

**VALORIZZIAMO LO “STILE DI VITA” SUGGERITO DA LEONARDO DA VINCI**  
**di marco biffani**  
**(estratto)**

Nel 2011, in un museo della capitale, ho scoperto e trascritto lettera per lettera una poesia di Leonardo da Vinci che ancora non conosce quasi nessuno. Lui la definisce “Dieta” ma non è un invito a mangiar meno ma a come vivere meglio. Dieta, in Greco, significa Stile di vita. Successivamente ho appurato che era la sola ed unica vera poesia in versi che avesse mai scritto. Quattro quartine in endecasillabi a rime bacciate. Recita:

Se voi star sano, osser[v]a questa norma:  
non mangiar senza voglia e cena leve,  
mastica bene e quel che in te riceve  
sia ben cotto e di semplice forma.

Chi medicina piglia, mal s’informa.  
Guarti dall’ira e foggi l’aria grieve;  
su diritto sta, quando da mensa leve;  
di mezzogiorno fa che tu non do[r]ma.

El vin sia temperato, poco e spesso,  
non for di pasto né a stommaco voto.  
Non aspettar né indugiar il cesso.  
Se fai esercizio, sia di picciol moto.

Col ventre resuppino e col capo depresso non star,  
e sta coperto ben di notte.  
El capo ti posa e tien la mente lieta.  
Fuggi lussuria e attienti alla dieta.

Anno 1515-1516 - Codice Atlantico f. 213 verso  
Commento contenuto nello schizzo della Villa Belvedere  
per Papa Innocenzo VIII°. Milano. Biblioteca Ambrosiana.

In quanto un unicum mi sembrava dovesse significare qualcosa di importante. Studiandola, mi sono convinto che questa semplice Poesia sia l’eredità culturale che desiderava lasciare ai posteri. Questo per sei motivi in particolare:

**PRIMO MOTIVO: ”Rivelazione del segreto della vita da lui compreso”**

Analizzandola nel dettaglio, scaturiscono 13 virtù mascherate da suggerimenti professorali che intendeva trasmettere al lettore:

Sostiene che la salute proviene da una corretta alimentazione

Consiglia di non eccedere con le medicine

Suggerisce di evitare l’irascibilità

Invita a fuggire dall’aria inquinata: “grievè” (per estensione, il fumo, le droghe, l’ambiente malsano)

Di non eccedere nel mangiare

Di non comportarsi da fannulloni

Di godersi il vino, ma a determinate condizioni

Di liberare tempestivamente il corpo dalle tossine

Di non esagerare nelle fatiche dello sport. Di praticarlo bene

Di riposarsi dormendo adeguatamente

Di rilassarsi, di pensare positivo, di essere felice

Di non trascendere nel sesso fino alla deboscia

Di seguire lo stile di vita (Dieta) che suggerisce, per godere di salute e benessere

Per emettere tali giudizi si debbono conoscere a fondo molte materie diverse fra loro che l'hanno dettata, e solamente Leonardo era consapevole di conoscerle. Le sue approfondite ricerche gli davano la sicurezza per poter sermoneggiare. Per poter inviare messaggi alla altezza della sua fama di sapiente. Che avessero la credibilità scaturita dal suo vasto sapere.

Può sembrare elementare, quasi ovvio, leggere tali raccomandazioni, oggi, che conosciamo su queste materie molto di più di 500 anni or sono, grazie anche e soprattutto a Leonardo. E' un messaggio sinottico, utile ancora nella nostra epoca.

Da esporre soprattutto nelle scuole, ma anche negli oratori ed ovunque.

SECONDO MOTIVO: "Scelta della poesia come unico mezzo di sintesi"

