



L'autobiografia di Lady Grace Mildmay **“Nel silenzio della mia anima: Meditazioni spirituali di Lady Grace Mildmay”**

Questa è una trascrizione annotata dei documenti autobiografici di **Lady Grace Mildmay**, scritti tra il 1617 e il 1620. Queste “Memorie” rivelano le preoccupazioni morali e gli insegnamenti religiosi di una nobildonna inglese cresciuta nella fede cristiana. Contengono anche una notevole quantità di informazioni sulle transazioni finanziarie e sulle pratiche fiscali che coinvolsero Lady Mildmay e suo marito, Sir Anthony.

I documenti autobiografici di Lady Grace Mildmay sono tra gli scritti più rivelatori che possediamo di una donna inglese del Rinascimento. Tuttavia, fino a tempi recenti, l'unica versione stampata disponibile era una selezione di brevi estratti pubblicati da **Rachel Weigall** nel 1911. A lei

dobbiamo il merito di averci fatto conoscere Lady Mildmay con un coinvolgente ritratto biografico, ma purtroppo gli estratti pubblicati sono stati modificati e alterati in silenzio. Anche un'antologia di scrittrici rinascimentali del 1981 includeva brevi brani di Lady Mildmay, ma poiché anch'essi derivavano da Weigall, risultano ugualmente inaffidabili.

Il manoscritto originale è tuttora esistente e consiste in due parti distinte, ora rilegato in un volume in mezza pelle blu scuro.

La seconda e più ampia parte – che Lady Mildmay iniziò in gioventù e continuò a scrivere a intermittenza per tutta la vita – è chiamata da lei stessa “**Libro delle meditazioni**”. Si apre con un'aggiunta tardiva: una dedica di dodici pagine a sua figlia Mary, alla quale lascia in eredità la sua Bibbia, le copie degli scritti di Musculus, il *Book of Martyrs* di Foxe, l'*Imitatio Christi* di Tommaso da Kempis, e le meditazioni che seguono, “che per me sono state come la scala di Giacobbe, e la colonna di Giacobbe, un libro di testimonianze tra Dio e la mia anima.”



La sua narrazione si concentra su:

La propria giovinezza e conversione interiore: Grace racconta un'infanzia sotto l'influenza puritana della famiglia, segnata da senso del peccato e ricerca della grazia divina. Si mostra profondamente consapevole della propria "corruzione originale" e attraversa una lunga crisi spirituale, descritta con intensità emotiva.

Il matrimonio e la vita familiare: Pur considerandosi indegna, riconosce che il suo matrimonio con Sir Anthony Mildmay fu voluto da Dio e lo descrive come un'unione armoniosa. Condivide esempi di come le responsabilità domestiche e coniugali si integrino nella sua vita di fede.

La malattia come via di purificazione: La salute fragile di Grace è una costante, e le sue sofferenze fisiche vengono interpretate in chiave cristiana come occasione di espiatione, crescita spirituale e imitazione di Cristo.

L'attività caritativa e la medicina cristiana: La narrazione non è solo introspettiva. Grace descrive come la sua pratica medica — curando i poveri gratuitamente — fosse un'estensione della sua vocazione religiosa. Il corpo e l'anima sono strettamente intrecciati nella sua visione.

La speranza escatologica e la preparazione alla morte: La parte finale è pervasa dalla meditazione sulla morte, vissuta non con timore ma come liberazione, unione con Cristo e realizzazione della fede.



Le Meditazioni spirituali

Le "Meditazioni" sono una raccolta di preghiere, riflessioni e trattati morali scritti da Grace nel corso della vita, in parte composti durante momenti di malattia o isolamento.

Struttura: spesso si presentano come dialoghi interiori tra l'anima e Dio, o tra la penitenza e la speranza. Molti testi iniziano con la confessione dei peccati e terminano con un'accettazione della grazia.

