

Enrique Collado Rueda

PAZ, FUERZA Y ALEGRÍA

Cuento especial para niños y niñas de 3 a 103 años

También en:

Deutsch

العربية

中文

Français

हिन्दी

English

Italiano

日本語

Português

Русский

Türkçe



PAZ, FUERZA Y ALEGRÍA

Cuento especial para niños y niñas de 3 a 103 años

PEACE, STRENGTH AND JOY

A special story for girls and boys from 3 to 103 years old

和平、力量与喜悦

适合3到103岁孩子们的特别短篇小说

शांति, शक्ति और आनंद

3 से 103 वर्ष की आयु की लड़कियों और लड़कों के लिए एक विशेष कहानी

PAIX, FORCE ET JOIE

Un conte spécial pour les filles et les garçons de 3 à 103 ans

السَّلَامُ وَالْقُوَّةُ وَالْفَرَحُ

حكاية صغيرة... لكل طفلٍ يتراوح عمره بين ثلاثِ سنواتٍ... ومئةٍ وثلاثِ

PAZ, FORÇA E ALEGRIA

Um conto especial para meninas e meninos dos 3 aos 103 anos

МИР, СИЛА И РАДОСТЬ

Необычная сказка для девочек и мальчиков от 3 до 103 лет

FRIEDEN, KRAFT UND FREUDE

Eine besondere Geschichte für Mädchen und Jungen von 3 bis 103 Jahren

平和・力と喜びを皆様へ

3歳から103歳までの子どもたちのための特別な物語

BARIŞ, GÜÇ VE NEŞE

3 ile 103 yaş arasındaki çocuklar için özel bir hikâye

PACE, FORZA E ALLEGRIA

Racconto speciale per bambini e bambine dai 3 ai 103 anni

Título: PAZ, FUERZA Y ALEGRÍA

Subtítulo: Cuento especial para niños y niñas de 3 a 103 años

2022 © Enrique Collado (original español)

Email: enriquecolla@gmail.com

Ilustraciones: Imágenes generadas por GPT-Image-1.5 de OpenAI

Traductores:

English: Ibone Elordi

中文: Alba Barrientos

हिन्दी: Sudhir Gandotra

Français: Yvonne Herrero

العربية: Mohamed Mahsoud

Português: Luis Filipe Guerra

Русский: Hugo Novotny

Deutsch: Luz Jahnen

日本語: Natsuko Ota

Türkçe: Armagan Cengiz Bükler

Italiano: Paola Giordana di Nardo



DEDICADO...

Al niño que todos llevamos dentro, muy dentro. Y a todas las personas que tratan de conocerse y contribuyen a hacer un mundo mejor junto a otras.

DEDICATED TO...

The child we all carry deep inside. And to all the people who try to know themselves and help make the world a better place together with others.

献给.....

献给我们每个人内心深处的那小孩子。
也献给所有努力认识自己、并与他人携手让世界变得更好的人。

समर्पित...

उस बालक को जो हम सभी अपने भीतर गहराई में संजोए हुए हैं। और उन सभी लोगों को जो स्वयं को जानने का प्रयास करते हैं और दूसरों के साथ मिलकर इस संसार को एक बेहतर स्थान बनाने में सहायता करते हैं।

DÉDIÉ...

À l'enfant que nous portons tous en nous, au plus profond de nous.
Et à toutes les personnes qui cherchent à se connaître et qui contribuent, avec d'autres, à rendre le monde meilleur.

إهداء

إلى الطفل الصغير الذي يسكن في أعماقنا جميعًا،
وإلى كل من يسعى إلى معرفة نفسه ،
ويُساهم مع الآخرين في جعل العالم مكانًا أفضل.

DEDICADO...

À criança que todos temos dentro, bem no fundo.
E a todas as pessoas que procuram conhecer-se a si mesmas e que contribuem, juntamente com outras, para tornar o mundo melhor.

ПОСВЯЩАЕТСЯ...

Ребѣнку, которого мы все носим глубоко внутри. И всем людям, стремящимся познать себя и делать мир лучше, вместе с другими.

GEWIDMET ...

Dem Kind, das wir alle tief in uns tragen.
Und allen Menschen, die versuchen, sich selbst kennenzulernen und gemeinsam mit
anderen zu einer besseren Welt beizutragen.

献辞...

私たちの心の奥深くにいる「内なる子ども」へ。
そして、自分自身を知ろうとし、他の人々と共によりよい世界を築こうと努めているすべて
の人々へ。

ADANMIŞTIR...

Hepimizin içinde, çok derinlerde taşıdığı çocuğa.
Ve kendini tanımaya çalışan, başkalarıyla birlikte dünyayı daha iyi bir yer hâline getirmeye
katkıda bulunan tüm insanlara.

DEDICATO...

Al bambino che tutti abbiamo dentro, molto dentro. E a tutte le persone che cercano di
conoscersi e che, insieme agli altri, contribuiscono a rendere il mondo un posto migliore.





Inspirado por Silo, fundador del Humanismo Universalista y El mensaje de Silo.

Inspired by Silo, founder of Universalist Humanism and Silo's Message.

灵感来自席洛 (Silo) ——普世人文主义的创始人·以及《席洛的信息》。

"सार्वभौमिक मानवतावाद" और "सिलो के संदेश" के संस्थापक सिलो से प्रेरित।

Inspiré par Silo, fondateur de l'Humanisme Universaliste, et par Le Message de Silo.

هتلاسر نمو، ةلماشلا ةيناسنإلا سسؤم، وليس ركف نم ةاحوتسم

Inspirado por Silo, fundador do Humanismo Universalista e de A Mensagem de Silo.

Вдохновлено Сило, основателем течения Универсального гуманизма,
и Посланием Сило.

*Inspiriert von Silo, dem Gründer des Universalistischen Humanismus,
und von Die Botschaft Silos.*

本作は、ユニバーサル・ヒューマニズムの創始者シロ(Silo)と『シロからのメッセージ』に着想を得ています。

Evrensel Hürmanizmin kurucusu Silo'dan ve Silo'nun Mesajı'ndan ilham alınmıştır.

Ispirato a Silo, fondatore dell'Umanesimo Universalista e de Il messaggio di Silo.





Este libro es una invitación al optimismo.

Una ventana abierta al futuro.

Una llamada a la multiculturalidad.

Un viaje íntimo y alegre, donde construir valores como la empatía, la resiliencia y la capacidad de superación se convierten en una maravillosa y apasionante aventura.

This book is an invitation to optimism.

A window open to the future.

A call to multiculturalism.

An intimate and joyful journey where building values such as empathy, resilience, and the ability to overcome challenges becomes a wonderful and exciting adventure.

