



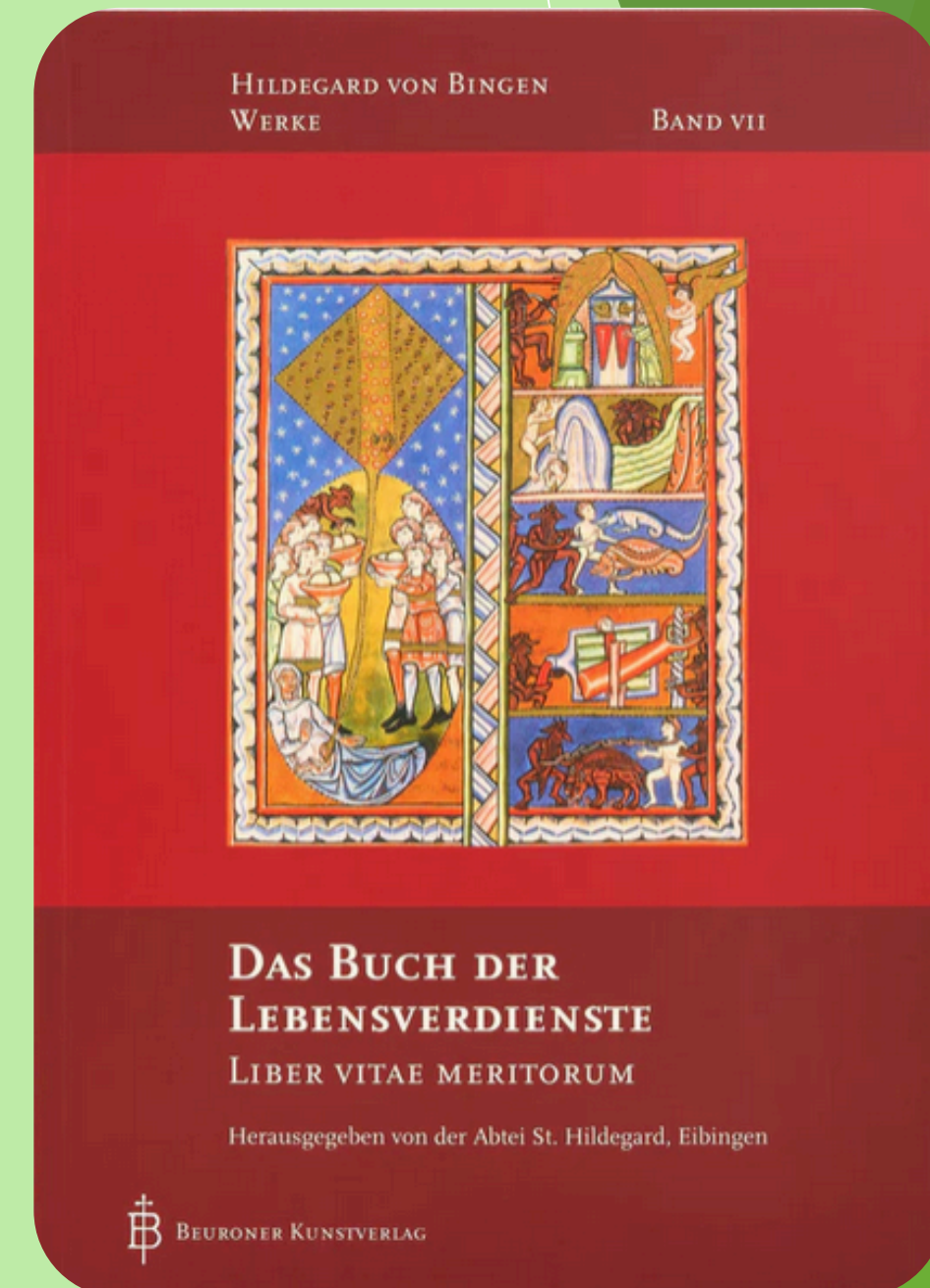
Psihoterapija sv. Hildegarde

- **Sv. Hildegarda (1098 - 1179) - (81 g.), Mainz**
- **benediktinka** - poglavarica samostana, mističarka, vizionarka, teologinja, književnica, umjetnica, skladateljica,
- posjedovala je dar proroštva, čudotvornog liječenja i uslišanja molitava
- vrlo ugledna - dopisivala se s kraljevima, tražili savjete
- proglašena **svetom i crkv. naučiteljicom** 2012. g.
- ukazivala je na povezanost čovjekove tjelesne i duhovne dimenzije, te čovjeka, prirode i Boga.
- smatra se utemeljiteljicom **fitoterapije** na zapadu