Temi principali:

- Il desiderio di imitare Cristo e di distaccarsi dal mondo
- La centralità della Scrittura nella vita quotidiana
- Il ruolo delle donne nella fede e nella cura
- La contemplazione della morte e dell'eternità

“Nel silenzio della mia anima: Meditazioni spirituali di Lady Grace Mildmay”

Sommario

1. **Capitolo I – Il Risveglio dell’Anima**
Dalla mondanità alla conversione interiore
2. **Capitolo II – Il Timore Santo e la Grazia**
Quando la paura diventa preghiera
3. **Capitolo III – La Volontà di Dio e la Mia**
Combattere l’orgoglio, scegliere l’obbedienza
4. **Capitolo IV – La Malattia come Luogo di Incontro**
Offrire il dolore come dono spirituale
5. **Capitolo V – La Preghiera che Guarisce**
L’intercessione come atto d’amore
6. **Capitolo VI – Il Tempo, la Vita, la Morte**
Speranza, fine terrena e ricongiungimento eterno
7. **Capitolo VII – Donne, Cura e Fede**
La medicina, la carità e il servizio cristiano
8. **Capitolo VIII – Il Silenzio e il Desiderio del Cielo**
Vivere nel mondo con lo sguardo rivolto all’eternità



Capitolo I – Il Risveglio dell'Anima

«Ogni cuore cerca qualcosa, finché trova Dio.»

Nella mia giovinezza, cercavo la gioia dove molti la cercano: nei piaceri leciti del mondo, nella lettura, nella compagnia brillante, nella musica. Ma anche nei giorni più lieti, sentivo dentro di me un sussurro d'inquietudine. Era come una nota stonata sotto la melodia. Mi mancava qualcosa che non sapevo nominare.

Ero figlia di una famiglia nobile e timorata di Dio, cresciuta nella disciplina e nell'onore. Ma il cuore umano è sottile nelle sue resistenze, e per anni mi accontentai di una religione fatta di forma, senza sostanza.

Fu durante una lettura delle Scritture – e lo ricordo come se fosse ora – che un versetto mi trafisse l'anima:

«Che giova all'uomo guadagnare il mondo intero, se poi perde la propria anima?»

Quella parola si fece spazio dentro di me come un seme. Da allora iniziai a desiderare un cammino più profondo.

Cominciai a scrivere i miei pensieri, a cercare le lacrime della confessione, a raccogliere preghiere che parlassero il linguaggio del cuore.

La conversione vera non fu un lampo, ma una dolce conquista. Non fu mai violenta, ma progressiva: come il sole che all'alba rischiara lentamente ogni angolo oscuro.

Solo quando riconobbi la mia povertà spirituale, fui finalmente pronta a ricevere la ricchezza che viene dall'alto. E da quel giorno, la mia vita non fu più mia, ma del mio Signore.



Capitolo II – Il Timore Santo e la Grazia

«La paura dell'inferno mi condusse ai piedi della misericordia.»

Il primo motore della mia conversione non fu l'amore, ma il timore. Non il timore servile di chi teme una punizione terrena, ma il terrore dell'anima che si scopre esposta al giudizio eterno. La mia coscienza si risvegliò d'improvviso,

come una lampada accesa in una stanza buia, e vidi in me solo debolezza, orgoglio e vanità.

Per molte notti vegliai con l'anima agitata, tremando all'idea del peccato e della dannazione. Ogni preghiera era un grido sommesso, ogni versetto una ferita riaperta. Ma nel mezzo di quella oscurità, cominciai a intuire una luce diversa: la consapevolezza che quel timore stesso veniva da Dio, e dunque era un segno di grazia.

Iniziai allora a distinguere due tipi di timore: Quello che paralizza e allontana da Dio, e quello che conduce a Lui con cuore contrito.

Io fui presa dal secondo. E imparai che il timore, se accompagnato dalla fede, diventa il principio della sapienza. Cominciai a cercare conforto non nelle consolazioni umane, ma nel volto misericordioso del Redentore.

Scrissi spesso nelle mie riflessioni:

«È meglio una notte di angoscia nel timore del Signore, che mille giorni di pace senza di Lui.»

Non mi vergogno di dire che il mio primo amore per Dio fu intriso di paura. Ma fu quella paura a gettarmi fra le braccia della misericordia. Il Signore non disprezza chi trema, ma lo rialza con mano dolce.

Il mio cuore, ormai spezzato, fu modellato a nuova forma. E da quel giorno in poi, cominciai a scoprire la gioia segreta del pentimento: non l'umiliazione sterile, ma la letizia dell'anima che si sa perdonata.



