

# Ildegarda di Bingen

**La più grande mistica medievale era anche un'originale curatrice. Alcune delle sue ricette sono ancora valide in ambito olistico e fitoterapico**

DI RAIMONDO VILLANO



Ildegarda nasce a Bermesheim nel 1098, in una nobile e numerosa famiglia renana, e muore a Rupertsberg il 17 settembre 1179, così come predette. Dai genitori è votata al servizio di Dio. A otto anni viene affidata alle cure della maestra Giuditta di Spanheim, che si è ritirata in clausura presso il monastero benedettino di san Disibodo. Ildegarda riceve il velo dal vescovo Ottone di Bamberg e, nel 1136, alla morte di madre Giuditta, le consorelle la chiamano a succederle. Svolge questo compito metten-

do a frutto le sue doti di donna colta, spiritualmente elevata e capace di affrontare con competenza gli aspetti organizzativi della vita claustrale.

Qualche anno dopo Ildegarda fonda un'altra comunità a Bingen, intitolata a san Ruperto (Rupertsberg), dove trascorre il resto della vita. Per quanto fragile di costituzione e, in età avanzata, affetta da forti dolori e da vista annebbiata, si rivela dotata di una enorme forza fisica, al punto di vivere oltre ottant'anni.

## UNA LUNGA VITA

Profetessa, filosofa, scienziata, poetessa, musicista (probabilmente la prima donna musicista della storia cristiana), nei documenti dell'epoca è indicata come *abbatissa*, *magistra*, *domina* o *praeposita*. Già negli anni di san Disibodo, Ildegarda inizia a dettare le visioni mistiche, che riceve da tempo, al suo consigliere spirituale, il monaco Volmar, e alla sua segretaria, una consorella a cui è molto affezionata, Richardis di Strade. Come spesso accade nella vita dei veri mistici, anche Ildegarda vuole sottomettersi all'autorità di persone sapienti per discernere l'origine delle sue visioni, temendo che esse fossero frutto di illusioni e che non venissero da Dio. Si rivolge quindi a san Bernardo di Chiaravalle che la tranquillizza e la incoraggia. Le visioni mistiche di Ildegarda sono ricche di contenuti teologici. Nel 1147 riceve un'altra approvazione, importantissima, da Papa Eugenio III, che la autorizza a scrivere le sue visioni e a parlare in pubblico. È così che - ispirata dalla voce divina, tormentata da violente crisi di malessere fisico e psichico, che accompagnano sia le visioni sia la stesura dei libri

- fra il 1141 ed il 1170 compone opere mistiche poderose. In *Scivias* (Conosci la via), la sua opera più nota, riassume in trentacinque visioni gli eventi della storia della salvezza, dalla creazione del mondo alla fine dei tempi. Nel *Liber vitae meritorum* (Libro dei meriti della vita), in cui è descritta un'unica e poderosa visione di Dio che vivifica il cosmo con la sua forza e con la sua luce, Ildegarda sottolinea la profonda relazione tra l'uomo e Dio e ricorda che tutta la creazione, di cui l'uomo è il vertice, riceve vita dalla Trinità. Lo scritto è incentrato sulla relazione tra virtù e vizi, per cui l'essere umano deve affrontare quotidianamente la sfida dei vizi, che lo allontanano nel cammino verso Dio, e le virtù, che lo favoriscono. L'invito è ad allontanarsi dal male per glorificare Dio e per entrare, dopo un'esistenza virtuosa, nella vita "tutta di gioia". Nel *Liber divinorum operum* (Libro delle opere divine), denominato anche *De operatione Dei*, considerato da molti il suo capolavoro, descrive ancora la creazione nel suo rapporto con Dio e la centralità dell'uomo, manifestando un forte cristocentrismo di sapore biblico-patristico. Oltre alle opere di carattere mistico, molto apprezzate da San Bernardo, che la definisce "la diletta figlia in Cristo", scrive anche prediche, che spesso, evento raro all'epoca per una donna, tiene non in chiesa ma davanti al popolo; e lettere, circa trecento, ai più importanti sovrani (Corrado III, Federico Barbarossa, Enrico II d'Inghilterra) e ai pontefici che si succedono nel corso del XII secolo (Eugenio III, Anastasio IV, Adriano IV). Quando non decide addirittura di affrontarli personalmente, lasciando mo-

mentaneamente il convento. In altre opere Ildegarda dimostra di avere buona conoscenza non solo della Bibbia, ma anche degli autori latini, della filosofia neoplatonica. E compone anche canzoni e melodie in onore di Dio e dei Santi, inni, sequenze e antifone in versi (la sua opera musicale più conosciuta è la *Symphonia harmoniae celestium revelationum*) esprimendo precise e avanzate idee sulla musica, pur non avendo ricevuto alcun insegnamento musicale, perché ritiene che attraverso il canto si esprima la gioia sonora e fisica verso il creato e l'amore verso Dio.

