

PIĘKNO I POST. HILDEGARDY Z BINGEN CAŁOŚCIOWA WIZJA POSTU

Od momentu ogłoszenia przez papieża Benedykta XVI św. Hildegardy z Bingen Doktorem Kościoła (7 X 2012), daje się zauważyć wzrost zainteresowania tą postacią. Wbrew pozorom jej propagatorami nie są duchowo ukształtowani katolicy. Są to najczęściej ludzie szukający dla siebie pomocy w chorobie lub po prostu ci, którzy chcą schudnąć. Coraz częściej organizuje się turnusy z dietą proponowaną przez Świętą, lub rekolekcje z postem według jej zaleceń. Kiedy jednak zajrzy się do jej pism, okazuje się, że św. Hildegarda o samym poście nie pisze! Albo inaczej – pisze, lecz w dość specyficzny sposób.

Prorokini znad Renu (jak jest ona czasem nazywana) głównymi tematami swoich ksiąg czyni człowieka i jego miejsce w Uniwersum (we Wszechświecie, w Kosmosie) stworzonym przez Boga. Niestety, ta część jej pisarstwa jest mało znana, a przecież to z tych właśnie rozważań wynikają wszystkie zalecenia: i te duchowe i dietetyczne. W niniejszym artykule omówimy specyficzne rozumienie i cel postu, jaki Święta mu nadaje.

1. Kosmologia i antropologia Hildegardy

Koncepcja świata i człowieka według św. Hildegardy jest zbieżna z biblijnym rozumieniem stworzenia. Hildegarda, tak jak biblijny – unikatowy – koncept świata, u podstaw Uniwersum stawia świadomego, niezależnego od nikogo, osobowego Stwórcę, który uczynił świat z niczego. Ten świat jest chciany przez Boga i dobry ze swej natury oraz w tajemniczy sposób z Nim powiązany. Człowiek jest istotnym elementem Uniwersum i z natury jest związany ze stworzeniem w różnoraki sposób¹. Generalnie, całe

¹ Por. *Liber Divinorum Operum* I, 1, 1, s. 46, 1-47, 24.

stworzenie jest dla Hildegardy (podobnie jak dla św. Jana Ewangelisty, Pseudo-Dionizego Areopagity, Maksyma Wyznawcy, czy Jana Szkota Eriugeny²) odbiciem i objawieniem Boga.

Zapewne można poglądy Hildegardy porównywać z innymi tradycjami filozoficznymi³ (czemu trudno się dziwić), niemniej jednak jej najważniejsze dzieła wizyjne: *Scivias*, *Liber vitae meritorum* oraz *Liber Divinorum operum* opisujące dzieło stworzenia, historię upadku pierwszych ludzi oraz historię zbawienia, bardzo mocno podkreślają perspektywę religijną i to właśnie w ujęciu biblijnym.

W tej koncepcji Stwórcy obdarza szczególną miłością stworzonych przez siebie ludzi. Ich życie, szczęście i zdrowie jest ściśle związane z bliskością Boga-Stwórcy. Komunikuje się On z nimi: rozmawia, żyje obok nich, pomaga. Niestety, ludzie odrzucają bliskość Boga, co symbolicznie wyrażone jest w obrazie przekroczenia zakazu spożywania owoców z drzewa rosnącego w środku ogrodu. „Grzech pierworodny” skutkuje zaburzeniem pierwotnie ustanowionej harmonii. Zaburzona zostaje nie tylko relacja ludzi z Bogiem, lecz także z kosmosem, a także relacja między duszą a ciałem (własnym oraz innych ludzi).

Współczesna mentalność sytuuje powyższe wywody na poziomie „religijnym”, który ogranicza się do wypełniania przykazań i celebrowania rytuałów, ale nie ma nic wspólnego np. ze zdrowiem lub stylem życia. Ta współczesna mentalność ma swoje źródło m.in. w różnego rodzaju „materializmach” i karczjańskim dualizmie. U św. Hildegardy z Bingen niczego takiego nie znajdziemy.