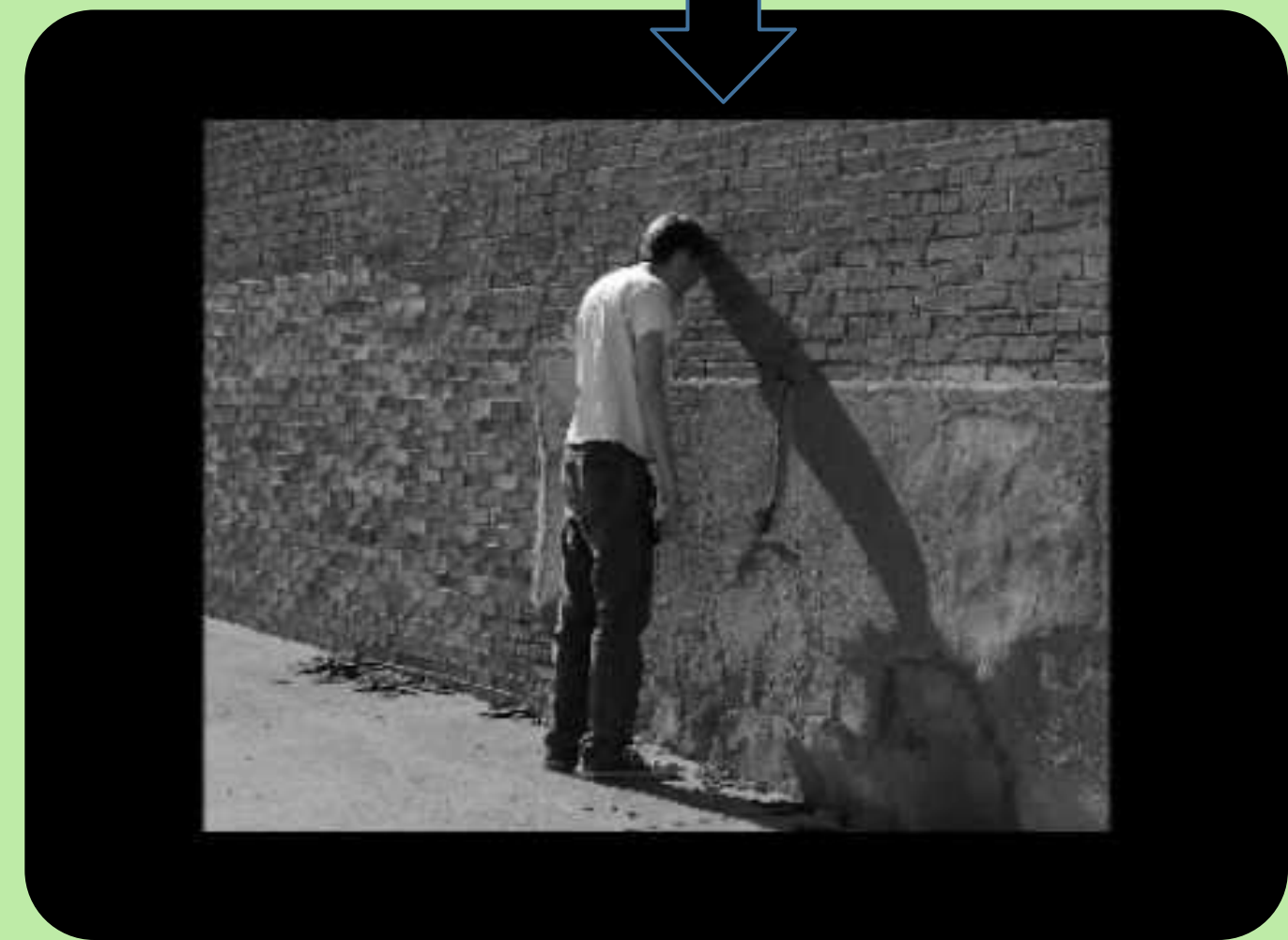
Knjiga životnih zasluga Liber vitae meritorum

- dijalog između dobra i zla u čovjeku
- grijehi i vrline svrstava u 35 parova -
- poticaj na obraćenje
- vizija pakla i čistilišta
- komunikacija duh-tijelo, tjelesna bolest nastaje sukladno duhovnom problemu
- ako čovjek čini ono što se protivi njegovoj savjesti, nanosi bol svojoj duši, gubi svoju vjerodostojnost i tjelesnu i duševnu snagu



