

Réveiller la force de vie

Parcours vertueux avec sainte Hildegarde

Anne-Marie Proffit-Bellery

- ✓ Un guide pédagogique qui répond à la nature de l'homme, capable de poser des choix.
- ✓ Un parcours vertueux qui réveille les forces de vie présentes en chacun.
- ✓ Un outil au service de l'homme dans toutes ses dimensions : corps - âme - esprit.

Tout le génie de sainte Hildegarde en parcours vertueux
- insert couleur -

La vision de l'homme selon sainte Hildegarde, Corps-Âme-Esprit unifiés en Dieu, est remarquablement équilibrée. Ce parcours, à la fois spirituel et concret, a pour objectif de réveiller les forces de vie présentes en chacun. Particulièrement adapté au Carême, il peut être vécu toute l'année, chez soi, en paroisse ou en communauté. Son but est de devenir ce à quoi nous sommes tous appelés : des êtres de lumière capables de poser des choix.

Six semaines sont proposées pour étudier et mettre en pratique six vertus : humilité, patience, tempérance, miséricorde, espérance et charité.

Il s'agit d'emprunter un chemin de conversion exigeant mais simple, basé principalement sur le Livre des mérites de la Vie de sainte Hildegarde de Bingen, véritable manuel pour un discernement qualitatif de l'agir de l'homme.



L'auteur



Anne-Marie Proffit-Bellery exerce en tant que conseillère hildegardienne, avec le certificat de l'Institut hildegardien depuis 2015. Infirmière en chirurgie, cadre de service hospitalier puis cadre enseignante, infirmière en bidonville en Inde, médiatrice familiale, infirmière en milieu scolaire, mère et grand-mère, le fil conducteur de sa vie professionnelle, sociale et familiale est la question du soin et du prendre soin de l'être humain dans sa globalité. Elle organise des rendez-vous individuels, **conférences, formations, sessions et semaines de diète**. Elle vit dans le Calvados.



ISBN : 979-10-306-0613-3

Prix de vente : 16,50€

Date de parution : 16.01.2025

Format : 150 x 210 mm

Nb de pages : 176 pages

Ref EdB : EDB

Code CLIL : 3359 - Spiritualité

Mots-clés : sainte, : vie, lumière, soin, Hildegarde, mérites de la vie, valeurs, corps, âme, esprit, humilité, patience, modération, miséricorde, espérance, charité.



9 791030 606133

PUBLIC

Grand public - Vegan -

PRESSE

Zélie + Famille Chrétienne +
Radio présence + Radio Notre
Dame + KTO

SEMAINE 1

La vertu d'humilité



Selon le *Catéchisme de l'Eglise Catholique*, n° 1803), la vertu est « la disposition habituelle et ferme à faire le bien », son contraire étant le vice.

Elle suppose un entraînement de tous les jours aussi bien dans le domaine corporel que psychologique et spirituel. Il n'a pas pour but une performance, mais il permet pas à pas que le bonheur préinscrit dans le cœur de l'homme devienne effectif.

Selon Servais Pinckaers, dominicain et théologien moraliste du XX^e siècle, la vertu n'est pas qu'une décision mais se déroule en trois temps :

1. Le désir, l'inclination, l'élan du cœur, source de plaisir immédiat;
2. La multiplication des petits actes, ce qui demande un effort pour développer une inclination spontanée;
3. L'inclination vertueuse, acquise, source de la vraie Joie, profonde et stable.

Chacun pourra, dans ce chemin de Carême, développer cette inclination en repérant où il en est. Rassurez-vous, nous sommes tous tour à tour débutants ou avancés en fonction de notre sensibilité, de notre éducation, de nos habitudes, de notre tempérament, des événements de notre vie...

J'ai choisi de développer *quatre vertus morales* qui conditionnent le plus notre savoir-être vis-à-vis de nous-même, de notre prochain indispensable à leur exercice, et de Dieu : l'humilité, la patience, la modération, la miséricorde.

Puis nous évoquerons l'Espérance et la Charité, deux vertus théologiques « infuses » c'est-à-dire reçues de Dieu, mais que nous devons entretenir et cultiver.

Hildegarde, en bonne pédagogue, a beaucoup décliné les vertus morales comme le montre le tableau joint au document de présentation du parcours.

Elle place l'humilité à la première place, raison pour laquelle elle sera la première étape de notre chemin de conversion.

La théologie médiévale, imprégnée des écrits de saint Grégoire le Grand, pape du VI^e siècle, porte haut la vertu d'humilité. « Celui qui amasse les autres vertus sans l'humilité, c'est comme s'il portait de la paille au vent », nous dit Grégoire le Grand.