这本书邀人走向乐观·

如一扇向未来敞开的窗·

如一声多元文化的呼唤·

这是一段亲密而欢愉的心灵旅行·在其中·培养同理心·韧性与战胜困难的能力·将化为一场美丽而热情洋溢的冒险·

यह पुस्तक आशावाद का निमंत्रण है।

भविष्य की ओर खुली एक खिड़की।

बहु-सांस्कृतिकता के लिए एक आह्वान।

एक अंतरंग और आनंदमय यात्रा जहाँ सहानुभूति, लचीलापन, और चुनौतियों पर विजय पाने की क्षमता जैसे मूल्यों का निर्माण एक अद्भुत और रोमांचक साहसिक यात्रा बन जाता है।

Ce livre est une invitation à l'optimisme.

Une fenêtre ouverte sur l'avenir.

Un appel à la multiculturalité.

Un voyage intime et joyeux, où construire des valeurs telles que l'empathie, la résilience et la capacité de se dépasser devient une aventure merveilleuse et passionnante.

هذا الكتاب دعوة للتفاؤل

ونافذة مفتوحة على الغد

ونداءً جميل للتنوع بين الثقافات

وهو رحلة حميمة ومبهجة نتعلم فيها أن بناء قيم مثل التعاطف، والمرونة والقدرة على تجاوز

الصعوبات التي ستتحول إلى مغامرة رائعة مليئة بالشغف والحياة.

Este livro é um convite ao otimismo.

Uma janela aberta para o futuro.

Um apelo à multiculturalidade.

Uma viagem íntima e alegre, onde construir valores como a empatia, a resiliência e a capacidade de superação se torna uma aventura maravilhosa e apaixonante.

Эта книга — призыв к позитивному взгляду на жизнь.

Окно, открытое в будущее.

Зов к межкультурности.

Интимное и радостное путешествие, где построение ценностей, таких как эмпатия, устойчивость и способность преодолевать трудности, становится чудесным и захватывающим приключением.

Dieses Buch ist eine Einladung zum Optimismus.

Ein zur Zukunft hin geöffnetes Fenster.

Ein Aufruf zur Multikulturalität.

Eine innerliche und frohe Reise, bei der das Aufbauen von Werten wie Empathie, Resilienz und die Kraft zur Überwindung zu einem wunderbaren und faszinierenden Abenteuer wird.

この本は、楽観への招待状です。

未来へ開かれたひとつの窓です。

多文化性への呼びかけです。

共感力、レジリエンス、そして困難を乗り越える力などの価値観を育む、親密で楽しい旅であり、すばらしく興味深い冒険なのです。

Bu kitap, iyimserliğe yapılmış bir davettir.

Geleceğe açılan bir pencere.

Çok kültürlülüğe yapılan bir çağrı.

Empati, dayanıklılık ve zorlukları aşma becerisi gibi değerlerin inşa edilmesi, bu kitapla neşeli bir yolculuğa — harika ve heyecan verici bir maceraya dönüşür.

Questo libro è un invito all'ottimismo,

una finestra aperta sul futuro,

un richiamo alla multiculturalità.

Un viaggio intimo e gioioso, in cui coltivare valori come l'empatia, la resilienza e, la capacità di superare le difficoltà diventa una meravigliosa e appassionante avventura.

Mensaje a tu futuro:

"Este libro es un soplo de aire fresco y puede convertirse en un fiel compañero para toda la vida porque no tiene edad. ¿Sabes por qué?

Porque te lo leerán cuando tengas tres, cuatro, cinco o seis años y entenderás algunas cosas.

Cuando aprendas a leer hacia los siete años, tú mismo lo leerás y entenderás algunas más.

Lo volverás a leer a los treinta, esta vez con una leve y cálida sonrisa, y lo comprenderás un poco más y mejor.

Y más adelante, lo leerás por última vez y, si no lo has hecho antes, tal vez lo incorpores a tu pensar, sentir y actuar".

A message to your future:

"This book is a breath of fresh air and can become a faithful companion for life because it has no age. Do you know why?

Because when you are three, four, five or six years old, someone will read it to you, and you will understand a few things.

When you learn to read at around seven, you will read it yourself and understand a bit more.

You will read it again at thirty, this time with a gentle and warm smile, and you will understand it a little better.

And later on, you will read it one last time and, if you haven't already, perhaps you will incorporate it into your thinking, feeling, and actions."

致你未来的封信:

"这本书如同一阵清新的空气，可以成为你一生忠实的伙伴，因为它没有年龄的限制。你知道为什么吗？

因为当你三岁、四岁、五岁或六岁时，会有人读给你听，而你会懂得其中的一些内容。

当你七岁左右学会阅读时，你会自己读它，并理解更多。

到了三十岁时，你会再一次读它，这一次带着轻柔而温暖的微笑，并理解得更加深刻。

而在更久以后的某一天，你会最后一次读它；如果之前还没有，也许你会将它融入你的思想、情感和行动之中"。

आपके भविष्य के लिए एक संदेश:

"यह पुस्तक ताज़ी हवा के झोंके के समान है और जीवन भर की एक विश्वसनीय साथी बन सकती है क्योंकि इसकी कोई आयु नहीं है। आप जानते हैं क्यों?"

क्योंकि जब आप तीन, चार, पाँच या छह वर्ष के होंगे, तो कोई इसे आपको पढ़कर सुनाएगा, और आप कुछ बातें समझ पाएँगे।

जब आप लगभग सात वर्ष की आयु में पढ़ना सीखेंगे, तो आप इसे स्वयं पढ़ेंगे और थोड़ा और समझेंगे।

आप इसे तीस वर्ष की आयु में फिर से पढ़ेंगे, इस बार एक कोमल और गर्मजोशी भरी मुस्कान के साथ, और आप इसे थोड़ा और बेहतर समझ पाएँगे।

और बाद में, आप इसे एक अंतिम बार पढ़ेंगे और, यदि आपने पहले से नहीं किया है, तो शायद आप इसे अपने विचारों, भावनाओं और कर्मों में समाहित कर लेंगे।"

Message pour ton avenir :

« Ce livre est un souffle d'air frais et il peut devenir un fidèle compagnon pour toute la vie, car il n'a pas d'âge. Tu sais pourquoi ?

Parce qu'on te le lira quand tu auras trois, quatre, cinq ou six ans et que tu comprendras certaines choses.

Lorsque tu apprendras à lire, vers l'âge de sept ans, tu le liras toi-même et tu le comprendras davantage.

Tu le reliras à trente ans, cette fois avec un léger sourire chaleureux, et tu le comprendras un peu plus profondément.

Et plus tard encore, tu le liras pour la dernière fois et, si tu ne l'as pas fait auparavant, peut-être l'intégreras-tu à ta manière de penser, de sentir et d'agir. »

Mensagem para o teu futuro:

"Este livro é um sopro de ar fresco e pode tornar-se um fiel companheiro para toda a vida, porque não tem idade. Sabes porquê?"

Porque irão ler-to quando tiveres três, quatro, cinco ou seis anos, e entenderás algumas coisas.

Quando aprenderes a ler, por volta dos sete anos, tu mesmo o lerás e entenderás um pouco mais.