Mamy więc w wizjach Hildegardy powtórzony biblijny, spójny i pozytywny obraz świata i obecnego w nim człowieka. Mało tego. Świat ten jest dla nas przyjazny i zawiera w sobie naturalne siły, które służą ludziom pomocą. Dodając do tego wielką wagę, jaką Hildegarda przywiązuje do harmonii elementów tworzących wszechświat stworzony i zasadę wymierzalnej równości⁴, jawi się

² M. Kowalewska, *Bóg-Kosmos-Człowiek w twórczości Hildegardy z Bingen*, Lublin 2007, s. 147.

³ Por. tamże, s. 147-153.

⁴ Świadczą o tym często używane przez Hildegardę terminy takie jak: „właściwa miara”, „według miary”, „równa miara”, które również odnoszą się

nam obraz człowieka dążącego do zbawienia rozumianego jako harmonia elementów natury, które są, jak to już wyżej wspomnieliśmy, odbiciem doskonałości Stwórcy⁵.

Ten – dobry ze swej natury – świat jest skażony grzechem pierworodnym i z tego powodu bardzo trudno jest ludziom doświadczyć owej pierwotnej harmonii. Dlatego, jeśli człowiek chce do niej dojść i uzyskać zdrowie, musi podjąć pewien wysiłek. Aby tego dokonać, nie wystarczy zharmonizowanie relacji z ludźmi obok siebie. Należy także uporządkować relację ze swoim ciałem i duszą, światem przyrody oraz Bogiem-Stwórcą. Temu służyć mają sakramenty Kościoła, a także pewne zasady dbania o zewnętrzną i wewnętrzną harmonię. Należy zatem:

- czerpać siły życiowe z tzw. „czterech żywiołów” (ponieważ w czasach Hildegardy nie istniały jeszcze nauki empiryczne, w ten właśnie sposób określano „materię”, z której zbudowany jest otaczający nas świat) – „ognia”, „wody”, „powietrza” i „ziemi”, przez pozytywne doświadczenia przyrody i naturalne środki lecznicze;
- zadbać o odpowiednią, jakościowo dobrą dietę;
- znaleźć czas na sen i czuwanie, by zregenerować cały organizm;
- zachować równowagę między ruchem i spokojem;
- regularnie oczyszczać organizm (do tego zalicza się też post);
- poznać siebie samego, własne cnoty, aby uzyskać zdrowie duchowe⁶.

Człowiek, który chce wyzdrowieć, wyrusza w podróż – niczym bohater – aby zdobyć dla siebie harmonię i zdrowie (stąd *Księga zasług życia – Liber vitae meritorum* i nowatorska koncepcja 35 par cnót i wad, nad którymi należy pracować). Swoją podróżą pomaga także innym ludziom obok siebie oraz wraca do Boga.

nie tylko do rozważań o Uniwersum, ale także do zaleceń żywieniowych oraz do postu.

⁵ Por. M. Kowalewska, *Bóg-Kosmos- Człowiek*, s. 151.

⁶ W. Strehlow, *Program zdrowia św. Hildegardy z Bingen. Dawne lekarstwa na współczesne choroby*, Kraków 2010, s. 9-10.

2. Harmonia duszy i ciała

Podobnie jak biblijna koncepcja stworzenia jest dla Hildegardy podstawą jej nauk, tak i jej rozumienie człowieka jest głęboko zakorzenione w objawieniu judeochrześcijańskim. Harmonia relacji Boga i człowieka jest dla Mniszki podstawą zbawienia. Ciekawe jest to, że cztery przestrzenie życia człowieka (Bóg, kosmos, ciało, dusza) zataczają okrąg, bowiem najpełniejsze i najbardziej prawdziwe poznanie Boga człowiek może uzyskać, szukając Go w sobie, czyli mówiąc popularnym językiem – w „duszy”

