

## ヒルデガルト・フォン・ビンゲン

ヒルデガルト・フォン・ビンゲンまたはビンゲンのヒルデガルト (独: Hildegard von Bingen / ユリウス暦 1098 年 ~ ユリウス暦 1179 年 9 月 17 日) は、中世ドイツのベネディクト会系女子修道院長であり神秘家、作曲家。史上 4 人目の女性の教会博士。神秘家であり、40 歳頃に「生ける光の影 (umbra viventis lucis)」の幻視体験 (visio) をし、女預言者とみなされた。

50 歳頃、ビンゲンにて自分の女子修道院を作る。自己体験を書と絵に残した。

医学・薬草学に強く、ドイツ薬草学の祖とされる。彼女の薬草学の書は、20 世紀の第二次世界大戦時にオーストリアの軍医ヘルツカにより再発見された。

才能に恵まれ、神学者、説教者である他、宗教劇の作家、伝記作家、言語学者、詩人であり、また古代ローマ時代以降最初 (ギリシア時代に数名が知られる) の女性作曲家とされ、近年グレゴリオ聖歌と並んで頻繁に演奏され CD 化されている。神秘主義的な目的のために使われたリングア・イグノタという言語も考案した。中世ヨーロッパ最大の賢女とも言われる。

(出典: ウィキペディア)

## ヒルデガルトの生涯とライフワーク

- 1098年  
誕生 ● 神聖帝国のドイツ王国で地方貴族の 10 番目の子供して誕生。修道院に預けられる。修道院では当時女性には不可能であったと言われる教育を受けることが可能だった。そこでは裁縫や賛美歌、ハーブや古典ラテン語なども習ったと言われている。
- 5歳の頃 ● 母牛のお腹にいる、まだ見えない子牛の姿をいい当てる。再び修道院に預けられる。
- 8歳の頃 ● ラテン語、読み書き、計算、礼拝、聖書の勉強などをする。
- 1112~  
1115年頃  
15歳頃 ● 正式にベネディクト派修道女となる。(ディジボーデンベルク / Disibodenberg) 敬虔な修道女ユッタ (Jutta) のもとで育つ。
- 1136年  
38歳 ● ユッタが亡くなり、ヒルデガルトがその修道院長になる。
- 1141年  
42歳 ● 開かれた天空に輝く光を見た、という。天からのビジョンを受け取る。しかしその神の啓示を書き伝えることを恐れて行動しなかったために、足が動かなくなり、それをきっかけに神の啓示 (神学的な予言) を執筆し始め、最初の作品「スキビア / 道を知れ (Scivias)」を 1151 年に書き終える。

- 49歳 ● ローマ教皇エウゲニウス 3 世がヒルデガルトの著書を調査し、キリストの名において司教の賛同のもと、彼女のビジョンを「認め、許可する」と告げる。教会史上初、初めて女性が「書くこと」を許され、公にしてよいと教皇の文書に記された。  
この頃から宗教曲の制作も始め、ディジボーデンベルクから離れて独立する。  
**(当時は貴族の女性でも字を書いたり学んだりすることは禁じられており、女性の立場はとても低いものだった。そんな時代にローマ法王の承認を得たことは奇跡に近く、すごいことだった)**
- 1147 ~ 1152年 ● ルッパーツベルク (Ruppertsberg) に修道院を設立する。  
52歳頃
- 1148 ~ 1163年 ● 第 2 の書「生命の功德の書 (Liber vitae meritorum)」を書く。
- 1150 ~ 1158年 ● **自然治療的な作品を書く。**  
「フィジカ (Physica)」 金属、植物、木、石、魚、鳥などについて  
「病因と治療 (Causae et Curae)」
- 65歳以降 ● ドイツ各国で説教を続ける。  
第 3 の書「Liber Divinorum Operum (神の業の書)」
- 1165年 ● アイビンゲン (Eibingen) に修道院を作る。  
**貴族でない若い女性も受け入れられるようになったのが特徴。**  
**病に苦しむ多くの人を助け、多くの人が救いを求めた。薬草の知識を全ての病人のために解放した。**
- 1179年 ● 逝去  
9月17日
- 1960年代 ● 医師であるヘルツカ (Dr. Hertzka) がヒルデガルトの残したレシピを作り試した。南ドイツの ツェーリンガー (Zähringer) という薬局の薬剤師であるエレン (Ellen) と共にヒルデガルト治療、薬の研究をし、現在もこの薬局ではヒルデガルトの薬草を扱う専門店として知られている。  
ヘルツカ医師の後継者は科学博士のヴィガート・シュトレーフ (Wighard Strehlow) 氏。  
その後 80 年代に エンゲルベルク (Engelberg) に国際ヒルデガルト教会が発足している。
- 2012年 ● 法王ベネディクトが教会博士に認定する。史上 4 人目の女性教会博士となる。

## ヒルデガルトの生活規則の教え (Lebensregeln)

- ① 食品はあなたの薬品であるべきです。  
(食品の鮮度、質に注目すべき)
  
- ② 生活のエネルギーを自然界の4つの要素(土、水、空気、火)からとり、  
そのような治癒力を用いましょう。
  
- ③ 行動する時と、立ち止まっている時、仕事と祈る時など相反する生活バランスを  
とりましょう。内観と行動する力、その両方が必要です。
  
- ④ 毎日十分な睡眠をとりましょう。  
(身体が疲れている瞬間に注目すること、コーヒーなどでごまかし続けないこと)
  
- ⑤ 時々、体内の毒を取り除きましょう。  
(デトックス、断食、入浴、サウナ、お灸など)
  
- ⑥ 自分の中にある善と悪について考えることで、免疫力が高まります。  
(私たちの中には善悪があり、常に闘ぎ合っている。そのことを認識し、乗り越える  
ことが重要)