Voltarás a lê-lo aos trinta, desta vez com um leve e cálido sorriso, e compreendê-lo-ás um pouco mais e melhor.

É mais adiante, lê-lo-ás pela última vez e, se não o tiveres feito antes, talvez o integres no teu modo de pensar, sentir e agir."

Послание твоему будущему:

«Эта книга — глоток свежего воздуха; она может стать твоим верным спутником на всю жизнь, потому что не имеет возраста. Знаешь почему?

Потому что тебе будут читать её, когда тебе будет три, четыре, пять или шесть лет, — и ты поймёшь кое-что.

Когда ты научишься читать, примерно в семь лет, ты прочтёшь её сам и поймёшь ещё немного больше.

В тридцать лет ты снова прочтёшь её — на этот раз с лёгкой, тёплой улыбкой — и поймёшь её лучше и глубже.

А позже ты прочтёшь её в последний раз и, если не сделал этого раньше, возможно, вступишь её в своё мышление, чувства и поступки.»

Botschaft an deine Zukunft:

Dieses Buch ist eine erfrischende Brise und kann ein treuer Begleiter für dein ganzes Leben werden, denn es hat kein Alter. Weißt du warum?

Weil man es dir vorlesen wird, wenn du drei, vier, fünf oder sechs Jahre alt bist, und du wirst ein paar Sachen verstehen.

Wenn du mit etwa sieben Jahren lesen lernst, wirst du es selbst lesen und noch mehr begreifen.

Mit dreißig wirst du es erneut lesen - dieses Mal mit einem leichten, warmen Lächeln - und du wirst es noch ein wenig besser und tiefer verstehen.

Und später wirst du es ein letztes Mal lesen, und wenn du es nicht schon früher getan hast, wirst du es vielleicht in dein Denken, Fühlen und Handeln aufnehmen

あなたの未来へのメッセージ

「この本は新鮮な一息の空気のようなもので、年齢に関係なく、一生の良き友となるでしょう。なぜだかわかりますか？

あなたが3歳、4歳、5歳、6歳のとき、誰かが読んでくれるでしょう。そしてそのとき、いくつかのことが理解できるでしょう。

7歳ごろに自分で読めるようになったら、あともう少し理解できるようになるでしょう。

30歳になってもう一度読むとき、今度はやわらかくあたたかい微笑みを浮かべて、もう少し深く、そして正確に理解できるでしょう。

そして、もっと先のある日、最後にもう一度読むことになるかもしれません。もしその時にまだ読んでいないならならば、あなたの「考えること・感じること・行動すること」の中に取り込まれていくかもしれません。」

Ey okur, bu senin Geleceğine bir mesajdır:

"Bu kitap taze bir hava gibi ve yaşlanmaz olduğu için tüm sana hayatın boyunca sadık bir arkadaş olabilir. Biliyor musun neden?"

Çünkü üç, dört, beş ya da altı yaşındayken sana bu kitabı okuyacaklar ve sen bazı şeyleri anlayacaksın.

Yaklaşık yedi yaşında okumayı öğrendiğinde, onu kendin okuyacak ve biraz daha fazlasını anlayacaksın.

Otuz yaşında tekrar okuyacaksın; bu kez hafif ve sıcak bir gülümsemeyle, onu biraz daha çok ve daha iyi anlayacaksın.

Ve sonra daha ileride, onu son kez okuyacaksın ve eğer daha önce yapmadıysan, belki de onu düşünmene, hissetmene ve davranışına katacaksın."

هذا الكتاب نسمة صباح رقيقة وقد يصبح صديقك الوفي الذي يرافقك عبر العمر... لأنه لا يعرف عمراً .
أتدري لماذا؟

سيقرأه لك أحدهم عندما تكون في الثالثة، أو الرابعة، أو الخامسة، أو السادسة، وستفهم منه بعض الأشياء .
وعندما تبلغ السابعة وتتعلم أن تقرأ الحروف بنفسك، ستقرأه وحدك، وستفهم أشياء كثيرة.
ثم تعود إليه في الثلاثين، فتبتسم ابتسامة دافئة هادئة، فتفهمه أكثر وأفضل.
وفي زمن لاحق، ستقرأه مرة أخرى... وربما — إن لم تفعل من قبل — ستجعله يسكن أفكارك، ويمتزج بمشاعرك، ويظهر في أفعالك.

Messaggio al futuro te stesso:

"Questo libro è una ventata d'aria fresca e può diventare un fedele compagno per tutta la vita perché non ha età. Sai perché?"

Perché te lo leggeranno quando avrai tre, quattro, cinque o sei anni e comprenderai alcune cose.

Quando, verso i sette anni, imparerai a leggere lo sfoglierai tu stesso e comprenderai qualcosa in più.

Lo rileggerai a trent'anni, questa volta con un leggero e caldo sorriso, e lo comprenderai un po' di più e meglio.

E più avanti, lo leggerai per l'ultima volta e, se non l'hai fatto prima, forse diventerà parte del tuo pensare, sentire e agire".

Siento Paz cuando...

I feel Peace when...

当我感到平静时

मुझे शांति का अनुभव होता है जब...

أشعرُ بالسَّلام عندما ...

Je ressens de la Paix lorsque...

Sinto Paz quando...

Я чувствую Мир, когда...

Ich fühle Frieden, wenn ...

私が平和を感じるとき...

İşte... İçimde barışı hissederim...

Sento Pace quando...



I get up to watch
the sunrise and
look at everything
with new eyes.

我起身迎接黎明，用
嶄新的眼睛看待一切

मैं सूर्योदय देखने
के लिए उठता हूँ
और सब कुछ नई
दृष्टि से देखता हूँ;

Me levanto
para ver
amanecer y miro
todo con
nuevos ojos.

Je me lève pour
voir le lever du
soleil et je regarde
tout avec de
nouveaux yeux.

انهض لاستقبل شروق
الشمس وأرى العالم
بعينين جديدتين!

Levanto-me
para ver o
amanhecer e
olho tudo com
novos olhos.

я встаю, чтобы
увидеть рассвет,
и смотрю на всё
обновлённым
взглядом

Ich aufstehe, um
den Sonnenaufgang
zu sehen, und alles
mit neuen Augen
betrachte.

夜明けを見るために
起き上がり、すべて
を新しい目で見つめ
るとき

Güneşin
doğuşunu görmek
için kalktığımda ve
her şeye yeni
gözlerle
baktığımda.

Mi alzo per
vedere l'alba e
guardo tutto
con occhi nuovi.



I see how
the sun plays
at hiding on
the horizon.

我看到太阳在地平
线上玩捉平藏。

मैं देखता हूँ कि
सूर्य क्षितिज पर
छिपने का खेल
कैसे खेलता है;

Veo cómo
juega el sol
a esconderse
en el
horizonte.

Je vois le soleil
jouer à se cacher
à l'horizon.

وأرى الشمس تلعب
لعبة الاختباء عند
حافة الأفق؛

Vejo como o
sol brinca a
esconder-se
no horizonte.