### L'ATTIVITÀ ASSISTENZIALE

A tutto questo va aggiunta l'attività di assistenza e cura di malati che Ildegarda svolge assiduamente: dispensando consigli e indicazioni pratiche, stilando ricette di farmaci e medicinali, assistendo direttamente religiosi e laici infermi. Le visioni che le provengono da Dio le indicano anche come strutturare un nuovo sistema di cura. La sua medicina è caratterizzata da due aspetti: quello mistico (visioni rivelatrici divine), e quello scientifico, che le fa osservare direttamente la natura, raccogliendo le erbe più rare, osservando i decorsi delle malattie, elaborando rimedi, cure, ricette dietetiche, scrivendo di medicina e scienza della natura. Ildegarda, in particolare, attinge al mondo vegetale, descrivendo la morfologia delle piante, le caratteristiche del rimedio, gli effetti prodotti, la diversa efficacia e i diversi impieghi e personalizza la cura. Molte sue ricette, basate sulla dottrina dei temperamenti, sono ancora oggi considerate valide come cure olistiche e fitoterapiche. Per esempio, per la cefalea e il mal di stomaco Ildegarda somministra la mentuccia, contro la nausea propone il cumino, per la tosse e il raffreddore indica il tanaceto, per l'epistassi l'aneto e l'achillea millefoglie.

Si avvale anche della cristalloterapia, ravvisando in essa la *viriditas*, l'energia del creato. Ai mentitori e ai collerici propone di tenere in bocca un diamante; per neutralizzare qualsiasi veleno indica il topazio in una bevanda; per il mal di testa suggerisce l'ingestione di una perla sciolta in poco aceto; contro le mac-

chie del viso somministra sfregature con ametista. Per il dolore al cuore consiglia di porre una pietra di diaspro freddo sul petto fino a che il calore del corpo non la riscaldi, poi di toglierla e farla raffreddare ripetendo il trattamento fino a miglioramento sintomatologico. Contro sogni agitati e incubi, invece, prescrive una pietra di diaspro accanto durante il sonno affinché i suoi influssi possano rasserenare. Per gli occhi dolenti, infine, prescrive l'applicazione locale, prima di andare a dormire, di un topazio bagnato del vino in cui è stato lasciato per tre giorni e notti.

Tra le sue opere mediche vi sono le *Causae et curae*, manuale di medicina pratica e farmacologia; il *Physica*, che tratta delle proprietà di piante, pietre e animali; una sorta di dizionario di circa 900 vocaboli, in un linguaggio artificiale da lei inventato, con nomi di erbe e piante studiati per scopi medico-terapeutici; il *De Lapidibus*, in cui tratta dell'uso delle pietre per sfruttarne i benefici effetti indossandole o variamente preparandole.

### IL RUOLO POLITICO

Ildegarda seppe fronteggiare i potenti, come Federico Barbarossa (incontrato di persona quando lui la invitò nel suo palazzo in Inghilterra), scrivendogli parole dure allorché, nel 1164, nominò per la seconda volta un antipapa, Pasquale III, contro il pontefice Alessandro: «Dinanzi agli occhi nella visione mistica ho chiaro che ti comporti come un bambino, anzi come un pazzo... Sta' attento a comportarti in modo che la grazia di Dio non si allontani da te». E di nuovo parole di fuoco contro il potente quando, quattro anni dopo, morto Pasquale III, per la terza volta il Barbarossa elesse un antipapa: «lo posso abbattere la malizia degli uomini che mi offendono. O re, se ti preme vivere, ascoltami o la mia spada ti trafiggerà».

La popolarità di cui Ildegarda è circondata spinge molte persone a interpellarla. A lei si rivolgono comunità monastiche, vescovi e abati. Molte risposte restano valide anche oggi. Con l'autorità spirituale di cui è dotata, negli ultimi anni della sua vita Ildegarda si mette in viaggio, nonostante l'età avanzata e le condizioni disagiate degli spostamenti,



per parlare di Dio alla gente. Tutti l'ascoltano volentieri, anche quando adopera un tono severo, considerandola messaggera di Dio. Richiama soprattutto le comunità monastiche e il clero a una vita conforme alla loro vocazione. In modo particolare, Ildegarda contrasta il movimento dei cátari (puri) tedeschi, che propugnano una riforma radicale della Chiesa, soprattutto per combattere gli abusi del clero. Lei li rimprovera aspramente di voler sovvertire la natura stessa della Chiesa, ricordando che un vero rinnovamento della comunità ecclesiale non si ottiene tanto con il cambiamento delle strutture, quanto con un sincero spirito di penitenza e un cammino operoso di conversione: un messaggio che non si dovrebbe mai dimenticare.

La figura maestosa e complessa di Ildegarda di Bingen si staglia nel panorama di un secolo tormentato, quale fu il XII, dove la sua presenza sapiente e profetica svolge un ruolo di grande importanza e certamente inedito per una donna. Ildegarda di Bingen, che dai contemporanei è definita "profetessa teutonica", è anche una manifestazione del genio femminile apparsa nel corso della storia e un esempio luminoso del ruolo svolto dalle donne nella Chiesa. Sebbene Ildegarda sia da tempo venerata alla stregua di una santa, il suo processo di canonizzazione in realtà non è mai giunto a compimento. In compenso papa Benedetto XVI ha promulgato l'estensione alla Chiesa universale del culto liturgico in onore di Santa Ildegarda di Bingen, iscrivendola ufficialmente nel catalogo dei Santi con canonizzazione per equipollenza.