Fin dalla sua comparsa 200.000 anni or sono, l'Homo Sapiens ha sempre avuto necessità di descrivere membra, animali, oggetti, concetti come la caccia, la pesca, l'arare i campi, le sensazioni, le espressioni, l'infinito e le deità con segni, immagini, simboli e icone. Li troviamo effigiati ed anche colorati, in decine di grotte protostoriche nelle parti fra loro più lontane del mondo. Con la loro concisione, riconoscibilità, i loro caratteri comuni, questi simbolismi hanno portato poi ai geroglifici, alle lingue ed alle molte scritture che vi si basano. Ne sono seguiti – soprattutto in epoche che hanno segnato il nostro passato – simboli araldici, pavese, gagliardetti, gonfaloni, vessilli, bandiere, stendardi, acronimi, sigilli, con la necessità di trasferire valori, significati, concetti; la unicità ambientale, di amministrazione, di potenza, di possesso, di dominio, in figure anche complesse. Ma sempre iconiche. Autoreferenzialità di rioni, di città, di cardinali, di papi, di ministri, di case regnanti hanno sempre avuto necessità di riassumere - in un unicum - quanto volevano trasmettere di valore e di importanza di se a chi ne veniva in contatto. Oggi, nel mondo digitale accade lo stesso con gli "emoji", simboli pittografici simili agli "emoticon" con cui, in modo estremamente sintetico si cerca di esprimere – di quel che si legge - le sensazioni provate. E sono diventati centinaia. (<l'Urlo di Munch> deve averli ispirati). E per rafforzarli, vengono spesso affastellati l'uno appresso l'altro, o moltiplicati a decine nei rafforzativi.

L'ultimo simbolo in ordine di tempo per trasmettere l'idea di comunicazione, dell'invio di un messaggio, di email di posta elettronica è: "@" ripreso dalla "a di amen" in un manoscritto del 1345 ora in Vaticano. In Gran Bretagna lo chiamano "at" ed in Italia "chiocciola", in ebraico "strudel", in greco "paperella", in olandese "coda di scimmia", in slovacco e ceco "aringa arrotolata", in danese "proboscide d'elefante", in bosniaco "a pazza" e così via. Ma tutti hanno riconosciuto e accettato in questa icona lo stesso significato di "messaggio". Ne consegue che abbiamo sempre bisogno delle immagini per trasmettere – a chi vogliamo ascolti quello che abbiamo da dire - un concetto, un valore, un insegnamento.

La poesia è stata, fin dai tempi più antichi, una forma più o meno sintetica di messaggio (dalla "Divina Commedia" di Dante alla "Mattina" di Ungaretti), per esprimere e comunicare una sensazione, un ricordo, un pensiero, un amore, una storia, una visione del mondo. Usando opportunamente la metrica, in modo da renderla adeguata al concetto. Gradevole e memorizzabile. Perché duri a lungo. E Leonardo – fra le innumerevoli forme di trasmissione allora disponibili - ha scelto la Poesia, per comunicare ai Posterì quanto aveva imparato in vita. Perché fosse utile agli uomini. (17)

Il modo di esprimersi di Leonardo, la sua "voce", era il disegno. Ma aveva ben compreso che le parole sono importanti. Che la Poesia ne è la sua forma più espressiva, gentile, comunicativa. Che può portare lontano, a molti, i concetti da esprimere, i suggerimenti da dare, i messaggi da lasciare ai posterì.

TERZO MOTIVO: "Uso della Poesia come messaggio inarrestabile attraverso il tempo"

Dopo aver constatato il facile diffondersi di una poesia in versi, molto famosa soprattutto in quel periodo, scritta da un grande della Famiglia De Medici, Lorenzo il Magnifico: "IL TRIONFO DI BACCO E ARIANNA, Leonardo deve aver pensato che quello fosse il mezzo più adatto per trasmettere il suo pensiero ai posterì. La Poesia in versi. Il ritornello di questo carne, popolarissimo nelle feste, che si cantava in onore di Bacco e della sua sposa Arianna, trasmetteva un messaggio del genere oraziano, "Carpe diem", configurando un domani sconosciuto. Regolato solo dal destino.

"Quant'è bella giovinezza,  
che si fugge tuttavia!  
chi vuol esser lieto, sia:  
di doman non c'è certezza"

Un invito a godere dei momenti felici, effimeri, della giovinezza, che passano rapidamente e non si possono conoscere gli avvenimenti futuri che potrebbero non essere altrettanto lieti.

Forse Leonardo voleva fornire il suggerimento pratico di un vero ricercatore affinché il domani, sia migliore e meno incerto. Il come prendere in mano il proprio destino. Il come darsi da fare per la propria salute, benessere e letizia. Comunicato – in rima - da chi sapeva cosa e come fare. Molto avanti con gli anni si sentiva probabilmente in dovere di mettere a disposizione le più importanti (e verificate) nozioni che aveva imparato, per rendere il futuro meno indeterminato. Frutto della propria volontà.