я вижу, как
солнце играет,
прячась за
горизонтом

Ich sehe, wie die
Sonne am Horizont
Verstecken
spielt.

太陽が地平線で
かくれんぼをして
いるのを見るとき

Güneşin
ufukta
saklambaç
oynadığını
gördüğümde.

Vedo come il
sole gioca
nascondendosi
all'orizzonte.



I learn from
my mistakes.

我从错误中学习

मैं अपनी गलतियों से
सीखता हूँ;

Aprendo de
mis errores.

j' apprends de
mes erreurs.

وأتعلم من أخطائي

Aprendo com os
meus erros.

я учусь на своих
ошибках

Ich aus
meinen
Fehlern
lerne.

自分の失敗か
ら学ぶとき。

Hatalarımd
an ders
aldığımda.

Imparo dai miei
errori.



I listen to others
because they
need to tell me
something

我倾听别人·因
为他们需要向我
诉说

मैं दूसरों को
सुनता हूँ क्योंकि
उन्हें मुझसे कुछ
कहना होता है;

Escucho a
otras personas
porque
necesitan
contarme algo

J'écoute les
autres parce qu'ils
ont besoin de me
raconter quelque
chose.

وأصغي إلى الآخرين لأنهم
يحتاجون أن يرووا لي
شيئاً ما؛

Escuto outras
pessoas porque
precisam de me
contar alguma
coisa.

Я слушаю
других, потому
что им нужно
мне что-то
рассказать

Ich anderen
zuhöre, weil
sie mir etwas
erzählen
möchten.

誰かが何かを話したい
ために、その人の話を
静かに聞くととき。

Onların bana
birşeyler anlatmaya
ihtiyaçları olduğunda
başka insanları
dinlediğimde.

Ascolto chi
vuole
raccontarmi
qualcosa.



I understand that I am not at war with myself and begin to treat myself like a friend.

我意识到自己不必再与内心交战，于是开始像朋友一样善待自己。

मैं समझता हूँ कि मैं अपने आप से युद्ध में नहीं हूँ और स्वयं के साथ एक मित्र की तरह व्यवहार करना प्रारंभ करता हूँ;

Comprendo que no estoy en guerra conmigo mismo y empiezo a tratarme como a un amigo.

Je comprends que je ne suis pas en guerre avec moi-même et je commence à me traiter comme à un ami.

واكتشف أنني لست في حرب مع نفسي، فأمد لها يد الصداقة؛

Compreendo que não estou em guerra comigo mesmo e começo a tratar-me como a um amigo.

Я понимаю, что не воюю сам с собой, и начинаю относиться к себе как к другу

Ich verstehe, dass ich nicht mit mir selbst im Krieg bin und beginne, mich wie einen Freund zu behandeln.

自分は自分自身と戦っているのではないことに気づき、自分を友だちのように扱いはじめたとき。

Kendimle savaş halinde olmadığımı anladığımda ve kendime bir arkadaş gibi davranmaya başladığımda.

Comprendo che non sono in guerra con me stesso e inizio a trattarmi come un amico.



I learn to see the positive side of things.

我学会看到事物积极的一面

मैं चीज़ों के सकारात्मक पक्ष देखना सीखता हूँ;

Aprendo a ver el lado positivo de las cosas.

J'apprends à voir le côté positif des choses.

وأَتَعَلَّمُ أَنْ أَبْحِثَ عَنِ الضُّوءِ حَتَّى فِي ظِلِّ الْأَشْيَاءِ؛

Aprendo a ver o lado positivo das coisas.

Я учусь видеть положительную сторону вещей

Ich lerne, die positive Seite der Dinge zu sehen.

物事の明るい面を見られるようになったとき。

Çevremdeki herşeyin olumlu yanını görmeyi öğrendiğimde.

Imparo a vedere il lato positivo delle cose.



My heart is clean.

我心澄明。

मेरा हृदय
निर्मल है।

Tengo limpio
el corazón.

J'ai le cœur pur.

ويكون قلبي نقيا؛

Tenho o
coração puro.

моё сердце
чисто.

Mein Herz
rein ist.

心が澄んでいるとき。

Ve kalbim temiz
olduğunda.

Conservo il
cuore puro.



Siento Fuerza cuando...

I feel Force when...

当我感到力量时

मुझे शक्ति का अनुभव होता है जब...

Je ressens de la Force lorsque...

أشعرُ بالقُوَّة عندما...

Sinto Força quando...

Я чувствую Силу, когда...

Ich fühle Kraft, wenn ...

私が力を感じるとき...

Ve işte... İçimde gücü hissederim...

Sento Forza quando...



When I was born, I burst into tears upon seeing the light.

我出生时，一见到光，就突然哭了起来

जब मैं पैदा हुआ, तो प्रकाश देखकर मैं फूट-फूटकर रो पड़ा;

Al nacer, rompo a llorar al ver la luz.

À la naissance, j'éclate en pleurs en voyant la lumière.

أبكي لحظة ولادتي لأنني أرى النور للمرة الأولى؛

Ao nascer, começo a chorar ao ver a luz.

при рождении я разрываюсь на плач, увидев свет.

Ich bei meiner Geburt beim Anblick des Lichts in Tränen ausbreche.

生まれた瞬間、光を見て泣き出すとき。

Doğduğumda ışığı görüp ağlamaya başladığımda

Alla nascita, scoppio a piangere vedendo la luce.



At the age of seven, I dare to ask another child their name because I feel something very special.

七岁时
我鼓起勇气问另一个孩子他叫什么名字，因为我心里有一种特别的感
觉

सात वर्ष की आयु में, मैं किसी दूसरे बच्चे से उसका नाम पूछने का साहस करता हूँ क्योंकि मुझे कुछ बहुत विशेष महसूस होता है;

A los siete años me atrevo a preguntar a otro niño cómo se llama porque siento algo muy especial.

À sept ans, j'ose demander à un autre enfant comment il s'appelle, car je ressens quelque chose de très particulier.

وفي السابعة أجرو
أن أسأل طفلاً آخر
عن اسمه لأن شيئاً
جميلاً يخفق في
داخلي؛

Aos sete anos, atrevo-me a perguntar a outro menino como se chama, porque sinto algo muito especial.

в семь лет я осмеливаюсь спросить другого ребёнка, как его зовут, потому что чувствую что-то очень особенное

Ich mich mit sieben Jahren traue, ein anderes Kind nach seinem Namen zu fragen, weil ich etwas ganz Besonderes fühle.

7歳のとき、胸の奥に特別な何かを感じて、ほかの子に名前を聞く勇気を出せたとき。

Yedi yaşımdayken, çok özel bir şey hissedince başka bir çocuğa onun adını sormaya cesaret ettiğimde.

A sette anni provo a chiedere a un altro bambino come si chiama, perché sento qualcosa di molto speciale.



I give
something to
someone
without asking
for anything in
return.

我给予别人某样东西，
而不求回报

बिना बदले में कुछ
माँगे, मैं किसी को
कुछ देता हूँ;

Doy algo, a alguien,
sin pedir nada a
cambio.

