

Leseprobe



Hildegard von Bingen

Maßvoll leben

Im Einklang mit sich selber sein

20 Seiten, 14 x 17 cm, kartoniert, farbige Abbildungen

ISBN 9783746239811

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig 2014

Mit sich selbst im Einklang leben –
das ist Lebensglück!

Bei Hildegard von Bingen finden wir wertvolle
Tipps, wie das gelingt. Sie zeigt, wie wichtig es ist,
Leib und Seele in Einklang zu bringen, warum
Maßhalten – nicht nur beim Essen – für innere
Harmonie sorgt und wie Gott uns dafür die
nötige Kraft gibt.

Die Autorin schöpft aus ihrer jahrzehntelangen
Erfahrung als Diplom-Heilpädagogin und
Hildegard-Expertin.

www.st-benno.de

ISBN 978-3-7462-3981-1



HILDEGARD VON BINGEN

Maßvoll leben

Im Einklang mit sich selber sein



benno



Hildegard Strickerschmidt

Hildegard von Bingen

Maßvoll leben

Im Einklang mit sich selber sein

„Du musst dich mit ganzer Herzkraft sammeln,
auf eines konzentrieren, damit du nicht dieses
dein Herz an die Wechselhaftigkeit rastloser
Gesinnungen gewöhnst.“

Hildegard von Bingen

benno



„Die Seele liebt ihren Leib und hält ihn für ein erfreuliches Gewand und einen schönen Schmuck. Sie hat ihre Freude daran, in ihrem Leib schöpferisch tätig zu sein.“

(LDO I/4)


BEI MIR SELBST GERN ZUHAUSE SEIN

Mit sich selbst im Einklang sein – kann man es schöner ausdrücken als die heilige Hildegard mit diesem Satz: „Die Seele liebt ihren Leib und hält ihn für ein erfreuliches Gewand und einen schönen Schmuck“? Das heißt doch: Ich finde es einfach gut, so wie ich bin, so wie ich aussehe. Ich bin voll zufrieden mit meinen Fähigkeiten und mit meiner Lebenssituation. Was kann uns Besseres passieren? Aber einmal ganz ehrlich: Kommt nicht manchmal ein Neid auf, weil ich meine, dass andere doch besser aussehen, viel bessere Lebenschancen oder ganz einfach viel mehr Geld haben als ich? Viele Wünsche bleiben unerfüllt.

Haben Sie schon einmal jemanden erlebt, der wunschlos mit sich zufrieden war? In meinem ganzen Leben hat mich kaum ein Erlebnis so betroffen gemacht wie die Begegnung mit einem mehrfach behinderten Mann. Er sagte zu mir: „Ich fühle mich wohl in meiner Haut“ und „Gott hat es immer gut mit mir gemeint“. Das werde ich nie vergessen und mahnt mich immer dann, wenn ich wieder einmal finde, dass es andere doch besser haben als ich.

Hildegard sieht die Seele wie einen Baumeister, der sein Haus so plant, dass es wohnlich ist, sodass er selbst gern darin wohnt. So baut die Seele ihren Leib auf, weil sie weiß, was er braucht, damit der Mensch sich wohlfühlt. Die Gedanken und die Einstellung sind die Baumeister. Ich habe es in der Hand.

Ich soll gern bei mir selbst zuhause sein. Ich muss mit mir mein ganzes Leben lang leben. Es gibt keinen anderen Ort für mich.



„Die Seele ist vernünftig und hat ihren Ursprung in Gott. Durch sie gedeiht der Mensch in allen Teilen seines Leibes; sie verteilt und ordnet und füllt mit ihren Kräften die einzelnen Organe auf.“

(LDO I/4)

LEIB UND SEELE IN ÜBEREINSTIMMUNG BRINGEN


Um mit mir im Einklang zu sein, muss ich wissen, wer ich bin. Philosophen aller Zeiten haben sich darüber den Kopf zerbrochen, wer der Mensch eigentlich ist. Er ist sich selbst das größte Rätsel. Wir glauben nicht wirklich den Theorien, dass wir nur ein höherentwickelter Affe sein sollen. Wir wollen auch nicht nur Produktionsmaterial in einer hoch technisierten Wirtschaft sein, das zur rechten Zeit „entsorgt“ werden muss.

Da ist etwas in uns, was wir als „Seele“ bezeichnen, ein geistiger Wesenskern, den wir nicht sehen und der doch alle Lebensregungen bestimmt. Die heilige Hildegard als christliche Mystikerin durfte die tiefen Geheimnisse des Lebens erkennen.

„Die Seele ist vernünftig ...“ Sie ist intelligent, einsichtig, vernünftig und empfindungsfähig. Das ist die große Auszeichnung des Menschen. Die menschliche Seele ist Geist vom Geiste Gottes, deshalb ist der Mensch das Abbild Gottes. Die Vernünftigkeit aus eigener Einsicht unterscheidet ihn von allen anderen Lebewesen.

Diese Seele ist in den Leib „eingegossen“, denn sie braucht ihn, den aus der Erde genommenen Leib, um mit ihm zu wirken und in dieser Welt im Sinne des Schöpfers das als gut Erkannte zu tun.

Sie durchfließt den ganzen Menschen, alle Organe, weil der Leib durch sie wächst und gedeiht. „Sie fliegt durch die ganze Sinnesausstattung, indem sie denkt, redet, handelt ...“ Wenn die Seele den Leib dazu bringt, ihrer guten Einsicht zu gehorchen, ist der Mensch mit sich im Einklang.



Hildegard von Bingen ist eine von Gott in ihrem ganzen Wesen erfasste Frau; „Gottes Licht durchströmte mein Gehirn und durchglühte mein Herz“. Sie war aber keine der Welt entrückte Mystikerin. In ihrer „Inneren Schau“ erfuhr sie, wie wichtig der Mensch ist. Er ist das „große Wunderwerk Gottes“ und sein liebstes Kind, das ihm am Herzen liegt. Gott will, dass der Mensch glücklich wird und sein ewiges Heil schafft. Dazu hat er dem Menschen eine wunderbare Begabung geschenkt, mit der er wirken soll. Dort, wo seine Kraft nicht ausreicht, kann er Gott um Hilfe bitten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Zitate stammen aus folgender Literatur der Hildegard von Bingen:

Sc = Sivias – Wisse die Wege

LVM = Liber vitae meritorum – Buch der Lebensverdienste

LDO = Liber Divinorum Operum – Buch der Göttlichen Werke

Fotonachweis:

Cover: © vencav / Fotolia; Vorsatz / Nachsatz: © Stefan Körber / Fotolia; S.2/3: ©

Stemstunden / Fotolia; S.4/5: © drubig-photo / Fotolia; S.6/7: © Olga Khoroshunova /

Fotolia; S.8/9: © K.-U. Häßler / Fotolia; S.10/11: © Samot / shutterstock; S.12/13: © Volker

Gerstenberg / Fotolia; S.14/15: © DGA1958 / Fotolia

Besuchen Sie uns im Internet:

www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter
zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden unter
www.st-benno.de.

ISBN 978-3-7462-3981-1

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig

Umschlag: Ulrike Vetter, Leipzig,

Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (A)