ventre de Marie qui porte le Sauveur :

«Dieu t'a infusée de son Verbe/ Et ton ventre a fleuri,/ Car l'Esprit de Dieu y a pénétré.»

Elle participait pleinement au culte marial, parallèle sacré à l'exaltation de la Dame des troubadours. Les cathédrales commençaient à représenter Marie aux côtés du Christ, humanisant le divin et rapprochant Dieu des fidèles. Cette spiritualité nouvelle s'épanouissait tandis que les croisés, pour leur part, suivaient les pas du Christ en Terre Sainte, rendant ainsi les Évangiles plus tangibles.

Hildegarde inscrira ses prêches, visions, musiques et écrits dans cette «religion de l'amour» naissante, différente de la religion du Dieu coléreux des temps carolingiens. Son approche singulière, héritée de sa condition de femme et de sa personnalité exceptionnelle, la distinguera et aura une considérable influence sur les femmes mystiques qui viendront après elle.

LE MOINE VOLMAR

Dans l'ombre paisible de l'ermitage de Disibodenberg, où les murailles de pierre grise se dressaient comme des gardiennes immémoriales, Hildegarde grandissait sous l'aile vigilante de Jutta de Spanheim, une recluse réputée pour ses dons mystiques et ses talents de guérisseuse. Depuis sa prise en charge à l'âge tendre de quatorze ans, elle avait été plongée dans un monde de prières et de psaumes, ses jours rythmés par les sons envoûtants du décacorde, une guitare triangulaire aux dix cordes, maniée avec habileté par Jutta elle-même.

Les premiers souvenirs conscients d'Hildegarde s'entremêlaient avec les visions mystérieuses qui avaient commencé dès son plus jeune âge. À Jutta, elle avait confié ses rêves éveillés, cette capacité troublante de voir au-delà du voile du temps. La recluse, sage et compatissante, avait écouté le récit de chaque vision avec attention, cherchant à comprendre ces manifestations divines qui se manifestaient à travers la jeune fille.

Née en 1098 en Rhénanie, Hildegarde venait d'une famille noble. Sa petite enfance s'était déroulée entre les murs sécurisants d'un château, la forteresse de Böckelheim, imposante bâtisse qui s'élevait à proximité de la rivière Nahe.

À l'âge de cinq ans, elle avait décrit avec précision à sa nourrice, à la vue d'une vache, le petit veau à naître. Elle l'avait vu tout blanc avec des taches uniquement sur la tête et les pattes. Prédiction qui devait ensuite s'avérer exacte. «*Ses parents furent fort étonnés de cette affaire, dit-on, et comme ils avaient remarqué qu'elle avait des traits de caractère différents de ceux des autres, ils décidèrent de la confier à l'ermite Jutta de Spanheim.*»

Volmar, moine du monastère voisin de Saint-Disibode, avait été témoin de cette intimité croissante entre Jutta et Hildegarde. C'était lui, selon les dires de la future abbesse, qui avait recueilli les confidences de Jutta sur les visions de la jeune fille. De confident, il deviendrait plus tard son secrétaire personnel, captivé par l'intelligence et la profondeur spirituelle de celle qui apparaîtrait peu à peu comme une figure éminente de l'Église.

À seize ou dix-sept ans, Hildegarde avait pris le voile, embrassant la vie monastique avec une dévotion qui allait marquer son chemin vers la sainteté. En 1136, à la mort de Jutta, elle allait assumer la direction de l'ermitage, transformant progressivement ce refuge austère en un centre d'apprentissage vivant. Les murs qui avaient autrefois enfermé quelques recluses devinrent le foyer d'une petite communauté, où les filles de la noblesse venaient apprendre non seulement les psaumes et les prières, mais aussi les arts subtils de la musique et de la lecture.

À ces jeunes âmes en quête de savoir, un enseignement riche et varié avait déjà été dispensé par Jutta, soutenue par Hildegarde. Était-ce là, dans ces heures silencieuses et contemplatives, que la future abbesse avait acquis une compréhension si profonde des textes sacrés et une maîtrise artistique qui marquerait toute son œuvre ? Hildegarde, fidèle à son humilité, attribuerait plus tard ces dons à sa vision prophétique unique, taisant ainsi ses années de formation auprès de Jutta, qui avaient façonné son esprit brillant.

Dans les couloirs ombragés de l'ermitage du Disibodenberg, où les secrets du passé se mêlaient aux chants sacrés et aux murmures des élèves attentives, se cachait l'histoire d'une enfance éclairée par la sagesse d'une recluse et façonnée par la main invisible du destin.

LA GRANDE CRISE

En l'an de grâce 1141, la vie d'Hildegarde prit un tournant inattendu qui bouleversa son existence. Dans l'austère calme de l'ermitage, où les jours s'écoulaient rythmés par les prières et les enseignements, une lumière surnaturelle vint embraser son esprit et son cœur. À présent devenue une femme, elle fut, à l'âge de quarante-deux ans, traversée par un feu divin, une illumination qui surpassa toute expérience antérieure.

«C'était comme si un éclat de feu, tombé des cieux ouverts, avait pénétré jusqu'au plus profond de mon être», écrivit-elle dans le prologue du *Scivias* (*Sache les voies*), son premier grand ouvrage prophétique. «En un instant, je fus imprégnée du savoir contenu dans les Livres sacrés, du Psautier à l'Évangile, sans même connaître la traduction des mots...»

La révélation la frappa de plein fouet, la laissant physiquement affaiblie, couchée comme une mourante. Seul le soutien fidèle de Richardis von Stade, une noble novice à la vertu inébranlable, et de Volmar, le moine sage et dévoué, lui permit de surmonter ce choc divin. Ensemble, ils l'encouragèrent à entreprendre ce que le ciel lui

Conception graphique et mise en page: Marie-Rose Crits
Couverture: Dominique Hambye
Corrections: Clara de Bom, Olivier Grégoire, Séverine Pasteger

www.racine.be

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez régulièrement des informations sur nos parutions et activités.
Toutes reproductions ou adaptations d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit,
sont interdites pour tous pays.

© Éditions Racine, 2024

Éditions Racine, Tour & Taxis, Entrepôt royal
Avenue du Port 86C / bte 104A
B-1000 Bruxelles

1^{er} tirage
D/2025/6852/19
ISBN 9782390252771

Imprimé en Europe