

Daniel **Maurin**

Préface de Jean-Pierre **Geffroy**

**LES SECRETS DE SANTÉ
ET BIEN-ÊTRE
DE SAINTE HILDEGARDE
DE BINGEN**

JouVence
poche

SOMMAIRE

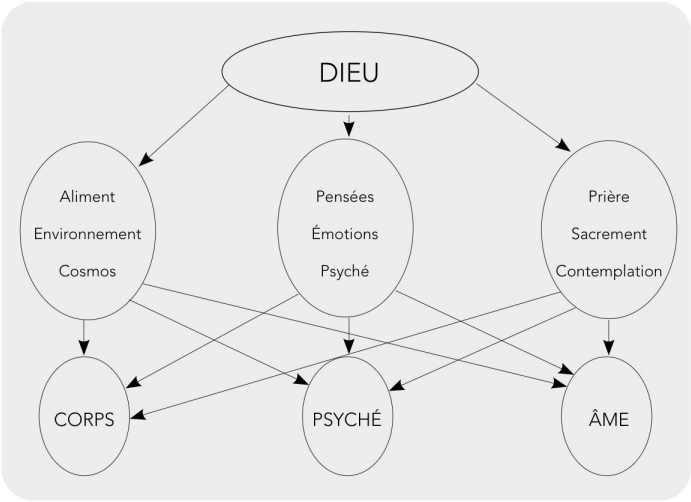
Préface	9
Introduction.....	11
CHAPITRE 1	
Vers une santé totale.....	15
CHAPITRE 2	
L'homme debout	29
CHAPITRE 3	
Une nourriture... céleste!.....	45
CHAPITRE 4	
La joie de jeûner	65
CHAPITRE 5	
La guérison intérieure	91
CHAPITRE 6	
Les pierres précieuses.....	143
Conclusion.....	157
Bibliographie.....	161
Du même auteur	163

Abréviations

De manière à ne pas surcharger le livre de notes, nous avons adopté des références simplifiées :

- La référence «p.» suivie d'un chiffre indique la page du *Livre des œuvres divines*, publié chez Albin Michel.
- La référence «Père p.» indique la page du livre *Ph1* où se trouve l'exposé du Père Alphonse Berkmüller de Munich, D^r en médecine et en théologie, sur les *Aspects de la médecine d'Hildegarde*.
- Vit. merit. signifie *Vita meritorum*.
- Ph1 veut dire 1^{er} tome de *Physica* par Jérôme Millon.
- La mention «D^r, p. », est une référence aux travaux des médecins allemands, auteurs du livre *La Médecine de Sainte Hildegarde*, aux Éditions Résiac.
- Les autres codes (CC, PL) se réfèrent à d'autres parties de ses œuvres.

*Aux médecins du corps et de l'âme
et à tous ceux qui cherchent
une santé complète,
pour vivre un ciel sur la terre.*



PRÉFACE

Voici une grande chance à saisir ! Daniel Maurin connaît l'œuvre médicale d'Hippocrate aussi bien que l'œuvre mystique et thérapeutique de Sainte Hildegarde. Aussi doit-on le remercier d'avoir su traduire, en termes clairs et modernes, le difficile message de cette religieuse du XII^e siècle qui avait reçu l'ordre intérieur d'écrire « les merveilles du Seigneur » qu'elle avait vu ou entendu, et qui touche la santé du corps humain.

Ces révélations de Sainte Hildegarde confondent des savants ; ils se penchent sur ces écrits et se surprennent à songer : des millions d'heures de recherches auraient été économisées si l'on avait consulté ces parchemins oubliés pendant des siècles.

Le livre de Daniel Maurin arrive donc à point pour faire la jonction entre la préoccupation spirituelle qui se fait jour actuellement dans tous les milieux et la nécessité de sauvegarder, ou de rétablir, ce don merveilleux qu'est la santé du corps, le « Temple de l'Esprit Saint ».

Les chrétiens qui connaissent Daniel Maurin par ses solides écrits sur l'oraison du cœur ne

seront pas surpris de ce nouveau livre où s'allie l'aspect mystique qui leur est familier et les satisfait d'emblée, et un souci plus terre à terre, certes, mais qu'ils ont tendance à négliger ou à écarter : celui de la préservation de la santé physique.

Ceux qui cherchent dans d'autres voies, parfois dangereuses, trouveront ici des approfondissements inédits et sûrs, qui élargiront leurs vues dans ce domaine. Si, en outre, ils vivent dans l'espoir d'un troisième millénaire plus harmonieux, ils puiseront dans ce livre une grâce intérieure capable de répondre à leur soif de santé du corps et de l'âme.

On ne peut attribuer au hasard le fait qu'en ce début du ^{xxi}e siècle, Daniel Maurin soit un naturopathe et qu'il soit en même temps un croyant.

Jean-Pierre Geffroy

Préface de l'édition de 2012.