Capitolo III – La Volontà di Dio e la Mia

«Quando smisi di voler dirigere la mia vita, iniziai a viverla davvero.»

Una delle battaglie più lunghe e silenziose della mia anima fu quella contro il mio stesso volere.

Nella mia giovinezza, credevo che la devozione consistesse nel fare il bene. Ma non avevo ancora compreso quanto sia più difficile — e più santo — arrendersi. Non all'uomo, non al destino, ma alla volontà di Dio, che tutto vede e tutto dispone per il bene delle sue creature.

Quante volte ho pregato per ottenere ciò che ritenevo giusto, buono, necessario... senza accorgermi che stavo chiedendo a Dio di piegarsi a me. Solo quando le risposte tardavano o prendevano un'altra forma, ho cominciato a capire che l'amore divino si manifesta anche nel diniego.

Una malattia del corpo mi costrinse, un inverno, al letto per settimane. In quel silenzio, lontana dai miei studi e dalle

attività della casa, mi accorsi di quanto cercassi il controllo su ogni aspetto della mia vita: sui figli, sulla salute, sulle preghiere. Ma la pazienza è figlia della resa, e la resa è il letto dove fiorisce la pace.

Scrissi in quei giorni:

«Signore, non permettere che io desideri ciò che Tu non desideri per me. Fa' che la mia volontà si perda nella Tua, come goccia nell'oceano.»

Cominciai a rileggere la mia vita come una pergamena che non mi apparteneva più, se non per essere letta con stupore. Ogni dolore passato divenne una parola, ogni perdita un punto di svolta, ogni grazia una frase d'amore nascosta nel testo.

Non tutto mi fu chiaro, ma tutto mi fu sufficiente.

Non si trattava più di ottenere ciò che volevo, ma di voler ciò che Dio aveva scelto per me.

Da allora, la mia preghiera preferita fu questa:

«Sia fatta la tua volontà, anche quando la mia trema.»

Perché la vera obbedienza non nasce dalla costrizione, ma dalla fiducia.



Capitolo IV – Il Matrimonio e la Vocazione nella Vita Domestica

«Il talamo, la tavola, la stanza del malato: ogni luogo è un altare, se vi si porta amore e servizio.»

Quando sposai Sir Anthony Mildmay, mio cuore non era ancora pronto a comprendere la grandezza della vita coniugale come vocazione spirituale. Lo consideravo un dovere sociale, una necessità terrena. Ma il Signore mi insegnò che anche il matrimonio è via di salvezza, se vissuto nella Sua grazia.

Sir Anthony era uomo onesto e rispettato, distinto per giudizio e prudenza, eppure severo nei modi e poco incline all'intimità delle anime. In principio faticai a sentirmi pienamente compresa, ma compresi presto che l'amore vero non è solo quello che si riceve, ma quello che si dona anche senza risposta.

Nel servire mio marito — nei suoi bisogni, nei suoi silenzi, nei suoi giorni d'ombra — imparai a vedere Cristo in lui.

Ogni parola paziente, ogni rinuncia, ogni piccola attenzione fu come una pietra d'incenso gettata nel fuoco: invisibile agli occhi del mondo, ma profumata agli occhi di Dio.

Scrissi nel mio diario:

«L'anima della moglie cristiana è un giardino nascosto, dove si coltivano fiori per l'altare del cielo, anche quando la terra è arida.»

Fui madre e padrona di casa, medico e catechista, infermiera ed economista. Ma fu proprio nell'umiltà di queste occupazioni quotidiane che scoprii la santità dell'ordinario. Non servono altari d'oro per adorare Dio: bastano le mani che accarezzano un bambino, che curano una ferita, che servono un pasto con gratitudine.

Ogni mattina, prima dell'alba, pregavo affinché il mio cuore fosse purificato da ogni orgoglio. Ogni sera, prima di dormire, offrivole le mie fatiche come offerta d'incenso. E anche quando la solitudine spirituale si faceva sentire — perché molte volte non fui compresa — trovavo conforto nel sapere che il Signore vedeva ciò che gli uomini ignoravano.

«Il matrimonio non mi tolse la libertà dell'anima, ma me ne insegnò la profondità. Nel servire la mia famiglia, imparai a servire Dio.»

Il mio talamo fu casto, la mia casa un rifugio per i bisognosi, e il mio amore, seppure silenzioso, fu sincero.