Per addolcire l'amara realtà di un destino che è sempre ignoto. Un lodevole operare per farlo divenire più sano e migliore. Dare, in vecchiezza e saggezza, una ricetta per renderlo almeno più sopportabile.

Penso che Leonardo, conscio della efficacia di una poesia nell'immaginario della gente, nella ripetizione continua da parte del popolo durante le feste, dall'idea trasmessa da quel carne carnascialesco, abbia trovato che fosse lo strumento più idoneo per il suo messaggio conclusivo, finale. Ed abbia voluto usare quel mezzo, la Poesia, scegliendo gli endecasillabi (più lunghi degli ottonari del Magnifico, troppo brevi a rendere con chiarezza i concetti). Usando sempre le rime baciate, che rendono il tutto più musicale e gradevole. Meno serio, supponente e professorale.

Ritengo che lo abbia fatto affinché rimanesse nel tempo, come quel carne medico (che è arrivato fino a noi) e producesse l'efficacia sperata. Che abbia scelto questa forma di espressione letterale, vista anche la diffusione della "Comedia" scritta intorno al 1360 da Dante Alighieri, maestro della lingua, in endecasillabi a rime baciate. Ed invece delle terzine di Dante, abbia preferito le quartine. Per distinguersi ancora una volta. Fare della poesia un uso strumentale! Un'altra fra le tante intuizioni di Leonardo.

QUARTO MOTIVO: "Unicità, per l'importanza del messaggio"

Forse, per dargli maggior valore, trattandosi del compendio di una vita, non ne ha scritte altre. Questo affinché la sua rarità, l'esser la sola poesia da lui composta, assurgendo a rappresentare un "unicum", assumesse maggior importanza per i posteri. Sottolineandone così la considerazione che Lui le attribuiva.

*<Tutti se la "dovranno" ricordare in modo particolare, perché è il mio solo ed unico carne che ho scritto!>*

Deve aver pensato. Per trasmettere il senso e l'importanza che gli attribuiva. Affinché i posteri seguissero le sue indicazioni. Che lo star bene in salute e tenere uno stile di vita consono, sono la premessa per raggiungere il benessere e godere di ogni opportunità offerta dalla vita, compreso la felicità

QUINTO MOTIVO: "Trasmissione della sua conoscenza"

Tutta la vita è stata per Leonardo una continua ricerca di trarre dalla natura, ma anche da tutto ciò che lo circondava, gli insegnamenti che poteva avere. Lo studiarli, sperimentarli, il trarre da essi spunti per creare cose utili all'uomo. Che lo facilitassero nella vita di tutti i giorni, dal punto di vista pratico, come tovaglioli, tovaglie uniche, trita pepe, cavatappi per mancini, macchine per migliorare gli spaghetti, "trita manzo", barbecue a legna, girarrosto automatico, taglia crescioni, carillon a tamburo e molti altri attrezzi ed invenzioni pratiche per l'alimentazione, la cucina e non solo. Ma anche di perfezionare cose inventate da altri in numerosi settori della ingegneria. Inutile poi elencare i macchinari da guerra per offendere, assediare, difendere. E poi gru, ponti, intere città e, in una visione più avanzata ed immaginifica, di dare all'uomo possibilità che attengono solo agli uccelli. Volare. Ottenere quindi per l'uomo tutti i benefici per la sua vita, in pace e in guerra. Si è sempre impegnato per migliorare la vita dell'Uomo. Penso quindi che, avvertendo l'approssimarsi della fine, desiderasse compendiare il suo sapere in qualcosa di concreto. Di scritto. Soprattutto utile all'Uomo. E abbia scelto quel genere letterario. Che avesse, fra la gente, la stessa fortuna mediatica del Carne di Lorenzo il Magnifico. Una poesia che avesse anche l'impronta tecnica del più grande della letteratura di allora, Dante Alighieri. Per lasciare agli uomini un mezzo per migliorare la loro vita. Che fosse frutto del suo sapere per il quale si era sempre speso molto.

Motivo per il quale ha scelto una elencazione particolareggiata, sotto forma di filastrocca, di consigli – pratici – da applicare. Frutto della sua vasta sapienza in tutti i campi. Che in chiusura invita a seguire!