Czytając jednak Biblię, zauważamy, że dusza nie stanowi jakiegoś odrębnego bytu. Dusza nie istnieje samodzielnie, bez ciała, ale jest z nim najściślej związana (choć nie w sposób absolutny – patrz śmierć), co więcej – dusza JEST ciałem! Dlatego Biblia mówi nie tyle o duszy i ciele, ile o CZŁOWIEKU, który jest stworzony przez Boga jako integralna jedność. Hebrajskie rzeczowniki określające ciało (*basar*) i duszę (*nefes*) są tylko wyrażeniami pomagającymi spojrzeć na człowieka pod kątem tego, co w nim widzialne (ciało), lub tego co niewidzialne (dusza). Biblia używa zamiennie wyrażenń ciało i dusza. Stary Testament określa „wszystko, co żyje” zarówno terminem *kol-basar* (ciało) – Rdz 6,13.17; 7,15; Ps 136,25; Rdz 6,12; Iz 40,6; Jr 25,31; Za 2,17, jak i *kol-ha-nefes* (dusza) – Joz 10,28.30.32.35.37; Rdz 1,21.24; Kpł 11,10. Taka sama sytuacja ma miejsce w Nowym Testamencie. Terminy dusza i ciało są używane zamiennie (gr. *sarks*: Mt 24,22; Mk 13,10; Łk 3,6; 1 Kor 1,23; Rz 3,20; Ga 11,16 oraz gr. *psyche*: Dz 2,43; 3,23; Rz 2,9; 13,1; Ap 16,3)⁷ Ten sposób myślenia odzwierciedla się także w Credo Nicejsko-Konstantynopolitańskim, gdzie jest mowa o „zmartwychwstaniu umarłych”, gr. *anastasis nekron* (czyli całego człowieka), a nie zmartwychwstaniu samych tylko „dusz” Podobnie myśli Hildegarda, pisząc o człowieku jako o całości złożonej z duszy i cielesności przenikniętej światłem duchowości⁸.

Z powyższych wywodów wynika, że dysharmonia między duszą a ciałem (czyli tym, co w nas widzialne i niewidzialne) rozdziera człowieka w nienaturalny sposób. Stąd biorą się cho-

⁷ Por. C. Tresmontant, *Esej o myśli hebrajskiej*, Kraków 1996, s. 107-139.

⁸ Por. *Liber Divinorum Operum*, I, 4, 105, s. 263, 507-511.

robę i zło. Hildegarda więc sugeruje, iż niemożliwe jest jakiegokolwiek leczenie, jeśli nie nastąpi w człowieku uporządkowanie wspomnianych wyżej przestrzeni (Boskiej, kosmicznej, cielesnej i duchowej), gdyż stanowią one nierozzerwalną całość i jako takie zostały pomyślane i stworzone przez Boga-Stwórcę. Próby pominięcia któregośkolwiek elementu w leczeniu zawsze będą skutkowały tylko połowicznymi efektami.

3. Dieta i post

Dla Hildegardy z Bingen post jest więc częścią drogi, jaką musi podjąć człowiek, aby powrócić do Stwórcy, gdyż wszystkie wady mają swoje źródło w niewierze, także i wada obżarstwa⁹. A skoro to, co nas otacza, jest odbiciem Jego majestatu i piękna, również (a może przede wszystkim) człowiek winien postarać się, aby takim odbiciem się stać.

Święta Hildegarda wyraźnie oddziela post od diety. Post dla niej to czas przygotowania do Wielkanocy, natomiast dieta to konkretne posiłki czy produkty, które służą, bądź nie, zdrowiu – nie tylko ciała. Należy także podkreślić, że dla niej najważniejszym pokarmem jest Ciało i Krew Jezusa Chrystusa¹⁰. Przypomina ona także, że w czasie postu należy przyjmować Sakrament ołtarza¹¹.

Nie znajdziemy więc u Świętej żadnego rozdziału traktującego tylko i wyłącznie o poście. Taka sytuacja nie powinna nas dziwić, gdyż post był po prostu częścią jej życia jako benedyktyńskiej mniszki (trudno opisywać coś, co wydaje się być oczywiste). Niemniej jednak w trakcie lektury jej pism natrafiamy na całkiem interesujące fragmenty. Otóż, w *Liber vitae meritorum* Hildegarda opisuje cnotę abstynencji, która przeciwstawia się wadzie obżarstwa. Obżarstwo zaś wynika z głuchoty i ślepoty umysłowej, która nie widzi oczywistych rzeczy: tak jak nadmierne opady deszczu niszczą ziemię, tak też nadmiar jedzenia (mięsa) i picia prowadzi

⁹ „(...) in infidelitate omne genus vitiorum cum omni commitatu sua est, quoniam qui fidem non habet omni bono caret”. *Liber vitae meritorum*, I, LXVI, s. 38, 978n.

¹⁰ Por. *Scivias* II, 6, 796.