Je donne quelque
chose à quelqu'un
sans rien demander
en retour.

وأعطي شيئاً
لشخصٍ ما دون أن
أنتظر مقابلاً؛

Dou alguma
coisa a alguém
sem pedir nada
em troca.

Я отдаю что-то
кому-то,
ничего не
прося взамен

Ich jemandem
etwas gebe, ohne
etwas dafür zu
verlangen.

誰かに見返りを
求めないで、何
かをあげるとき。

Birine hiçbir karşılık
beklemeden bir şey
verdiğimde.

Do qualcosa a
qualcuno, senza
chiedere nulla
in cambio.



I discover something new, believing no one else knows, and we keep it a secret between you, her and me.

我发现了新事物，以为只有我知道，而我们把它当作你、她和我之间的秘密

मैं कुछ नया खोजता हूँ, यह विश्वास करते हुए कि कोई और इसे नहीं जानता, और हम इसे आप, उसके और मेरे बीच एक रहस्य बनाए रखते हैं;

Descubro algo nuevo, creyendo que nadie lo sabe, y lo hacemos secreto entre tú, ella y yo.

Je découvre quelque chose de nouveau, croyant que personne ne le sait, et nous en faisons un secret entre toi, elle et moi.

واكتشف سرًا جديدًا أظن أن لا أحد يعرفه، فنحوّله إلى سرٍ صغير بيننا... أنت وهي وأنا؛

Descubro algo novo, acreditando que ninguém o sabe, e fazemos disso um segredo entre ti, ela e eu.

Я открываю что-то новое, думая, что никто об этом не знает, и мы делаем это секретом между тобой, ею и мной

Ich etwas Neues entdecke, im Glauben, dass niemand es weiß, und wir es zu einem Geheimnis zwischen dir, ihr und mir machen.

誰も知らないと思っていた新しいことを発見して、それをあなたと彼女と私だけの秘密にしたとき

Kimsenin bilmediğini sanarak yeni bir şey keşfettiğimde ve onu seninle, onunla ve benimle aramızda bir sır yaptığımızda.

Scopriamo qualcosa di nuovo, credendo che nessuno lo sappia, e diventa il nostro segreto.



66

I play with my
best friends
and we roll
around on the
ground.

99

66

我和最好的朋友们一
起玩，在地上打滚

99

66

मैं अपने सबसे अच्छे
दोस्तों के साथ खेलता हूँ
और हम ज़मीन पर
लुढ़कते हैं;

99

66

Juego con mis
mejores amigos y
nos revolcamos por
el suelo.

99

66

Je joue avec mes
meilleurs amis et
nous roulons par
terre.

99

66

والعب مع أصدقائي
فنضحك ونتدحرج
فوق الأرض؛

99

66

Brinco com
os meus
melhores amigos
e rebolamos
pelo chão.

99

66

Я играю со своими
лучшими друзьями,
и мы кувыркаемся
по земле.

99

Ich mit meinen
besten Freunden
spiele und wir
gemeinsam über den
Boden rollen.

99

66

親友たちと遊び
地面を転げ回っ
て笑うとき。

99

66

En iyi arkadaşlarımla
oynayıp yerlere
yuvarlandığımızda.

99

66

Gioco con i miei
migliori amici e
ci rotoliamo a
terra.

99



I give the best
of myself and
appeal to the
best in others.

我把自己最好的一面
给别人，也向他人最
好的一面靠近

मैं अपना सर्वश्रेष्ठ
देता हूँ और दूसरों
में सर्वश्रेष्ठ को
आह्वान करता हूँ;

Doy lo mejor de
mí y me dirijo a
lo mejor del
otro.

Je donne le
meilleur de
moi-même et
je m'adresse
au meilleur de
l'autre.

وأقدم أفضل ما عندي
وأتوجه إلى أجمل ما
في الآخرين؛

Dou o melhor
de mim e dirijo-me ao
que há de melhor no
outro.

Я отдаю лучшее,
что есть во мне, и
обращаюсь к
лучшему в другом.

Ich mein
Bestes gebe
und mich an das
Beste im Anderen
wende.

自分の最善を
尽くし、相手の
最善にも向き
合うとき。

Kendimin en
iyisini verdiğimde ve
başkalarının en iyisine
yöneldiğimde.

Offro il
meglio di me, e mi
rivolgo a ciò che
c'è di meglio
nell'altro.



After a failure,
I shout at a wall or
at the mountains
and then joyfully
continue my path.

在挫败之后，我对着墙
壁或群山大声呼喊，然
后愉快地继续前行。

असफलता के बाद, मैं दीवार
या पहाड़ों पर चिल्लाता हूँ और
फिर आनंदपूर्वक अपना मार्ग
जारी रखता हूँ।

Después de
un fracaso, grito
contra la pared
o las montañas y,
luego, sigo
alegremente mi
camino.

Après un échec,
je crie contre le mur
ou contre les
montagnes, puis je
poursuis
joyeusement mon
chemin.

وبعد الفشل أصرخ في وجه
الجدار... أو الجبال، ثم
أواصل طريقي؛

Depois de um
fracasso, grito contra a
parede ou contra as
montanhas e, depois,
continuo alegremente o
meu caminho.

после неудачи я кричу
в стену или в горы, а
потом радостно
продолжаю свой путь.

Ich nach einem
Misserfolg die Wand
oder die Berge anschreie
und dann fröhlich meinen
Weg fortsetze.

失敗したあと、壁や
山に向かって叫び、
それからまた晴れ
やかに歩き出すと
き。

Bir başarısızlıktan
sonra duvara ya da dağlara
bağırduğım da ve sonra neşeyle
yoluma devam ettiğimde.

Dopo un fallimento
urlo contro il muro o
le montagne e, poi,
continuo
allegremente il mio
cammino.



Siento Alegría cuando...

I feel Joy when...

当我感到喜悦时.....

मुझे आनंद का अनुभव होता है जब...

Je ressens de la Joie lorsque...

أشعرُ بالفَرَح عندما...

Sinto Alegria quando...

Я чувствую Радость, когда...

Ich fühle Freude, wenn ...

私がおろこびを感じるとき...

İşte yine... İçimde neşeyi hissederim...

Sento Allegria quando...



I get up in the morning, breathe deeply, and go over the day ahead to make it better.

每天早晨我起床，
深深吸气，并回顾
一天的行程让它变
得更好

मैं सुबह उठता हूँ, गहरी
साँस लेता हूँ, और आने
वाले दिन को बेहतर बनाने
के लिए उसका
पुनरवलोकन करता हूँ;

Me levanto por las
mañanas, respiro hondo
y repaso la jornada
para hacerla mejor.

Je me lève le matin,
je respire profondément
et je passe en revue la
journée pour la rendre
meilleure.

أستيقظ صباحًا،
أتنفّس بعمق، وأمنح
يومي فرصة ليكون
أفضل؛

Levanto-me de
manhã, respiro fundo e
revejo o meu dia para
torná-lo melhor.

