Parole Aria, acqua, terra, fuoco

TESTO 2

HERMANN HESSE
La cura

La ricerca di un equilibro tra anima e corpo, tra spiritualità e materia è un percorso complesso, profondo e talvolta conflittuale. Alcuni gesti e compiti della routine quotidiana possono però scandire il tempo in modo piacevole e diventare fonte di benessere, serenità e pienezza, come il bagno mattutino nella tiepida acqua termale in cui si immerge il protagonista del romanzo di Hesse, quale momento fondamentale e insostituibile della cura del sé.

Una cosa in cui una giornata a Baden si avvantaggia sulle giornate della mia vita solita è questa: che durante il periodo di cura ogni giorno comincia con un dovere, e con un compito mattutino importante, centrale, e che questo compito è facile, anzi gradevole da assolvere. Si tratta del bagno. Quando mi sveglio, la mattina, qualunque ora sia, la prima e più importante operazione che mi trovo di fronte non è una seccatura, non è il vestirsi o la ginnastica, la rasatura o la lettura della posta, ma il bagno, una cosa dolce, tiepida, tranquilla. Con un leggiero senso di vertigine mi rizzo a sedere nel letto, rimetto in movimento, con alcuni prudenti esercizi, le gambe arrugginite, mi alzo, infilo la vestaglia e percorro lentamente il silenzioso corridoio semibuio, fino all'ascensore, che, attraverso tutti i piani, mi porta giù nel sotterraneo, dove ci sono i camerini da bagno. È molto bello, lì sotto. In quei locali di pietra a volta, antichissimi, lievemente echeggianti, regna un costante, delizioso, morbido calore, dato dal fatto che dappertutto scorre l'acqua calda delle fonti; ogni volta, qui, mi prende la segreta e quasi affettuosa sensazione di stare in una grotta, quella che provavo da ragazzino quando me ne costruivo una con un tavolo, due sedie e alcuni tappeti o scendiletto. Nel mio camerino da bagno riservato mi attende, murato e affondato nel pavimento, un profondo bacino pieno d'acqua caldissima, appena sgorgata dalla sorgente; io mi ci calo pian piano, scendendo due piccoli scalini di pietra, capovolgo la clessidra e mi immergo fino al mento in quell'acqua calda e acre, che odora un poco di zolfo. Alta sopra di me, nella volta a botte del mio stanzino dai muri massicci, che mi ricorda molto una cella conventuale, la luce del giorno filtra sottile da una finestra coi vetri opachi; là in alto, un piano più su di me, dietro quella lastra bianca, c'è il mondo, lontano, lattiginoso, e nessuno dei suoi rumori giunge fino a me. Mi giuoca, intorno, lo squisito tepore di quell'acqua misteriosa, che da migliaia d'anni scorre da ignote cucine della terra e che continua a fluire dentro il mio bacino con un getto esile ma costante. Secondo la prescrizione, debbo agitarmi il più possibile dentro l'acqua, facendo movimenti ginnici e natatori. E lo faccio, ligio al dovere, per qualche minuto; ma poi me ne resto disteso e immoto, chiudo gli occhi, mi assopisco, osservo lo scorrere continuo e silente della clessidra.