Posljedice odvojenosti od Boga

- najgore zlo - ljubav prema Bogu zamijeniti s prolaznim, zemaljskim vrijednostima (novac, slava, moć, strasti);
- ne doživljavamo više Božju ljubav (Adam i Eva prognani iz raja)
- ako Bog nije na prvom mjestu ljestvica vrednota se izopači, lančano upadamo u bilo koji drugi grijeh tj. ropstvo - idolopoklonstvo
- završava u besmislu, žalosti, pesimizmu - WHO, razlog: odvojenost od Boga i nezahvalnost



Otac Ripperger - bez vrlina ne možemo doći u nebo

”Neće svatko tko mi govori...”

“Budite savršeni kao što je savršen vaš Otac nebeski”

“Volja je Božja vaše posvećenje”

NAJVEĆI PRIORITET!

najava - nastavak

Kako i zašto se razbolijevamo?

„No kada čovjekova duša osjeća da je njoj ili tijelu nešto odvratno, tada se srce, jetra i krvne žile stisnu, uslijed čega se oko srca podiže neka vrsta tame te čovjek tako postaje žalostan. A nakon žalosti se podiže srdžba. Ako čovjek ne dopusti da srdžba izbije, nego se mirno s njom nosi, onda se žuč ponovno smiruje.

Što to znači za nas? Sv. Katarina, sv. Tereza

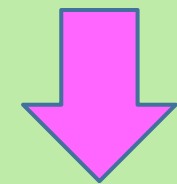


Mehanizam nastanka bolesti

srdžba, bijes, tuga i stres



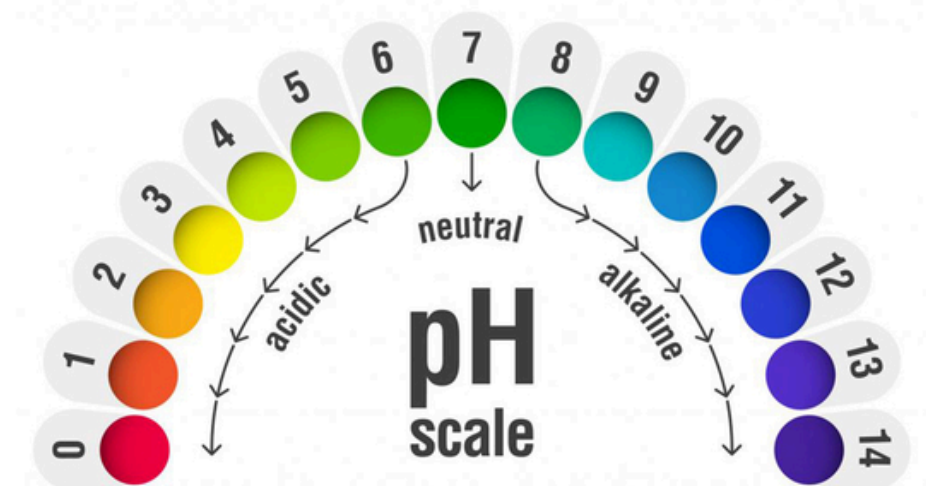
crna žuč (žučna kiselina)



pH-vrijednost u krvi od 7,4 - područje zakiseljenosti



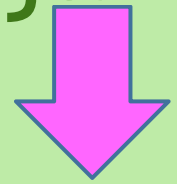
krvna tjelešca se „zamrznu“ i sporije protječu kroz krvne žile



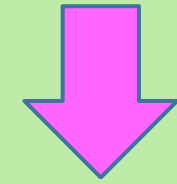
Mehanizam nastanka bolesti



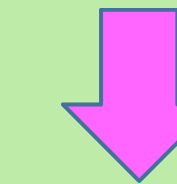
zakiseljenost - poremećaj u cirkulaciji - manjak kisika u tkivu arterija i organa (srce/mozak)