¹¹ *Scivias* II, 6, 1388.

człowieka do bluźnierstw. Można więc powiedzieć, że człowiek tłusty niejako bluźni Bogu swym wyglądem:

„Człowiek został stworzony przez Boga piękny i proporcjonalny. Żeby zachować tę formę, nie powinien on nadużywać jedzenia i picia, lecz zachować umiar. Abstynencja jest niejako właściwej miary deszczem: pozwala trzymać się bez grzechu. Człowiek powinien też swoje ciało umartwiać, ale umiarkowanie, by nie stał się niezdolny do głoszenia chwały (Boga). Gdy umartwia się (tj. pości) umiarkowanie, to jego modlitwy wzbudzają rezonans w niebie niczym dźwięk cytry, gdy jego ciało jest czyste (tj. nie jest zanieczyszczone nadmiarem pokarmu, ale troszkę oczyszczone umiarkowanym postem), jest ono niczym organy, na których można grać”¹².

Podobnie z dezaprobatą odnosi się Święta Mniszka do przesadnego postu. Píše ona: „... gdy oddaje się [człowiek] nadmiernemu postowi i wyniszcza się tak, że ledwo żyje, to w jego brzuchu zbierają się wiatry i śluzy, które następnie się wydostają (wydaje się, że to Hildegardę brzydzi!). Przesadny, wyniszczający post jest takim samym grzesznym kierunkiem jak obżarstwo. Dlatego więc zaleca się człowiekowi umiarkowanie tak w jedzeniu, jak w poszczeniu. Wówczas jest on niczym cytra i organy. Człowiek mądry zachowuje umiar”¹³.

W *Causae et curae* również niewiele znajdziemy o poście jako takim, ale znajdziemy za to bardzo dużo uwag na temat właściwej diety, zwłaszcza dotyczących umiaru i stosowności, aby wprowadzić równowagę *soków* i *humorów*. Brak tej harmonii daje choroby: ciała, duszy i zepsucie moralne¹⁴.

Wszystkie wskazania w *Causae et Curae* odnoszą się także do diety i odżywiania. Ciekawe, że Hildegarda nie odnosi się w nich do piękna ciała, lecz interpretuje wszystko w kategoriach symboliczno-duchowych:

- Ludzie, którzy są nieumiarkowani, z powodu nadmiaru soków zaczynają chorować¹⁵.

¹² *Liber vitae meritorum* II, II, s. 75, 105-129 (tłum. M. Kowalewska).

¹³ Tamże (tłum. M. Kowalewska).

¹⁴ Por. M. Kowalewska, notatki własne (dostępne u autora).

¹⁵ *Causae et curae*, II, s. 37, 13-15.

- Elementy w człowieku powinny być zrównoważone, w przeciwnym razie zaczynają się choroby; dieta pomaga trzymać tę równowagę¹⁶.
- Umiarkowanie powinno też dotyczyć snu. Człowiek, który śpi zbyt długo, zaczyna chorować, kto odpoczywa w nadmiarze, osłabia ciało oraz zmysły i słabnie moralnie, więc: umiarkowany (dostosowany do osoby) wysiłek fizyczny jest warunkiem zdrowia nie tylko fizycznego, ale też moralnego¹⁷.
- Gdy człowiek się upija, jego krew staje się rzadka, to osłabia intelekt, zmysły i w konsekwencji moralność. Nadużywający wina: traci rozeznanie, co dobre, co złe, traci dobrą wiedzę¹⁸.
- Złe trawienie to skutek zaburzenia soków, ma bardzo poważne skutki zdrowotne: fizyczne, psychiczne i duchowe¹⁹.

Generalnie, dla Świętej znad Renu dieta i post to jakby dwie strony jednej rzeczywistości. Post rozumiany jako czas potrzebny na zmaganie się i ćwiczenie, z drugiej zaś strony dieta, która dobrze wpływa na samopoczucie, sama jednak domaga się dyscypliny, aby można było ją zachować.

Widać więc u Hildegardy ciągle żywą, wspomnianą wyżej, zasadę harmonii elementów wszechświata oraz zasadę wymierzalnej równości. Abstynencja i obżarstwo, piękno i brzydota, ruch i spoczynek, sen i czuwanie. Przeciwwstawianie sobie owych elementów ma na celu pokazanie walki, jaka toczy się w każdym człowieku.