Capitolo V – Il Servizio agli Infermi e la Medicina dell'Anima

«Dio ha dato erbe per il corpo e Scritture per l'anima: guai al medico che ne usa solo una.»

Il Signore, nella Sua misericordia, ha infuso nella mia mente una naturale inclinazione allo studio della medicina. Fin da giovane mi affascinavano le proprietà delle piante, il modo in cui l'infuso di corteccia potesse abbassare la febbre o come una pomata lenitiva potesse dare sollievo ai tormenti delle articolazioni.

Ma fu solo con la pratica — prima su mio marito e poi sui poveri della parrocchia — che compresi quanto strettamente la cura del corpo e quella dell'anima si riflettano l'una nell'altra.

Non c'è sollievo duraturo per le membra se il cuore resta oppresso dal peccato, né guarigione vera senza pace interiore.

«I rimedi della terra curano la carne; la Parola di Dio risana le ossa.»

Nel dispensare decotti, cataplasmi e pozioni, mai omisi di ascoltare le confessioni dei malati, le angosce delle loro coscienze, o di guidarli nella preghiera. Spesso, mentre massaggiavo le membra dolenti, leggevo loro salmi di conforto o li aiutavo a rimettere a posto il cuore prima di lasciare questo mondo.

Conservavo in una cassapanca decine di ricette, frutto di anni di osservazione e studio, ma ogni trattamento iniziava e finiva con una preghiera.

Scrissi nel mio memoriale:

«Non basta guarire il male. Bisogna guarire il peccatore. E chi cura un corpo senza pregare per l'anima è come chi costruisce su sabbia.»

Fui spesso chiamata “la dama medica”, e anche se non portai mai il titolo ufficiale di chirurgo — ch  ai nostri tempi alle donne non   concesso — nessuno dubitava delle mie capacit . Venivano a me gentildonne per rimedi alla malinconia, ma anche contadine colpite dalla febbre puerperale. Per tutti, ricchi o poveri, avevo lo stesso rispetto: ogni corpo   tempio dello Spirito Santo.

Talvolta i miei metodi furono oggetto di sospetto da parte dei pi  rigidi, poich  non sempre distinguevano tra medicina naturale e superstizione. Ma io mi fidavo della coscienza, e sapevo di non offrire nulla che fosse in contrasto con la Scrittura.

«Dio ha seminato le piante nel giardino del mondo. Sta a noi, con timore e scienza, coglierle per il bene del prossimo.»

E così, la mia casa divenne un piccolo ospedale spirituale: un luogo dove si curavano le piaghe visibili e quelle invisibili, dove il sapere era sempre al servizio della carità.



Capitolo VI – Misericordia, Beneficenza e Preghiera

«Là dove la legge tace, la misericordia parla. E chi ha molto ricevuto, molto deve donare.»

Quando il Signore mi concesse sicurezza economica e stabilità familiare, compresi che non dovevo serbare nulla per me sola. La casa di Godwick, come quella di Apethorpe e Grafton, fu sempre aperta ai bisognosi: poveri senza pane, madri senza latte, vecchi senza fuoco. Nessuno veniva mandato via a mani vuote. I granai erano pieni non per essere serrati, ma per essere svuotati con carità.

Fin dai primi anni del mio matrimonio, mi dedicai all'educazione delle giovani donne di buona famiglia che venivano affidate a me per diventare dame oneste e pie. Ma

a esse aggiungevo anche ragazze di umile nascita, a cui insegnavo a leggere le Scritture, a cucire, a cantare salmi e a prendersi cura dei malati. Non c'è vera nobiltà senza compassione.

«Chi nutre solo sé stesso, ingrassa per il giorno della resa dei conti. Ma chi divide il pane, semina vita.»

Quando giungevano le feste del Signore — il Natale, la Pasqua, la Pentecoste — ordinavo che si distribuissero stoffe calde, dolci, cure e vangeli nelle baracche e nei villaggi vicini.

E durante le carestie, non fu raro che io stessa mi privassi del cibo per allungare le razioni dei servi o dei contadini.

Non ero ingenua: sapevo che talvolta la carità veniva usata male, o chi ne godeva non ne era degno. Ma questo non è compito mio giudicare: io dovevo agire secondo coscienza, e Dio avrebbe visto il cuore.