razara se crijevna flora - propusnost

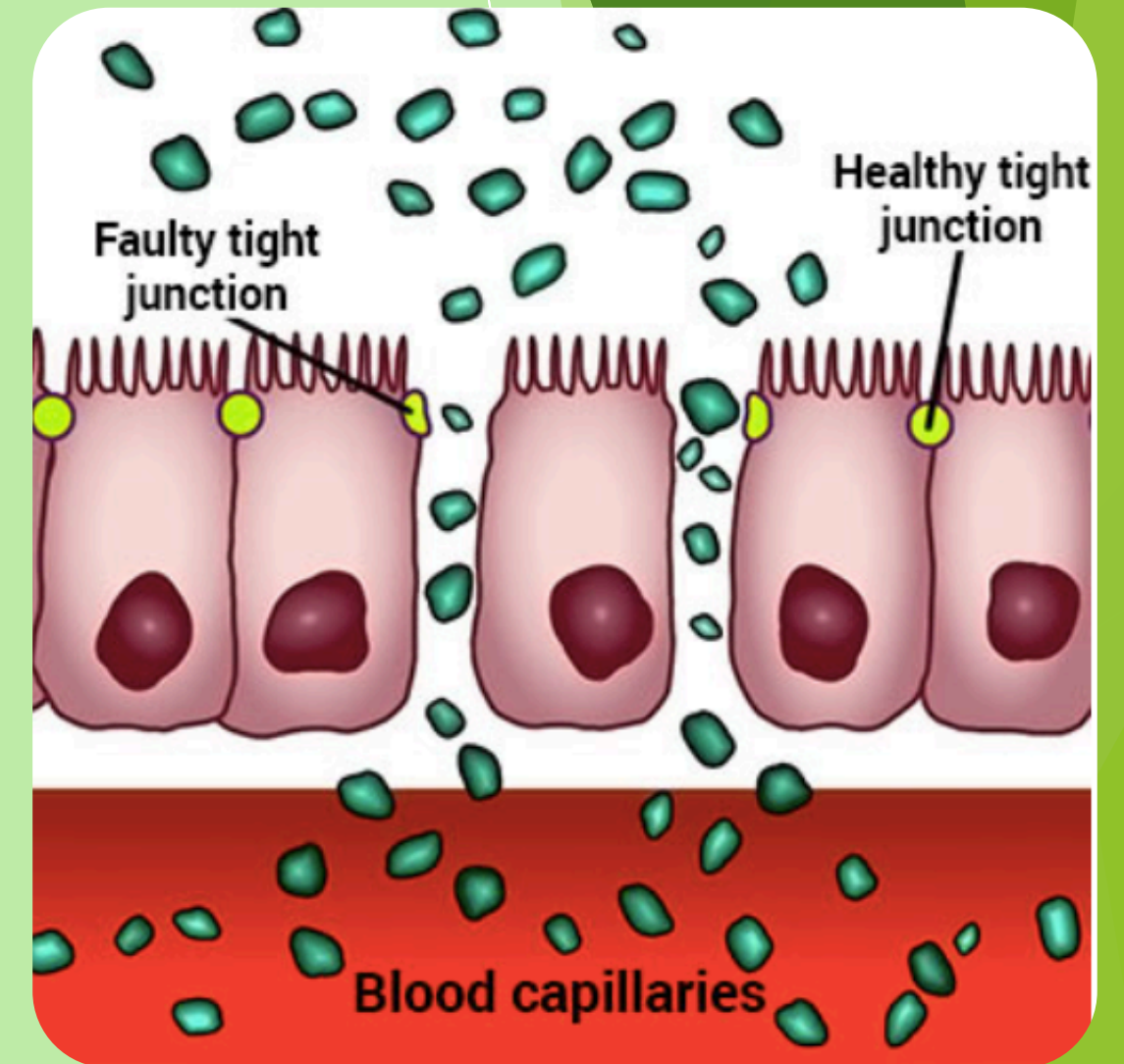


imunosti sustav „ispaljuje“ preko 100 vrsta obrambenog oružja



napada i sebe - autoimune bolesti - 20.000 (gotovo sve)

POSTOJI LIJEK!



Što te žalosti najviše?
Čega se bojiš?
Što te ljuti?



