

*Se puoi conservare la calma quando tutti intorno a te
la stanno perdendo e te ne incolpano;*

***Se puoi avere fiducia in te stesso quando tutti di te dubitano
e dimostrare loro che sbagliano;***

*Se puoi attendere senza stancarti o, vittima
di menzogne sul tuo conto, non mischiarti in menzogne;*

*O, odiato, non odiare e tuttavia non sembrare
troppo buono, né parlare troppo saggiamente;*

*Se puoi sognare e non farti dominare dai sogni,
pensare — ma non fare dei pensieri i tuoi fini;*

***Se puoi conoscere il trionfo e la sconfitta
e trattare allo stesso modo questi due impostori;***

***Se riesci a sopportare che la verità da te pronunciata
venga travisata dai furfanti per farne trappola per gli sciocchi***

*O vedere distrutte le cose alle quali dedicasti la vita
e cominciare daccapo nonostante la tua stanchezza;*

*Se puoi giocarti tutte le tue vincite
in un colpo solo a testa e croce;*

*E perdere, e cominciare di nuovo,
senza mormorare una parola della perdita;*

*Se puoi forzare cuore, nervi e muscoli
a servirti ancora a lungo quando sono esausti.*

*E tener duro così, e non vi sia rimasta, in te,
che la volontà che ordina loro di resistere;*

*Se puoi parlare alle masse e mantenerti virtuoso,
andare assieme ai re senza perdere la tua umanità;*

*Se né i nemici né gli amici più cari ti possono ferire;
se tutti gli uomini sono importanti, per te, ma nessuno troppo;*

*Se puoi riempire il minuto inesorabile
con sessanta secondi di lavoro compiuto,*

*Tua è la terra e ciò che in essa esiste
e, soprattutto, sarai un Uomo, figlio mio.*