INTRODUCTION

*J'ai contemplé dès mon enfance
de grandes merveilles...*

SAINTE HILDEGARDE

Voici près de neuf cents ans, en 1098, naissait à Bermersheim, près de Mayence en Allemagne, une petite fille douée de dons exceptionnels, lui permettant de recevoir à livre ouvert les secrets du ciel. Dès l'âge de quatre ans, n'avait-elle pas décrit avec précision les particularités étranges d'un veau dans le ventre de sa mère ? La vérification des faits à la naissance alerta son entourage sur ses dispositions hors du commun.

Devenue religieuse, puis abbesse bénédictine à trente-huit ans, elle reçut alors des « visions » qui prirent une telle dimension qu'elle dut s'en ouvrir à ses confesseurs qui lui demandèrent de les rédiger.

Qu'y avait-il donc de si urgent et de si fondamental à écrire ? Nous le découvrons aujourd'hui, avec près d'un millénaire de recul, tant il semble manifeste que certaines de ces révélations nous

étaient destinées, surtout en ce qui concerne la médecine.

Cette partie de «l'œuvre divine» rédigée par notre moniale disparut pratiquement pendant huit cent ans, avant d'être «redécouverte» au XIX^e siècle. Voici quarante ans, des médecins allemands, les docteurs Hertzka et Strehlow, décidaient de mettre en application les conseils diététiques de Sainte Hildegarde et d'utiliser ses remèdes pour soigner divers troubles, en particulier les redoutables maladies de civilisation...

Leurs succès furent si convaincants qu'ils rédigèrent plusieurs ouvrages pour faire partager leurs découvertes au monde entier. Ils disposaient désormais d'une médecine particulièrement adaptée à l'homme moderne, à la fois carencé et surchargé par une alimentation inadéquate, en recherche de remèdes dépourvus d'effets secondaires nocifs.

Pourquoi ce livre?

Il est l'aboutissement d'une recherche de plus de vingt ans... Étudiant en médecine, j'ai été séduit par la doctrine pénétrante d'Hippocrate, qui recherchait par delà les symptômes «la cause de la cause» et déclarait que «la santé parfaite n'est rien d'autre que la sympathie universelle».

Parallèlement, je découvrais avec émerveillement les grands « mystiques » chrétiens, en particulier les maîtres du Carmel (Sainte Thérèse d'Avila, Saint Jean de la Croix, Sainte Thérèse de Lisieux), qui inspirèrent mes ouvrages sur l'oraison du cœur. Restait à établir la « corrélation » *entre santé et spiritualité* : ce fut l'apport précieux de Sainte Hildegarde. Si « l'oraison du cœur » permettait de « descendre » dans les profondeurs de l'être et d'y accueillir des guérisons intérieures, le corps devait aussi participer à « l'expérience de Dieu » : grâce à un « sang pur », des humeurs douces et une belle « viridité », il pouvait devenir « un temple » digne d'accueillir la plénitude de la vie.

Retour aux sources

Sainte Hildegarde nous donne cette vision de l'Homme total (corps, esprit et âme), en nous conduisant *aux sources de la santé*. Elle nous enseigne que nous ne pouvons « tenir debout » et vivre en pleine santé sans harmoniser les divers courants de notre vie : l'environnement, le corps (en particulier la nourriture), l'esprit (la psyché, les émotions...), l'âme, en relation équilibrée avec le cosmos et notre Créateur. Un tel système global représente une clef d'or pour l'homme

moderne, si morcelé par une culture matérialiste et si assoiffé de recouvrer son unité intérieure.

Le but du présent ouvrage est de donner un panorama d'ensemble de l'œuvre médicale de Sainte Hildegarde, afin de faire partager au lecteur les trésors de santé et les secrets révélés par le ciel pour goûter la joie de vivre. Une trilogie, *Une médecine tombée du ciel* (voir bibliographie), traite avec plus de détail de la prévention (tome 1), des remèdes (tome 2) ou de la vie psycho-spirituelle (tome 3).

Dans ce présent ouvrage, nous commencerons par définir le concept de *santé totale*, avant d'aborder « l'homme debout », l'alimentation qui le sustente et le jeûne qui le purifie, « la guérison intérieure », pour terminer sur un joyau : « les pierres précieuses ».

Notre amie nous propose de nous faire découvrir un autre visage de la santé, expression d'une *plénitude d'être* qui jaillit de sources fécondes, pour produire une surabondance de fruits délicieux, pour soi-même et pour toute la création.

Chapitre 1

VERS UNE SANTÉ TOTALE

*La santé... constitue l'un des droits fondamentaux
de tout être humain.*

O. M. S.

« **B**onne année, bonne santé! », tel est le vœu le plus ardent qui s'élève dans le cœur de tous les hommes, le jour du Nouvel An, en direction des êtres chers, un vœu qui exprime le bien le plus précieux que l'on puisse posséder : une bonne santé...