просыпаюсь утром,
глубоко дышу и
просматриваю
день, чтобы
сделать его лучше

Ich morgens aufstehe,
tief atme und den Tag
durchgehe, um ihn
besser zu machen.

朝起きて深呼吸
吸し、その日を
よりよいものに
するために心
の中を整理す
るとき。

Aabahları kalktığımda,
derin bir nefes alıp
günü daha iyi hâle
getirmek için gözden
geçirdiğimde.

Al mattino mi
alzo, respiro
profondamente
e rifletto sulla
giornata per
renderla migliore.



I imagine impossible projects and, after giving them a thought, I begin to see them as possible.

我想象那些不可能的计划，而在反复思考之后，我看到它们变得可能

मैं असंभव परियोजनाओं की कल्पना करता हूँ और, उन पर विचार करने के बाद, मैं उन्हें संभव के रूप में देखना शुरू करता हूँ;

Imagino proyectos imposibles y, después de darle algunas vueltas, los veo posibles.

J'imagine des projets impossibles et, après les avoir retournés dans ma tête, je les vois devenir possibles.

وأحلم بمشاريع تبدو مستحيلة، ثم بعد إعادة التفكير أراها ممكنة؛

Imagino projetos impossíveis e, depois de pensar neles várias vezes, vejo-os como possíveis.

представляю невозможные проекты и, немного поразмыслив, начинаю видеть их возможными

Ich mir unmögliche Projekte vorstelle und nach einigem Nachdenken sehe, dass sie möglich sind

不可能と思える計画を思い描き、何度か考え直した後、それが可能に見えるはじめるとき。

Imkânsız projeler hayal edip, biraz düşündükten sonra onların mümkün olduğunu gördüğümde.

Immagino progetti impossibili e, dopo averci pensato un po', li sento possibili.



I meditate in
humble search and
realize my own
self-deceptions.

我在谦逊的探索中
冥想，并意识到自
己欺骗自己的时刻。

मैं विनम्र खोज में
ध्यान करता हूँ और
अपनी स्वयं की
आत्म-छलनाओं को
पहचानता हूँ;

Medito en humilde
búsqueda y caigo en
la cuenta de mis
propios engaños.

Je médite dans une
recherche humble et
je prends conscience
de mes propres
illusions.

وَأَتَمَلُّ فِي بَحْثِي
الْمُتَوَاضِعِ فَأَكْتَشِفُ
خُدَاعِي لِنَفْسِي؛

Medito numa
procura humilde e
dou-me conta dos
meus próprios
enganos.

медитирую в
смирённом поиске и
осознаю свои
собственные
самообманьы

Ich demütig meditiere
und meine eigenen
Trugbilder erkenne.

謙虚な探求のう
ちに瞑想し、自分
自身の欺きに気
づくとき。

Alçakgönüllü bir
arayışla meditasyon
yaptığımda ve kendi
kendimi kandırđımı
fark ettiđimde.

Medito in umile
ricerca e mi
accorgo dei miei
autoinganni.



I learn to expand my lungs each time my hopes deflate.

每次我的希望破灭，我学会让肺部扩张得更大

मैं अपने फेफड़ों को हर बार विस्तारित करना सीखता हूँ जब मेरी आशाएँ ढीली पड़ती हैं;

Aprendo a ensanchar los pulmones cada vez que mis ilusiones se desinflan.

J'apprends à élargir mes poumons chaque fois que mes espoirs se dégonflent.

وأتعلم أن أوسع رئتي كلما ضاقت آمالي؛

Aprendo a expandir os pulmões de cada vez que as minhas ilusões se esvaziam.

учу свои лёгкие расширяться каждый раз, когда мои мечты сдуваются

Ich lerne, meine Lungen zu weiten, immer dann, wenn meine Hoffnungen zerplatzen.

希望がしぼむたびに、もっと大きく息を吸えるようになるとき。

umutlarım sönüp gittiğinde ciğerlerimi genişletmeyi öğrendiğimde.

Imparo ad espandere i polmoni ogni volta che le mie illusioni si sgonfiano.



I am surprised
when I
discover new
realities.

我在发现新的现实
时感到惊喜

मैं नए यथार्थों की खोज
पर आश्चर्यचकित होता हूँ;

Me sorprendo al
descubrir nuevas
realidades.

Je suis surpris de
découvrir de nouvelles
réalités.

وأندهش كلما اكتشفت
عوالم جديدة؛

Surpreendo-me ao
descobrir novas
realidades.

удивляюсь, открывая
новые реальности

Ich staunend neue
Wirklichkeiten
entdecke.

新しい現実を発見して驚くとき。

Yeni gerçeklikler
keşfettiğimde
şaşırdığımda.

Mi sorprendo
nello scoprire
nuove realtà.



I stand shoulder
to shoulder with
someone in
achieving a goal.

我与一个人肩并肩
地实现一个共同的
目的

मैं किसी लक्ष्य को प्राप्त
करने में किसी के कंधे
से कंधा मिलाकर खड़ा
होता हूँ;

Estoy unido, codo a
codo, con alguien en
el logro de una
meta.

Je suis uni, côte à
côte, avec quelqu'un
dans la réalisation
d'un objectif.

و أقف كتفًا إلى كتف مع
إنسانٍ يسير معي نحو
هدفٍ واحدٍ؛

Estou unido, lado a
lado, a alguém na
conquista de uma
meta.

нахожусь плечом к
плечу с кем-то в
достижении общей
цели

Ich Schulter an
Schulter mit jemandem
ein Ziel erreiche.

誰かと肩を並べ
て目標を達成す
るとき。

Bir hedefi
gerçekleştirirken
biriyle omuz omuza
olduğumda

Cammino fianco a
fianco con gli altri
per raggiungere
una meta.



I discover that
the most
important things
in life are not
things.

我发现生命中最
重要的事情并不
是物品。

मैं खोजता हूँ कि जीवन
की सबसे महत्वपूर्ण
चीज़ें, वस्तुएँ नहीं हैं।

Descubro que las
cosas más importantes
de la vida no son
cosas.

Je découvre que les
choses les plus
importantes de la vie ne
sont pas des choses.

وأدرك أخيرًا أن أهم
الأشياء في الحياة
ليست أشياء.

Descubro que as
coisas mais
importantes da vida
não são coisas.

ПОНИМАЮ, ЧТО
САМЫЕ ВАЖНЫЕ ВЕЩИ
В ЖИЗНИ — НЕ ВЕЩИ.

Ich entdecke, dass
die wichtigsten Dinge
im Leben keine Dinge
sind.

人生でいちばん
大切なものが
「モノ」ではない
ことを知るとき。

Hayattaki en önemli
şeylerin "çevremdeki
nesnelere" olmadığını
keşfettiğimde.

Scopro che le cose
più importanti della
vita non sono
materiali.



Y sentiré Paz, Fuerza y Alegría cuando...