Praktyka postu, według Świętej, w konieczny sposób łączy się z rozwojem wewnętrznej wrażliwości nie tylko na dobro, ale także na prawdę (poznanie zarówno świata, jak Boga) i piękno. Takie rozumienie postu i rozwoju przez św. Hildegardę tłumaczyć może także jej twórczość muzyczną (zarówno praktyczną – wykonywanie śpiewów liturgicznych, jak i teoretyczną – w postaci nowatorskich rozwiązań kompozytorskich). Zaniedbywanie więc elementów filozoficznych i duchowości Świętej skutkuje tylko połowicznym rozumieniem jej koncepcji postu.

¹⁶ Tamże, s. 50.

¹⁷ Tamże, s. 85-86, 30nn.

¹⁸ Tamże, s. 150, 23-37.

¹⁹ Tamże, s. 151, 25-37.

Dieta i post zatem, według Hildegardy z Bingen, są, jak wiadać, częścią wielkiego systemu kosmologiczno-antropologiczno-medycznego. Zasadzają się także na założeniu, iż stworzenie jest wielką symfonią elementów, które mają służyć człowiekowi pomocą w byciu objawieniem Boga. Im wspanialsza będzie owa harmonia, tym człowiek będzie szczęśliwszy, im będzie szczęśliwszy, tym bardziej będzie mógł objawiać Boga, co jest jego głównym „zadaniem”

Post scriptum: Osoby zainteresowane zapraszam na Rekolekcje z Postem św. Hildegardy, rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Przyjaciół św. Hildegardy. Informacje na: <http://pallotyni-otwock.pl/rekolekcje-z-postem-sw-hildegardy>.

Nota o autorze: ks. dr Jacek Wróbel, pallotyn, doktor nauk humanistycznych o specjalności edukacja medialna; rekolekcjonista, rektor Domu Studiów SAC w Lublinie. Wykłada homiletykę w pallotyńskim Wyższym Seminarium Duchownym w Ołtarzewie. Zainteresowania: homiletyka, retoryka, storytelling, duchowość, teologia symboliczna św. Hildegardy. Współtwórca Rekolekcji z postem św. Hildegardy.

Streszczenie

Kiedy papież Benedykt XVI ogłosił św. Hildegardę z Bingen Doktorem Kościoła, wielu ludzi zaczęło promować post według św. Hildegardy. Jednakże większość z nich nie zdaje sobie sprawy, że pod specyficznymi zaleceniami żywieniowymi, które możemy znaleźć w jej pismach, kryje się całościowy system filozoficzny i teologiczny.

Ten system wywodzi się z biblijnej idei stworzenia, która daje nam rozumienie dobrego, przyjaznego dla człowieka i spójnego Uniwersum. Ten Wszechświat zawiera wszystko, czego potrzebuje człowiek, aby być objawieniem Boga Stworzyciela.

Ta wizja jest dla Hildegardy podstawą jej koncepcji postu. Post pomaga w osiągnięciu pełnej harmonii życia. Harmonia życia ludzkiego jest odbiciem wielkości stworzenia. Poszcząc, jest się

bliżej ludzkiego celu – być pięknym dziełem Boga, objawiającym Jego chwałę.

Słowa kluczowe: Dieta, harmonia, Hildegarda z Bingen, piękno, post, stworzenie, Wszechświat.

Abstract

*The Beauty and fasting.
The comprehensive vision of fasting according to
St. Hildegard of Bingen.*

Since pope Benedict XVI announced St. Hildegard of Bingen the Doctor of the Church many people started to promote the fast according to St. Hildegard. However, most of them do not realize that under specific nutrition recommendations we can find in her writings, there is comprehensive philosophical and theological system.

This system comes from biblical idea of creation, which gives us understanding of good, friendly to man and coherent Universe. This Universe contains everything human being needs to be the revelation of God the Creator.

This idea is the base for Hildegard's conception of fasting. The fast is going to be help in achieving the full harmony of life. This harmony in human's life is the reflection of greatness of creation. Practicing fast one's stands closer to man's aim – to be beautiful work of God revealing His glory.

Streszcz. i tłum. **Jacek Wróbel**

Keywords: Beauty, creation, diet, fasting, harmony, Hildegard of Bingen, Universe.