Plus proche de nous, le saint Curé d'Ars disait : « L'humilité est aux vertus ce que la chaîne est au chapelet : ôtez l'humilité et toutes les vertus disparaissent, enlevez la chaîne et tous les grains s'échappent. »

L'humilité, la reine des vertus



Dans sa prière de l'âme pénitente aux vertus, Hildegarde la décrit comme médecine véritable :

« Ô humilité, médecine véritable,

Prête-moi secours, car l'orgueil m'a brisée par de nombreux vices, m'infligeant de multiples plaies... »

Deux choses à retenir dans cette phrase :

1. L'humilité est la vraie médecine, le soin d'urgence qui va permettre de réveiller les forces de vie, la virilité.
2. L'humilité combat l'orgueil, son contraire, et l'un des 7 péchés capitaux.

Reprenant l'image de l'échelle de Jacob dont on monte par l'humilité et descend par l'exaltation, Hildegarde voit, dans la 8^e vision du livre III du Scivias, « toutes les vertus de Dieu descendre et monter »

La grâce de Dieu est représentée en haut de l'échelle, resplendissante. L'humilité est juste à côté, couronnée de pierres précieuses et portant sur son cœur, l'image du Christ.

Hildegarde précisera dans le *Livre des Œuvres Divines*, à la 8^e vision qui a pour sujet L'agir de Dieu, que cette grâce prend sa source dans la vie jaillissante de la Trinité.

Elle nous transmet sa vision d'une fontaine d'eau pure où l'humilité, vêtue de blanc, a ses racines aux côtés de l'Amour qu'elle assiste. Elles sont indissociables et peuvent renvoyer à

Proposition de menus de diète



Le jeûne ou la « diète hildegardienne » ne guérit pas de l'orgueil, selon Hildegarde. Il fait partie des sept vices réfractaires au jeûne. Mais il agit sur les autres !

La diète

- ✿ Elle permet une purification et une régénération du Corps, de l'âme et de l'Esprit.
- ✿ Nous quittons notre 1^{er} conditionnement qui est la nourriture en nous limitant à une alimentation saine qui nourrit sans engraisser : épeautre + légumes + épices.
- ✿ Nous supprimons les graisses animales et végétales, les sucres ajoutés, les protéines d'origine animale, les excitants comme le café, le tabac...
- ✿ Pour les personnes qui prennent des médicaments, continuez sans vous soucier de la diète.
- ✿ Nous reviendrons sur le sens du jeûne et ses bienfaits.



Propositions de menus de diète pour une journée*

Petit déjeuner

- Tisane de fenouil ou café d'épeautre
- Éviter le café et les excitants, pas de sucre
- 1 à 2 tranches de pain si possible d'épeautre ou sinon choisir un pain au levain au blé ancien, galettes de sarrasin

Déjeuner

- Spirales ou autres pâtes d'épeautre non hybridé : 100 g (cru)
- Légumes à l'étouffée : carottes, fenouil, oignons, blettes, céleri avec épices (pyrèthre, galanga, hysope) : 250 à 300 g par personne
- Accompagnés d'une sauce légère à base de purée de courge, lait de coco et curry
- Tisane ou décoction de fenouil

Goûter (facultatif)

- amandes ou une pomme

Dîner

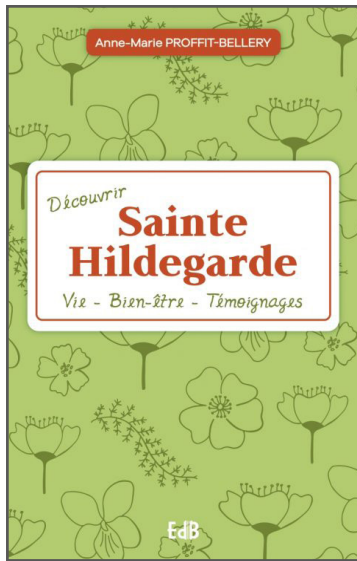
- Velouté de potimarron aux châtaignes, muscade, cannelle
- 80 g de riz d'épeautre ou autre présentation de l'épeautre (couscous...) Tisane de fenouil et autres plantes selon les goûts.
- Il faut beaucoup boire d'eau et de tisanes : 1,5 l à 2 litres par jour.

Nous verrons les bienfaits des aliments choisis au cours des prochaines semaines. Éviter les poireaux dans les potages.



* Vendredi pour ceux qui le peuvent

Du même auteur



Sainte Hildegarde a le vent en poupe ! Mais que connaissons-nous d'elle ? Comment peut-elle nous aider dans notre vie quotidienne ? Docteur de l'Église, elle propose un message écologique, spirituel et concret d'une incroyable actualité.

Concret et accessible, ce livre émane d'une expérience à la fois personnelle et professionnelle ; c'est aussi un témoignage de vie avec sainte Hildegarde.



Sainte Hildegarde