And I will feel Peace, Force, and Joy when...

当我感到平静，力量与喜悦时.....

और मुझे शांति, शक्ति और आनंद का अनुभव होगा जब...

Et je ressentirai la Paix, la Force et la Joie lorsque...

وسأشعر بالسَّلام والقوَّة والفرح عندما...

E sentirei Paz, Força e Alegria quando...

И я почувствую Мир, Силу и Радость, когда...

Und ich werde Frieden, Kraft und Freude fühlen, wenn ...

そして私は平和・力と喜びを感じるだろう...

Ve işte sonra...

E sentirò Pace, Forza e Allegria quando...



At fifty, I look ahead and feel that life has just begun.

五十岁时，我展望未来，觉得人生才刚刚开始

पचास वर्ष की आयु में, मैं आगे देखता हूँ और महसूस करता हूँ कि जीवन अभी-अभी शुरू हुआ है;

A los cincuenta, mire hacia delante y sienta que recién acaba de comenzar la vida.

À cinquante ans, je regarderai devant moi et sentirai que la vie vient tout juste de commencer.

في الخمسين، أنظر إلى الطريق أمامي وأشعر أن الحياة بدأت الآن فقط؛

Aos cinquenta, olho para a frente e sinto que a vida acabou de começar.

в пятьдесят лет буду смотреть вперёд и чувствовать, что жизнь только началась

Ich mit fünfzig nach vorne blicke und spüre, dass das Leben gerade erst begonnen hat.

50歳になり、前を見つめて人生がようやく始まったと感じるとき。

Elli yaşına geldiğimde, ileriye bakıp hayatın yeni başladığını hissettiğimde.

A cinquant'anni, guarderò avanti e sentirò che la vita è appena cominciata.



At eighty, even if I may not feel like doing athletics, climbing mountains, or going out partying with friends, I will still be willing to take a long walk in the countryside, start new projects, and chat with friends until late.

A los ochenta, aunque tal vez no me apetezca mucho hacer atletismo, subir una montaña o ir de juerga con las amigas, sí estaré dispuesta a dar un largo paseo por el campo, emprender nuevos proyectos y charlar con los amigos hasta muy tarde.

Aos oitenta, mesmo que talvez não me apeteça muito fazer atletismo, subir uma montanha ou sair para divertir-me com as amigas, estarei disposta a fazer um longo passeio pelo campo, empreender novos projetos e conversar com amigos até muito tarde.

80歳になって、陸上競技をしたり山に登ったり友だちと夜遊びしたりする気にはならなくても田舎道をのんびり散歩したり新しい計画を始めたり、友人たちと夜遅くまで語り合ったりする気持ちがあるとき。

八十岁时，尽管我可能不太想做运动、爬山或和朋友们参加派对，但我仍然愿意在乡村散步一大段路开始新的项目，并与朋友们聊到深夜

À quatre-vingts ans, même si je n'aurai peut-être pas très envie de faire de l'athlétisme, de grimper une montagne ou de sortir faire la fête avec mes amies, je serai tout de même disposée à faire une longue promenade à la campagne, à entreprendre de nouveaux projets et à bavarder avec mes amis jusqu'à tard dans la nuit.

В восемьдесят лет, хотя, возможно, мне уже не очень захочется заниматься лёгкой атлетикой, взбираться на гору или гулять до утра с подругами, я всё же буду готова к долгой прогулке по полю, к новым проектам и к беседам с друзьями допоздна

Seksen yaşında, atletizm yapmak, bir dağa tırmanmak ya da arkadaşlarımla eğlenmeye gitmek pek içimden gelmese bile, yine de kırdaki uzun yürüyüşlere çıkmaya, yeni projelere atılmaya ve arkadaşlarla geç saatlere kadar sohbet etmeye hazır olduğumda.

अस्सी वर्ष की आयु में, भले ही मुझे खेल-कूद करने, पहाड़ों पर चढ़ने, या दोस्तों के साथ पार्टी में जाने का मन न हो, फिर भी मैं ग्रामीण इलाकों में लंबी सैर करने, नई परियोजनाएँ शुरू करने, और देर रात तक दोस्तों के साथ बातचीत करने के लिए तैयार रहूँगा;

وفي الثمانين، حتى لو لم أجد أُرغب كثيرًا في الرياضة، أو تسلق الجبال أو السهر الطويل، فساكون مستعدة للمشي في الحقول الواسعة، ولبدء مشاريع جديدة، وللحديث مع الأصدقاء حتى وقت متأخر؛

Ich mit achtzig, auch wenn ich vielleicht keine große Lust mehr habe, Leichtathletik zu treiben, einen Berg zu besteigen oder mit Freundinnen auszugehen, dennoch bereit bin, einen langen Spaziergang im Grünen zu machen, neue Projekte zu beginnen und bis spät mit Freunden zu plaudern.

A ottant'anni, anche se forse non avrò più tanta voglia di fare attività fisica, scalare una montagna o andare a divertirmi con le amiche, sarò comunque disposta a fare una lunga passeggiata in campagna, iniziare nuovi progetti e chiacchierare con le amiche fino a tarda notte.



as I approach one hundred, I walk upright and smiling, speak with people I know or don't know, and keep looking forward.

到了一百岁时，我会挺直走路、面带微笑，与熟悉或陌生的人交谈，并继续向前看。

जैसे-जैसे मैं सौ के करीब पहुँचता हूँ, मैं सीधा और मुस्कुराते हुए चलता हूँ, उन लोगों से बात करता हूँ जिन्हें मैं जानता हूँ या नहीं, और आगे देखता रहता हूँ।

Llegando a los cien, ande recto y sonría, converse con personas conocidas o desconocidas y siga mirando hacia delante.

En approchant les cent ans, je marcherai droit, le sourire aux lèvres, je parlerai avec des personnes connues ou inconnues et je continuerai de regarder vers l'avant.

وعندما أبلغ المئة سأمشي مستقيماً مبتسماً، أتحدّث مع من أعرفهم ومع من لا أعرفهم، وأبقى أنظر إلى الأمام.

Ao chegar aos cem, caminho direito e sorrio, converso com pessoas conhecidas ou desconhecidas e continuo a olhar em frente.

подходя к ста годам, я буду идти прямо и с улыбкой, разговаривать как с знакомыми, так и с незнакомыми, и продолжать смотреть вперёд.

Ich mit hundert aufrecht und lächelnd gehe, mit bekannten oder unbekannt Menschen spreche und weiterhin nach vorne schaue.

100歳に近づき、背筋を伸ばして微笑み、知っている人・知らない人に声をかけながら、それでも前を向いて歩き続けるとき。

Yüz yaşına yaklaştığımda, dimdik yürüyüp gülümsediğimde, ve tanıdık ya da tanımadığım insanlarla sohbet ettiğimde ve ileriye bakmayı sürdürdüğümde.

Arrivato ai cento, camminerò dritto e sorriderò e parlerò con persone conosciute o sconosciute, e continuerò a guardare avanti.



