



Lettre d'information 35

Vivre le temps de l'Avent avec Sainte Hildegarde

Le temps de l'avent est un temps de préparation à la venue du Christ notre sauveur, qui a pris chair de notre chair pour nous montrer le chemin vers le Père.

Voici pour chaque semaine une petite réflexion, une vertu, un point de santé et 7 citations une pour chaque jour.

1



' Que tout ce que vous êtes corps, âme et esprit se conserve irréprochable pour la venue de notre Seigneur Jésus-Christ (1Th 5,23)

Pour chercher l'unité de notre être nous pouvons nous préparer dans nos trois dimensions : notre '**corps** l'atelier de l'âme où l'esprit vient faire ses gammes' avec les règles de vie de Sainte Hildegarde.

Rythme et régularité : Avoir un rythme de vie équilibré entre les temps de travail, de repos (sommeil de qualité), et de détente, exercice physique surtout la marche régulière.

La modération : Elle est la clé dans tous les aspects de la vie (manger, boire, travailler) en vue d'un bon équilibre '*la juste mesure*'

Le point d'attention dans cette semaine:

Nous entrainer à la vertu de *Discretio*. Il s'agit de l'esprit de mesure qui nous aidera à lutter contre les aspects de notre vie où le manque de mesure '*Inmoderatio*' voudrait s'installer.

L'âme est le siège de nos émotions et nos pensées, nos dispositions et nos actions qui ont une répercussion positive ou non dans notre cerveau. Attention à ne pas soigner le corps sans s'occuper de l'âme qui est l'instrument de toutes les œuvres¹. '*Les mauvais pensées attaquent l'organisme. Telles de bêtes, elles assaillent l'homme*'. Cultivons des bonnes pensées bienveillantes et optimistes.

L'âme a deux pouvoirs, avec l'un, elle monte vers le haut ou elle sent Dieu, avec l'autre elle prend possession de tout le corps. L'âme peut être à l'écoute de l'Esprit ou bien se laisser glisser dans les instincts du corps.

L'âme vivifiée par l'esprit, anime à son tour le corps 'L'âme de l'homme est affermie par l'Esprit Saint pour accomplir le bien'² 'Je mettrai en vous mon Esprit et vous vivrez' Ez 36,26

Le corps est l'atelier de l'âme	L'âme vit dans toutes les parties du corps	Dans la forme de l'homme, c'est la totalité de son œuvre que Dieu à consignée.	La colombe est patience, vis comme elle et tu vivras pour l'éternité	Regarde -toi tu as en toi le ciel et la terre.	Avec harmonie l'amour donne à toute chose sa propre mesure.	Les éléments qui unissent le monde ils constituent la texture de l'organisme humain
---------------------------------	--	--	--	--	---	---

- 1 Hildegarde de Bingen, P du Moulin EdB p56
- 2 LOD.4

Gabriela Caron

Recette pour la semaine