

FORZE DI DIFESA SPIRITUALE secondo Santa Ildegarda da Binden

Vizi (forze negative o ammalanti)	Virtù (forze positive o guarenti)
1) Amor saeculi (amore terreno)	Amor caelestis (amore sacro)
2) Petulantia (insolenza)	Disciplina (disciplina)
3) Joculatrix (gusto dei piaceri).	Verecundia (moderazione)
4) Obduratio (durezza di cuore)	Misericordia (misericordia)
5) Ignavia (pigrizia)	Divina victoria (vittoria divina)
6) Ira (collera)	Patientia (pazienza)
7) Inepta laetitia (malignità)	Gemitus ad Deum (ardore verso di Dio)
8) Ingluvies ventri (gozzoviglia)	Abstinencia (astinenza)
9) Acerbitas (grettezza di cuore)	Vera largitas (generosità)
10) Impietas (scelleratezza)	Pietas (pietà, devozione)
11) Fallacitas (slealtà)	Veritas (verità, lealtà)
12) Contentio (scontentezza)	Pax (pace)
13) Infelicitas (infelicità)	Beatitudo (beatudine)
14) Immoderatio (smoderatezza)	Discretio (discernimento)
15) Perditio animarum (smarrimento dell'anima)	Salvatio animarum (salvezza dell'anima)
16) Superbia (superbia)	Humilitas (umiltà)
17) Invidia (invidia)	Caritas (amore del prossimo)
18) Inanis gloria (desiderio di gloria)	Timor Domini (timore di Dio)
19) Inobedientia (disubbidienza)	Obedientia (ubbidienza)
20) Infidelitas (mancanza di fede religiosa)	Fides (fede)
21) Desperatio (disperazione)	Spes (speranza)
22) Luxuria (lussuria)	Castitas (castità)
23) Injustitia (ingiustizia)	Justitia (giustizia)
24) Torpor (torpore, stupidità)	Fortitudo (forza)
25) Oblivio (dimenticanza di Dio)	Sanctitas (santità)
26) Incostantia (incostanza)	Costantia (costanza)
27) Cura terrenorum (affanno terreno)	Caeleste desiderium (desiderio di Dio)
28) Obstinatio (durezza di cuore)	Compunctio cordis (contrizione)
29) Cupiditas (cupidigia)	Contemptus mundi (disprezzo del mondo)
30) Discordia (discordia)	Concordia (concordia)
31) Scurrilitas (scurrilità)	Reverentia (rispetto)
32) Vagatio (vagabondaggio)	Stabilitas (stabilità, saldezza)
33) Maleficium (maleficio, magia)	Verus cultus Dei (vero culto di Dio)
34) Avaritia (avarizia)	Sufficientia (sobrietà)
35) Tristitia saeculi (tristezza mondana)	Caeleste gaudium (gaudio celeste)