Scrissi nel mio memoriale:

«Nessun sacrificio è mai sprecato, se fatto per amore. E anche se l'uomo non rende, Dio conta ogni lacrima offerta in segreto.»

Ogni sera, nella mia cappella privata, pregavo con le dame e le fantesche. E ogni mattina, quando gli altri ancora dormivano, mi inginocchiavo davanti al mio Salterio e offrivò il giorno al Signore, con un pensiero speciale per gli orfani, per le vedove e per i prigionieri.

Desideravo ardentemente che il mio nome non fosse ricordato per i possedimenti, ma per le vite salvate, le anime sollevate, le ginocchia piegate nella preghiera.

«La vera gloria non sta nella pietra incisa, ma nella misericordia esercitata.»



Capitolo VII – Gli Ultimi Anni e il Desiderio di Pace

«Nulla teme la coscienza tranquilla, neppure la morte, che è soglia e non fine.»

Negli anni della mia vecchiaia, il mondo intorno a me cambiava rapidamente. Il regno era passato da Elisabetta alla nuova dinastia scozzese, e le guerre, le nuove mode, le inquietudini religiose sembravano scuotere anche le case più salde. Ma io restavo ferma nella mia abitudine di raccoglimento e di servizio.

Dopo la morte del mio amato Anthony nel 1617, vissi più ritirata, ma non inattiva. La sua perdita fu profonda, come una parte di me fosse stata sottratta con dolcezza e fermezza. Eppure, mi fu dolce pensare che lo avrei presto raggiunto.

Continuai a curare i malati del villaggio, a scrivere i miei pensieri e ad annotare rimedi, osservazioni spirituali e sogni profetici. Le mie carte crebbero, e chiesi che venissero ordinate per poter essere, se Dio voleva, utili anche dopo la mia morte. Non per vanità, ma per amore delle anime.

Nel mio ultimo quaderno scrissi:

«Mio Dio, non ho oro da offrirti, ma ti presento le ore vegliate, le mani occupate, le lacrime versate in silenzio per chi soffre. Ti prego, rendile seme di vita.»

Mi preparai con scrupolo alla morte: non come un addio, ma come un appuntamento. Ordinai le cose di casa, consolai i figli e i servi, mi confessai a Dio ogni sera come fosse l'ultima. Mi vestii del mio semplice saio bianco, quello della preghiera, e misi il crocifisso accanto al letto.

Morii nel 1620, nel silenzio dell'alba, mentre una delle mie dame recitava i Salmi. Nessun grido, nessuna paura. Solo un lungo respiro, e poi il riposo. Mi seppellirono accanto a mio marito, in pace.

«Ho servito con imperfezione, ma con cuore sincero. Che la mia anima, fragile e fedele, trovi in Dio la misericordia che sempre ho cercato di mostrare agli altri.»



Epilogo – Il Lascito di Grace

Di Grace Mildmay restano alcune pagine ingiallite, manoscritti sparsi e l'eco discreta di una vita vissuta in profondità. Non fu una regina, né una martire proclamata, né una riformatrice dai toni altisonanti. Eppure la sua voce attraversa i secoli come un sussurro fermo, come un balsamo.

Fu guaritrice di corpi e custode d'anime. Accanto ai letti degli infermi, nelle veglie silenziose, nelle pagine dei suoi quaderni vergati con mano ferma, Grace portò avanti una piccola rivoluzione domestica: quella della compassione operosa, della pietà intelligente, della fede che si piega sulla sofferenza e la solleva.

Nell'Inghilterra di alambicchi, confessioni rivali e rivoluzioni future, Grace Mildmay fu una donna del Rinascimento in senso pieno: colta, autonoma, profondamente cristiana. Ma fu anche qualcosa di più raro: una donna che, in un tempo

di grandi parole, scelse l'umiltà dell'azione nascosta, la medicina dell'ascolto, l'eroismo della cura quotidiana.

Il suo motto non fu inciso su stemmi, ma nei cuori:

“Servire, senza rumore. Curare, senza giudicare. Amare, senza misura.”