SESTO MOTIVO: "Messaggio non solo per i suoi contemporanei, ma per i Posterì"

"Nei suoi codici, nei suoi disegni e nelle sue opere artistiche troviamo la cultura criptica e volutamente enigmatica che testimonia il fascino di Leonardo per il mistero e l'interpretazione esoterica evoluta dei suoi lavori. Quando si parla di veggenze profetiche il linguaggio volutamente depistante comporta innumerevoli interpretazioni spesse volte enigmatiche e contraddittorie. A volte gli stessi autori oscurano le interpretazioni che vengono poi adattate a posteriori a episodi storici casuali. Nel linguaggio Leonardesco interpretato dallo studioso Adriano Colangelo troviamo una apparente chiarezza che non compare nei sopracitati celebri

veggenti della storia. Leonardo che scriveva a specchio e mascherava schizzi e bozze con tratteggi, abbreviazioni e disegni schematici per rendere le sue opere difficilmente duplicabili conosceva il simbolismo e le leggi della criptologia. Per il Vinciano solo menti pure ed evolute possono confrontarsi con le sue opere e quindi le sue previsioni del futuro vengono anticipate con criptica esposizione per i contemporanei, ma semplice descrizione per i nostri tempi. Nulla è più difficile da vedere di ciò che sembra ovvio e scontato come la realtà evidente. Geniale metodo leonardesco di protettivo enigma intellettuale della mente umana rinascimentale” (20)

## CONCLUSIONE

Secondo il mio parere - e mi ripeto volutamente - questa poesia non rappresenta un divertissement di Leonardo e neppure uno dei suoi ludi mentali, o una semplice lirica, per far vedere che anche in questo genere letterario fosse superiore agli altri. Piuttosto:

E' la sintesi della corretta alimentazione e di un sano stile di vita

E' il riassunto semplificato degli studi di una vita sull'uomo

E' l'insieme delle conclusioni a cui era giunto quasi alla fine della sua esistenza

E' quanto pensava potesse giovare alla salute fisica e mentale dell'uomo

E' il frutto di una vita straordinaria

E' il messaggio che voleva inviare ai Posterì.

I suddetti sei motivi mi fanno concludere che questa Poesia sia una breve sintesi della sua lunga esperienza e dei suoi vari studi. Il suo Testamento Culturale. Una forma letteraria simpatica, scorrevole, leggera ed elegante a cui affidare un insegnamento per Lui importante, unico. Come la unicità del carne. Un lodevole messaggio da lasciare alla posterità, su come raggiungere salute, benessere e felicità. Suggerendo quello che riteneva il migliore stile di vita possibile. Che contenga, e rappresenti, in due parole, la sua EREDITA' CULTURALE FINALIZZATA AL BENESSERE DELL'UOMO.

“Ritengo che Leonardo da Vinci abbia dedicato tutta la sua vita alla Ricerca, che lo appagava totalmente, per poi lasciare due testamenti:

- il primo costituito da tutti i suoi scritti "tecnici" ed “artistici” con i quali desiderava tramandare la sua scienza nel dettaglio e trasmettere ai posterì, probabilmente, il concetto che lo studio e la ricerca approfonditi possono appagare l'uomo nella mente

- il secondo costituito da un unico scritto che riassumendo parte della sua scienza, quella rivolta strettamente all'essere umano, può considerarsi la finalità ultima del suo lavoro, il benessere, che può appagare l'uomo anche nel corpo e nell'anima”. (22)

Se “la conoscenza è l'unica cosa che per cui viviamo” (18) e sentiamo il bisogno di trasmettere agli altri, ritengo, che questa constatazione abbia un valore addirittura storico. Da far conoscere al mondo. Perché oltre che Ambasciatore dell'Umanità (da inviare sugli altri pianeti), Leonardo da Vinci è anche l'emblema della Italianità.

Ed anche perché abbiamo ancora bisogno delle sue visioni dovute a curiosità, intuizione, volontà, fantasia, creatività e ambizione, per ricordare chi ci rappresenta nel mondo, soprattutto ai giovani, contro lo appiattimento dei vecchi valori.

Accarezzo un sogno. Che il quadretto, di seguito riportato, venga esposto nelle aule scolastiche ed ovunque. Ne troverete in chiusura di questo saggio, la traduzione in 25 lingue europee ed asiatiche, compreso Latino, Cinese e Giapponese.