1. pokajati se
2. svjesno se odreći toga
3. odlučiti se za radost, pouzdanje i mir
4. ciljano vježbati suprotnu vrlinu



Psihoterapija sv. Hildegarde - 1. dio

Poroci

Vrline

1. ljubav prema zemaljskom	1. ljubav prema nebeskom
2. razuzdanost	2. stega
3. želja za užicima	3. skromnost
4. nemilosrdnost	4. milosrđe
5. kukavičluk	5. hrabrost/Božja pobjeda
6. srditost	6. strpljivost
7. zluradost	7. čežnja za Bogom
8. proždrljivost	8. uzdržljivost
9. ogorčenost	9. velikodušnost
10. nepouzdanost	10. pobožnost
11. lažljivost	11. istinoljubivost
12. svadljivost	12. miroljubivost



Psihoterapija sv. Hildegarde - 2. dio

Poroci

Vrline

13. zlokobnost	13. blaženstvo
14. neumjerenost	14. umjerenost
15. ateizam	15. spas duše
16. oholost	16. poniznost
17. zavist	17. ljubav prema bližnjemu
18. častohleplje	18. strahopoštovanje prema Bogu
19. neposluh	19. poslušnost
20. nevjera	20. vjera
21. očaj	21. nada
22. bludništvo	22. čednost



Psihoterapija sv. Hildegarde - 3. dio

Poroci

Vrline

23. nepravednost	23. pravednost
24. popustljivost	24. jakost
25. zaborav Boga	25. svetost
26. nepostojanost	26. postojanost
27. briga za zemaljsko	27. čežnja za Nebom
28. tvrdokornost	28. dobrostivost
29. lakomost	29. prijezir svijeta
30. nesloga	30. sloga
31. hirovitost	31. strahopoštovanje
32. lutanje	32. stabilnost
33. magija	33. služenje Bogu
34. škrtost	34. skromnost
35. pesimizam	35. nebeska radost



Koja mi vrlina najviše treba?

- primiti Božju ljubav (nezadovoljene potrebe)
- pouzdanje
- radost
- ustrajnost
- strpljivost
- hrabrost

1. par: vezanost na zemaljsko - ljubav prema Bogu

Što govori ovaj **porok materijalizma**?

„Još sam tako mlad i prštim od volje za radom i akcijom. Zašto bi se trebao odreći materijalnog bogatstva? Zbog toga se **želim što prije obogatiti**. Sve dok mogu, želim uživati u bogatstvu svijeta. **Poznajem samo ovaj materijalni život**, sve drugo je iluzija“.

Što odgovara **ljubav prema nebeskom**?

„Ja sam **temelj skladnog zajedničkog života**. Povezana sam s pravom životnom radošću, koja prožima svemir. Ljubim istinski život i prezirem sve, što ga uništava. Ja sam **ogledalo svih duhovnih snaga...**“

„**Ljubav preplavljuje cijeli svemir**, od najdubljih dubina sve do najviših zvijezda. Ona je svima naklonjena, jer je najuzvišenijem Kralju dala poljubac mira.“



35. par: besmisao - životna radost

Riječi poroka:

„Jao meni što sam se uopće rodio! Kakav život! Tko će mi pomoći? Tko će me razveseliti?

Kad bi me Bog poznao, ne bi me stavio u ovakvu bijedu...

Čuo sam o mnogim filozofima koji govore o tome kako je Bog dobar. Meni Bog sve u svemu do sada nije učinio ništa dobro. Ako je Bog za mene, zašto preda mnom skriva svoju milost? Imao bih povjerenja u njega kad bi mi učinio nešto dobro. Stvoren sam za nesreću i žalost.“

Riječi životne radosti:

„Ti si slijep i gluh i ne znaš što govoriš. Bog je stvorio sjajnog čovjeka, ali su te **zbog tvog negativnog stava tvoje brige odvele u jezero bijede**. No pogledaj samo sunce, mjesec i zvijezde i svu silnu raskoš zelene snage života na zemlji i promisli, koliku li je sreću Bog time dao svim ljudima. A ja već ovdje imam nebo na zemlji, jer sve što je Bog stvorio odgovorno čuvam, a ti stvoreni svijet razaraš i uništavaš.

Ja nježno stavljam ruže, ljiljane i svu zelenu svježinu života na svoje **srce i slavim Božja djela**, a ti gomilaš bol na bol.

Ti sva svoja djela promatraš negativno. Na taj način sličiš paklenim duhovima, koji sa svim svojim prenemaganjem Boga uvijek samo niječu. Ja tako ne činim, jer **svu svoju pažnju poklanjam Bogu**, jer i u žalosti još ima radosti, jer se sreća i nesreća izmjenjuju kao dan i noć.“



Umjerenost

Hildegarda ovu Božju snagu naziva majkom svih kreposti:

- „Duša u svemu ljubi pravu mjeru. Ako čovjek neumjerenost jede ili pije, ili si dopušta druge neumjerenosti, on razara svoje duševne snage, jer sve treba raditi s mjerom, s obzirom da čovjek još ne živi u nebu.“

