

Gandhi

- *Apprendere che nella battaglia della vita si può facilmente vincere l'odio con l'amore, la menzogna con la verità, la violenza con l'abnegazione dovrebbe essere un elemento fondamentale nell'educazione di un bambino.*
- *La felicità e la pace del cuore nascono dalla coscienza di fare ciò che riteniamo giusto e doveroso, non dal fare ciò che gli altri dicono e fanno.*
- *La pace non è un sogno: può diventare realtà, ma per custodirla bisogna essere capaci di sognare.*
- *L'uomo è dove è il suo cuore, non dove è il suo corpo.*
- *Chi segue il cammino della verità non inciampa.*
- *Vivi come se dovessi morire domani. Impara come se dovessi vivere per sempre.*
- *L'uomo diventa spesso ciò che crede di essere. Se continua a dire che non riesce a fare una certa cosa, è possibile che alla fine diventi realmente incapace di farla.*
- *Il perdono è l'ornamento dei forti.*

Martin Luther King

- *I sogni non sempre si realizzano. Ma non perché siano troppo grandi o impossibili. Perché noi smettiamo di crederci.*
- *L'amore è l'unica forza capace di trasformare un nemico in amico.*
- *Non ho paura della cattiveria dei malvagi, ma del silenzio degli onesti.*
- *È sempre il momento giusto per fare la cosa giusta.*

Jean Goss

- *Strategie, metodi, tecniche... io non le conosco. Avete una verità? Allora vivetela!*
- *I due pilastri della nonviolenza sono il perdono delle offese e l'amore per il nemico.*
- *Il nonviolento non deve cercare l'efficacia fine a se stessa, perché finirebbe per accettare qualsiasi mezzo. Per il nonviolento l'efficacia è essenzialmente fedeltà alla verità, alla giustizia e al rispetto assoluto della persona umana.*

Nomfundo Walaza

- *Se c'è posto per la nonviolenza nel tuo cuore allora c'è speranza per la pace.*