Se riesci a conservare il controllo quando tutti  
Intorno a te lo perdono e te ne fanno una colpa;  
Se riesci ad aver fiducia in te quando tutti   
Ne dubitano, ma anche a tener conto del dubbio;  
Se riesci ad aspettare e non stancarti di aspettare,  
O se mentono a tuo riguardo, a non ricambiare in menzogne,   
O se ti odiano, a non lasciarti prendere dall'odio,

Se riesci a sognare e a non fare del sogno il tuo padrone;   
Se riesci a pensare e a non fare del pensiero il tuo scopo;  
Se riesci a far fronte al Trionfo e alla Rovina   
E trattare allo stesso modo quei due impostori;   
Se riesci a sopportare di udire la verità che hai detto  
Distorta da furfanti per ingannare gli sciocchi  
O a contemplare le cose cui hai dedicato la vita, infrante,   
E piegarti a ricostruirle con strumenti logori;

Se riesci a fare un mucchio di tutte le tue vincite   
E rischiarle in un colpo solo a testa e croce,  
E perdere e ricominciare di nuovo dal principio   
E non dire una parola sulla perdita;   
Se riesci a costringere cuore, tendini e nervi  
A servire al tuo scopo quando sono da tempo sfiniti,  
E a tener duro quando in te non resta altro   
Tranne la Volontà che dice loro: "Tieni duro!".

Se riesci a parlare con la folla e a conservare la tua virtù,   
E a camminare con i Re senza perdere il contatto con la gente,  
Se non riesce a ferirti il nemico né l'amico più caro,  
Se tutti contano per te, ma nessuno troppo;  
Se riesci a occupare il minuto inesorabile   
Dando valore a ogni minuto che passa,   
Tua è la Terra e tutto ciò che è in essa,   
E - quel che è di più - sei un Uomo, figlio mio!

**Rudyard Kipling**