When I feel Peace, Strength, Joy, or a great kindness and love in my heart, I will immediately give thanks from the deepest part of myself.

When I am not feeling well, I will ask with great intention within myself, and the gratitude I once accumulated will return again, filling me with well-being and good humor.

当我在心中感到平静、力量、喜悦，或一种巨大的善意和爱情时，我会立刻在内心深处心怀感恩。

当我感觉不舒服时，我会在心里真心祈求，而积累在我心中的那份感恩将再次回归，使我充满幸福和好心情。

जब मुझे शांति, शक्ति, आनंद, या अपने हृदय में एक महान कृपा और प्रेम का अनुभव होता है, तो मैं तुरंत अपने भीतर के सबसे गहरे भाग से धन्यवाद दूँगा।

जब मैं अच्छा महसूस नहीं कर रहा होता हूँ, तो मैं अपने भीतर महान इरादे के साथ प्रार्थना करूँगा, और जो कृतज्ञता मैंने पहले संचित की थी, वह फिर से लौटेगी, मुझे सुख-शांति और अच्छे हास्य से भर देगी।

Cuando sienta Paz, Fuerza, Alegría o una gran bondad y amor en mi corazón, inmediatamente agradeceré en lo más profundo de mí.

Cuando no me encuentre bien, pediré con muchas ganas en mi interior y aquel agradecimiento que acumulé volverá de nuevo, llenándome de bienestar y buen humor.

Lorsque je ressentirai la Paix, la Force, la Joie, ou une grande bonté et un grand amour dans mon cœur, je remercierai aussitôt du plus profond de moi-même.

Quand je ne me sentirai pas bien, je demanderai avec intensité au plus profond de moi-même, et cette gratitude que j'aurai accumulée reviendra à nouveau, me remplissant de bien-être et de bonne humeur.

وعندما أشعر بالسَّلام أو القوَّة أو الفرح، أو حين يمتلئ قلبي بالخير والمحبة، سأشكر في أعماقي فورًا.

وإن ضاق صدري يومًا، سأطلب من أعماقي المساعدة، فتعود إليّ تلك الامتنانات التي خزنتها في قلبي، وتغمرني بالطمأنينة وبمزاجٍ طيب.

Quando eu sentir Paz, Força, Alegria, ou uma grande bondade e amor no meu coração, agradecerei imediatamente no mais profundo de mim.

Quando não estiver bem, pedirei com muita força no meu interior e aquele agradecimento que acumulei voltará de novo, enchendo-me de bem estar e bom humor.

Когда я чувствую Мир, Силу, Радость или большую доброту и любовь в своём сердце, я сразу благодарю в глубине души.

Когда мне плохо, я искренне прошу внутри себя — и та благодарность, которую я накопила, возвращается вновь, наполняя меня духовным благополучием и хорошим настроением.

Wenn ich Frieden, Kraft, Freude oder große Güte und Liebe in meinem Herzen spüre, bin ich sofort von ganzem Herzen dankbar.

Wenn es mir nicht gut geht, werde ich innerlich von ganzem Herzen darum bitten, und die Dankbarkeit, die ich in mir angesammelt habe, wird zurückkehren und mich mit Wohlbefinden und guter Laune erfüllen.

私が平和、力と喜び、あるいは心の中の大きな優しさや愛を感じる時、私はすぐに、心のいちばん深いところで感謝を捧げるでしょう。

そして、元気がないときには、心の奥から強く願い、これまで積み重ねてきた感謝がふたたび戻ってきて、私を幸福と良い気分を満たすでしょう。

Kalbimde Barışı, Gücü, Neşeyi ya da büyük bir iyilik ve sevgi hissettiğimde;

İçimde Barışı, Gücü ve Neşeyi hissedeceğim...! Ve bunu derinlerimde hemen şükranla karşılayacağım...

Kendimi iyi hissetmediğimde, içimde büyük bir istekle dileyeceğim ve biriktirdiğim o şükran duygusu geri dönerek beni iyilik hâli ve neşeyle dolduracak.

Quando sentirò Pace, Forza, Allegria o una grande bontà e amore nel mio cuore, ringrazierò subito nel profondo di me.

Quando non mi sentirò bene, chiederò con grande intensità dentro di me, e quella gratitudine che ho accumulato ritornerà, ricolmandomi di benessere e buon umore.



"Peace in the mind to reconcile with the past, Strength in the heart to face the present, and Joy in action to move toward the future."

心中有平静让我与过去和解 · 心中有力量使我面对现在 · 行动中有喜悦引领我走向未来 ·

"अतीत से सुलह करने के लिए मन में शांत, वर्तमान का सामना करने के लिए हृदय में शक्ति, और भविष्य की ओर बढ़ने के लिए कर्म में आनंद।"

"Paz en la mente para reconciliarme con el pasado, Fuerza en el corazón para afrontar el presente y Alegría en la acción para dirigirme al futuro."

"Paix dans l'esprit pour me réconcilier avec le passé, Force dans le cœur pour affronter le présent et Joie dans l'action pour me diriger vers l'avenir."

قوة في القلب لأواجه الحاضر، وفرح في الفعل لأمضي نحو المستقبل.

"Paz na mente para reconciliar-me com o passado, Força no coração para enfrentar o presente e Alegria na ação para dirigir-me para o futuro."

"Мир в разуме, чтобы примириться с прошлым; Сила в сердце, чтобы справиться с настоящим; и Радость в действии, чтобы идти к будущему."

„Frieden im Geist, um mich mit der Vergangenheit zu versöhnen, Kraft im Herzen, um die Gegenwart zu meistern, und Freude beim Handeln, um auf die Zukunft zuzugehen."

私が平和、力と喜び、あるいは心の中の大きな優しさや愛を感じる時、私はすぐに、心のいちばん深いところで感謝を捧げるでしょう。そして、元気がないときには、心の奥から強く願い、これまで積み重ねてきた感謝がふたたび戻ってきて、私を幸福と良い気分を満たすでしょう。過去と和解するための心の平安、現在に向き合う心の力強さ、そして未来へ向かって行動する心の喜びを。

„Zihnimde Barış, geçmişle barışmak için; Kalbimde Güç, güç bugünü karşılamak için; Eylemde Neşe, geleceğe yönelmek için."

"Pace nella mente per riconciliarmi con il passato, Forza nel cuore per vivere il presente e Allegria nell'azione per andare incontro al futuro."

PAZ EN LA MENTE,
FUERZA EN EL CORAZÓN
Y
ALEGRÍA EN LA ACCIÓN



UNA INVITACIÓN AL OPTIMISMO.
UNA VENTANA ABIERTA AL FUTURO.
UNA LLAMADA A LA MULTICULTURALIDAD.
UN VIAJE ÍNTIMO Y ALEGRE
PARA CONSTRUIR VALORES COMO
LA EMPATÍA, LA RESILIENCIA Y
LA CAPACIDAD DE SUPERACIÓN.