

*Possa io essere in ogni momento, ora e per sempre*

*Un protettore per coloro che non hanno protezione*

*Una guida per coloro che hanno perso la loro via*

*Una nave per coloro che devono attraversare gli oceani*

*Un ponte per coloro che devono superare fiumi*

*Un santuario per coloro che sono in pericolo*

*Una lampada per coloro che cercano la luce*

*Un rifugio per coloro che cercano un luogo di riparo*

*E un servitore di tutti coloro che hanno bisogno*

“Saggezza antica, Mondo moderno. Etica per un nuovo millennio” di S.S. Dalai Lama

*May I become at all times, both now and forever*  
*a protector for those without protection*  
*a guide for those who have lost their way*  
*a ship for those with oceans to cross*  
*a bridge for those with rivers to cross*  
*a sanctuary for those in danger*  
*a lamp for those in need of light*  
*a place of refuge for those in need of shelter*  
*and a servant for all those in need"*

Dalai Lama, Ancient wisdom, Modern world, Ethics for a new millennium

*Se per una ragione o per l'altra, non puoi aiutare il tuo prossimo cerca almeno di non danneggiarlo.*

*Considerati come un turista. Pensa al nostro mondo come se lo vedessi dallo spazio, così piccolo e insignificante eppure così meraviglioso. Ci può essere realmente qualcosa da ottenere facendo del male agli altri durante la nostra permanenza qui? Non è preferibile, e più ragionevole, rilassarci e godercela come se stessimo visitando un luogo diverso?*

“Saggezza antica, Mondo moderno – Etica per un nuovo millennio” di S.S. Dalai Lama

*If you cannot, for whatever reason be of help to others, at least don't harm them.  
Consider yourself a tourist. Think of our planet as it is seen from space, so small and insignificant yet so beautiful. Could there really be anything to be gained from harming others during our stay here? Is it not preferable, and more reasonable to relax and enjoy ourselves quietly, just as if we were visiting a different neighbourhood?*

Dalai Lama, Ancient wisdom, Modern world, Ethics for a new millennium

*Prometti,  
promettimi oggi,  
promettimi ora,  
mentre il sole e' alto  
allo zenit,  
promettimi !*

*Anche se  
ti abatteranno  
con una montagna di odio e di violenza,  
anche se ti calpesteranno e ti schiacceranno  
come un verme,  
ricorda fratello,  
ricorda,  
l'essere umano non e' il nostro nemico.*

*Degna di te e' solo la compassione,  
invincibile, illimitata, incondizionata.  
Con l' odio non potrai mai affrontare  
la bestia nell'uomo.*

*Un giorno,  
quando affronterai questa bestia da solo,  
il tuo coraggio intatto,  
il tuo sguardo gentile,  
imperturbato  
anche se nessuno lo vede,  
dal tuo sorriso  
sboccherà un fiore.  
E coloro che ti amano  
ti vedranno  
attraverso i diecimila mondi del nascere e del morire.*

*Di nuovo solo,  
procederò a testa china,  
sapendo che l' amore e' divenuto eterno.  
Sulla strada lunga, accidentata,  
il sole e la luna*

*continueranno a risplendere*

“Promettimi”, di Thich Nhat Hahn

*Promise me  
promise me this day,  
promise me now,  
when the sun is overhead  
exactly at the zenith,  
promise me:  
Even as they  
strike you down  
with a mountain of hatred and violence  
even as they step on you and crush you  
like a worm,  
even as they dismember and disembowel you,  
remember, brother,  
remember,  
man is not our enemy.*

*The only thing worthy of you is compassion -  
Invincible, limitless, unconditional.  
Hatred will never let you face  
the beast in man.*

*One day, when you face this beast alone,  
with your courage intact, your eyes kind,  
untroubled,  
(even as no one sees them),  
out of your smile  
will bloom a flower.  
And those who love you  
Will bloom a flower.  
And those who love you  
will behold you  
across ten thousand worlds of birth and dying.*

*Alone again,  
I will go on with bent head,*

*knowing that love has become eternal.*

*On the long, rough road,  
the sun and the moon  
will continue to shine.*

“Promise me”, Thich Nhat Hanh, 1963, Vietnam

*Ai nostri più accaniti oppositori noi diciamo:  
«Noi faremo fronte alla vostra capacità di infliggere  
sofferenze con la nostra capacità di sopportare le  
sofferenze; andremo incontro alla vostra forza fisica  
con la nostra forza d'animo. Fateci quello che volete,  
e noi continueremo ad amarvi...  
Ma siate sicuri che vi vinceremo con la nostra capacità di soffrire.  
Un giorno, noi conquisteremo la libertà, ma non solo per noi stessi:  
faremo talmente appello al vostro cuore ed alla vostra coscienza  
che alla lunga conquisteremo voi,  
e la nostra vittoria sarà una duplice vittoria».*

Martin Luther King (1929-1968)

*“To our most bitter opponents we say: “We shall match your capacity to inflict suffering by our capacity to endure suffering. We shall meet your physical force with soul force. Do to us what you will, and we shall continue to love you....But be ye assured that we will wear you down by our capacity to suffer. One day we shall win freedom, but not only for ourselves. We shall so appeal to your heart and conscience that we shall win you in the process, and our victory will be a double victory.”*

Martin Luther King (1929- 1968)