Celle-ci est le principal fondement de notre succès, de notre bien-être et de notre épanouissement. Elle est si naturelle que le bien-portant ne la remarque même pas ; par contre, son opposé, la maladie, est le fléau le plus mutilant de la vie humaine, amenant souffrance, angoisse et désespoir. Combien de personnes engloutiraient toute

leur fortune pour se guérir de tel mal incurable et recouvrer la santé?

Une plante délicate...

Certes, au cours des âges, les idées dans le domaine de la santé ont grandement évolué : l'irruption de la pensée scientifique au XVIII^e siècle et l'explosion technologique du XX^e ont amené un total bouleversement des conceptions médicales, au point que certains principes considérés jadis comme essentiels se trouvent aujourd'hui ensevelis dans les dédales du temps et rangés au rebut des antiquités.

Un formidable arsenal thérapeutique s'est développé comme un gigantesque champignon qui bouscule dans sa croissance toute la flore variée des remèdes ancestraux, si bien que l'énorme structure mise en place pour écraser la maladie, ne se soucie plus guère de la croissance délicate de la plante de la santé ! Grâce à des moyens d'attaque et de défense formidables, la santé ne consiste plus qu'en maladies à dépister et à vaincre, à coups de pilules, rayons, bistouris...

Cependant, nombreux sont les médecins qui se rendent compte de l'infortune d'une médecine qui s'occupe davantage des maladies que des malades, de la technique médicale que de la rencontre avec des êtres blessés, dans leur riche

complexité. Ces médecins cherchent une conception plus humaine d'une science qui doit avant tout *rester un art, et même un art sacré*.

À la rencontre du malade

Dans cette nouvelle perspective, la tendance analytique du diagnostic visant à isoler une maladie s'ouvre vers *une approche globale du malade*, perçu dans son intégrité et dont on cherche à personnaliser le traitement. L'effort ne se porte plus tellement sur le traitement de symptômes, mais sur la guérison de personnes possédant une histoire unique.

Ce point de vue holistique cherche davantage à consolider « le terrain » et se préoccupe surtout de renforcer la santé, pour avoir moins de maladies à soigner ! L' O.M.S. (Organisation Mondiale de la Santé), a bien mis en évidence la nécessité d'une telle orientation lorsqu'elle déclare :

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, ne consistant pas seulement en l'absence d'infirmité ou de maladie. (...) La possession du meilleur état de santé qu'il est capable d'atteindre constitue l'un des droits fondamentaux de tout être humain. »

Malheureusement, la médecine actuelle, débordée par la lutte sans merci contre la multiplicité et la complexité des maladies de l'époque,

se compliquant des troubles engendrés par les thérapeutiques elles-mêmes, n'a plus le temps de prendre soin de la santé; le médecin devient un spécialiste de la maladie et non plus un artisan de santé.

Les Anciens ont beaucoup à nous apprendre à ce sujet : les Chinois ne payaient leur médecin que s'ils n'étaient pas malades ! Par contre, la maladie, considérée comme un échec, faisait perdre toute confiance dans le praticien qui n'avait pas su l'empêcher d'apparaître.

Mieux vaut prévenir que guérir

Les praticiens de l'Antiquité attachaient beaucoup plus d'importance à la prévention qu'à la cure et s'accordaient un temps précieux pour œuvrer à la préservation et à la conservation de la vie dans une heureuse et paisible vieillesse, au terme de laquelle « on s'éteint comme une lampe qui a épuisé son huile ». Nous sommes loin du sort réservé trop souvent aujourd'hui à nos vieillards, confinés dans une condition parfois bien triste de dépendance sociale et thérapeutique.

On répondra que le temps de vie moyen a considérablement augmenté, ce qui confirme le succès de la science médicale. Il convient cependant de tenir compte de l'amélioration de l'hygiène, des conditions de vie et de la chute de la

mortalité infantile. Pour ce qui concerne l'aspect non plus quantitatif, mais qualitatif, nous pourrions nous poser sérieusement la question des « progrès » réalisés. Pour reprendre une expression bien connue, « il ne suffit pas de rajouter des années à la vie, il faut aussi rajouter de la vie aux années ».

Les peuples qui cultivent les valeurs positives de santé et de longévité, tels les Hounzas dans l'Himalaya, ne connaissaient pas la maladie avant l'intrusion des « bienfaits » de la civilisation moderne... Vivant dans le respect des lois de la nature, ils jouissent d'une résistance, d'une joie de vivre et d'une longévité exceptionnelles.

De même qu'il n'est pas suffisant de chasser les ténèbres pour créer la lumière, il ne suffit pas de chasser la maladie pour construire la santé. C'est toute la philosophie de la prévention qui s'exprime par ce proverbe bien connu : « Mieux vaut prévenir que guérir. » Allumons d'abord la lumière de la santé en l'homme et les ténèbres de la maladie disparaîtront comme par enchantement !

La question qui nous vient à l'esprit est de savoir où se trouve *la racine de la santé dans l'être humain*, et s'il y a un moyen d'y verser quotidiennement l'eau nourricière dont elle a besoin. Ainsi, les différents aspects de la personne pourront s'épanouir en pleine harmonie.