Nota biografica conclusiva

Nata nel **1552** nella tenuta di **Lacock Abbey**, nel Wiltshire, Grace Sharington fu cresciuta in un ambiente colto, disciplinato e permeato dai nuovi valori del protestantesimo riformato. Suo padre, **Sir Henry Sharington**, era un uomo d'affari e cortigiano del periodo di **Enrico VIII**, e provvide a dare alla figlia un'educazione sorprendentemente ampia per l'epoca. Grace imparò a leggere e scrivere perfettamente, si appassionò alla matematica, alla filosofia naturale e soprattutto alla medicina, campo in cui si sarebbe distinta in modo inedito.

Fin da bambina, Grace mostrava una mente inquieta e contemplativa. In una **autobiografia spirituale**, una delle prime in lingua inglese, redatta in età adulta, rievoca come fin da giovanissima riflettesse sul peccato, sulla salvezza e sulla condizione umana, turbata dalle prediche udite e dalle letture bibliche.

Visse un'autentica crisi spirituale in adolescenza, che la portò a maturare una profonda vocazione religiosa pur senza scegliere la via monastica. La fede, per lei, avrebbe significato azione.

Sposa, madre e curatrice

Nel **1581** sposò **Sir Anthony Mildmay**, ambasciatore e gentiluomo di corte e figlio di Walter Mildmay, allora cancelliere dello scacchiere, con cui si stabilì ad **Apethorpe Hall** nel Northamptonshire. La loro fu un'unione affettuosa e rispettosa, fondata sulla stima reciproca e su una visione condivisa della religione come dovere morale e impegno verso il prossimo.

Ma accanto alla vita familiare, Grace coltivò una vera e propria missione parallela: **la medicina come forma di carità cristiana**. Studiava erboristeria, anatomia, trattati classici e moderni, da Ippocrate a Paracelso, annotando ricette, metodi di diagnosi e rimedi in manoscritti minuziosi.

La sua pratica medica era domestica, ma non dilettantesca: Grace teneva registri clinici, organizzava raccolte di erbe e preparava composti farmacologici con rigore quasi scientifico.

Fu celebre per la sua capacità di trattare disturbi femminili, crisi nervose, febbri infantili, dolori articolari, ma anche per la sua lettura spirituale della malattia. Per lei, il corpo e l'anima erano interdipendenti: ogni cura doveva agire su entrambi.

Ai medicamenti univa letture bibliche, meditazioni, preghiere e consigli morali, lasciando sempre che il paziente sentisse la presenza del divino nella guarigione.

Uno dei testi che Grace più amava era quello di Matteo 5-12

LE BEATITUDINI

«Vedendo le folle, Gesù salì sul monte: si pose a sedere e si avvicinarono a lui i suoi discepoli.

Si mise a parlare e insegnava loro dicendo:

*«Beati i poveri in spirito,
perché di essi è il regno dei cieli.*

*Beati quelli che sono nel pianto,
perché saranno consolati.
Beati i miti,
perché avranno in eredità la terra.
Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia, perché
saranno saziati.
Beati i misericordiosi,
perché troveranno misericordia.
Beati i puri di cuore,
perché vedranno Dio.
Beati gli operatori di pace,
perché saranno chiamati figli di Dio.
Beati i perseguitati per la giustizia,
perché di essi è il regno dei cieli.
Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e,
mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per
causa mia. Rallegratevi ed esultate, perché grande è la
vostra ricompensa nei cieli» (Matteo 5,1-12a).*

Sono convinto che questo libriccino dedicato a una donna che ha vissuto secoli fa, senza lasciare traccia nella storia , possa essere da ispirazione a tante donne e uomini di buona volontà.

Uno dei tanti insegnamenti che si può trarre da un simile esempio, è la felicità che si può avere nell'aiutare il prossimo, con la Preghiera e con la Misericordia delle opere buone. Una vita è degna di essere vissuta se condotta con Amore, per Dio, gli altri e se stessi.

Gesù ha ridotto tutti i comandamenti in un unico grande comandamento che li racchiude tutti.

Come il Padre ha amato me, così anch'io ho amato voi. Rimanete nel mio amore. Se osserverete i miei comandamenti, rimarrete nel mio amore, come io ho osservato i comandamenti del Padre mio e rimango nel suo amore. Questo vi ho detto perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena.

Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri, come io vi ho amati. Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la vita per i propri amici...