

# Making active nonviolence our way of life in the Church and the world

## A resource

### Making a commitment to nonviolence

*We offer this as a focus for prayer and reflection to help individuals and communities affirm their intention / commitment to live a nonviolent life. It was created in the United States by Eileen Egan and Rev. John Dear.*

*It can be used privately, with a local peace community, as part of a parish liturgy, or any other way that suits you. Many have used the prayer at the start of each year as part of their New Year observance.*

It is available here in English, French, Arabic, Italian, Korean, German, Spanish and Swahili.

---

### English: Vow of nonviolence

Recognising the violence in my own heart, yet trusting in the goodness and mercy of God, I vow to practice the nonviolence of Jesus who taught us in the Sermon on the Mount:

*“Blessed are the peacemakers, for they shall be called the sons and daughters of God... You have learned how it was said, ‘You must love your neighbor and hate your enemy,’ but I say to you, ‘Love your enemies, and pray for those who persecute you. In this way, you will be daughters and sons of your Creator in heaven.”*

I vow to carry out in my life the love and example of Jesus

- by striving for peace within myself and seeking to be a peacemaker in my daily life;
- by refusing to retaliate in the face of provocation and violence; by persevering in nonviolence of tongue and heart;
- by living conscientiously and simply so that I do not deprive others of the means to live;
- by actively resisting evil and working nonviolently to abolish war and the causes of war from my own heart and from the face of the earth.

God, I trust in Your sustaining love and believe that just as You gave me the grace and desire to offer this, so You will also bestow abundant grace to fulfill it. Amen.

---

### Français: Le Vœu de Nonviolence

Reconnaissant la violence dans mon propre cœur, mais confiant dans la bonté et la miséricorde de Dieu, je jure de pratiquer la non-violence de Jésus comme il nous l'a enseigné dans le Sermon sur la montagne:

« Heureux les artisans de paix, car ils seront appelés fils et filles de Dieu... Vous avez appris comment il a été dit : «Vous devez aimer votre prochain et haïr votre ennemi», mais je vous dis: «Aimez vos ennemis, et priez pour ceux qui vous persécutent. De cette façon, vous serez filles et fils de votre Créateur dans le ciel ».

Je jure de réaliser dans ma vie l'amour et l'exemple de Jésus

- en luttant pour la paix en moi et en cherchant à être un artisan de paix dans ma vie quotidienne;
- en refusant de riposter face à la provocation et à la violence;
- en persévérant dans la non-violence en parole et dans mon cœur;
- en vivant consciencieusement et simplement de manière à ne pas priver les autres des moyens de vivre; en résistant activement au mal et en travaillant sans violence pour abolir la guerre et les causes de la guerre de mon propre cœur et de la surface de la terre.

Dieu, j'ai confiance en Votre amour infini et je crois que tout comme Vous m'avez donné la grâce et le désir de vous offrir ceci, vous m'accorderez également une abondante grâce pour l'accomplir. Amen.

عربي

## نذر التعهد باللاعنف

مع علمي بالنعف الكامن في قلبي، ومع ثقتي بصلاح الله ورحمته، أتعهد بأن أمارس اللاعنف الذي علمنا إياه يسوع المسيح:

"طوبى لصانعي السلام لأنهم أبناء الله وبنات الله يُدْعَوْنَ... سَمِعْتُمْ أَنَّهُ قِيلَ لَكُمْ: أَحِبِّ قَرِيْبَكَ وَأَبْغِضْ عَدُوَّكَ. أَمَّا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: أَحِبُّوا أَعْدَاءَكُمْ وَصَلُّوا مِنْ أَجْلِ مُضْطَهِّدِيكُمْ لِتَصْبِرُوا أَبْنَاءَ وَبَنَاتِ خَالِقِكُمُ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ".

- بالاجتهاد لإحلال السلام في داخلي، وبالسعي لأن أكون صانع سلام في حياتي اليومية.
- برفض الرد على الاستفزاز والنعف، وبالثبات في اللا عنف في كلامي ومشاعري.
- بحياة بسيطة وواعية لكي لا أحرم غيري من وسائل العيش.
- بمقاومتي النشطة للشر والعمل باللاعنف على إلغاء الحروب والأسباب المؤدية إلى الحرب في داخل قلبي وعلى وجه الأرض.

إلهي، إني واثق بحبك الذي يسندني، وبما أنك وهبتي النعمة والرغبة في أن أقدم لك هذا النذر، إني أومن بأنك ستمنحني نعمتك الوافرة لأحققه. آمين.

---

## Italiano: Voto di Nonviolenza

Decine di migliaia di persone hanno pronunciato il Voto di Nonviolenza da quando è stato composto da Eileen Egan e dal Rev John Dear. Il voto può essere pronunciato privatamente, con una comunità pacifista locale, come parte della liturgia parrocchiale o in qualsiasi altro modo sia consono. Molte persone pronunciano il Voto ogni anno come parte del rito del Nuovo Anno.

Prendendo atto della violenza nel mio cuore, e riconoscendo la bontà e la misericordia di Dio, per un anno intero prometto di professare la nonviolenza di Gesù che nel Sermone sul Monte ci insegnò:

*“Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio.... Avete inteso come fu detto ‘Amerai il prossimo tuo e odierai il tuo nemico’. Io invece vi dico: amate i vostri nemici e pregate per quelli che vi perseguitano, affinché siate i figli del Padre vostro che è nei cieli.”*

Prometto di mettere in pratica nella mia vita l’amore e l’esempio di Gesù:

- Sforzandomi di ottenere la pace interiore e cercando di essere un operatore di pace nella mia vita quotidiana;
- Rifiutandomi di reagire di fronte a provocazioni e violenza, perseverando nella nonviolenza della parola e del cuore;
- Vivendo in modo coscienzioso e semplice in modo da non privare gli altri dei mezzi per sopravvivere;
- Resistendo attivamente al male e lavorando in modo non violento per abolire la guerra e le cause della guerra dal mio cuore e dalla faccia della Terra.

Signore, mi affido al sostegno del Tuo amore e credo che nello stesso modo in cui Tu mi hai dato la grazia e il desiderio di offrire questo voto, così mi donerai la grazia necessaria per realizzarlo.

---

## 한국어 비폭력 서약

내 자신의 가슴 안의 폭력을 인지하면서, 그러나 하느님의 선하심과 자비를 신뢰하면서, 나는 산상수훈에서 우리를 가르친 예수님의 비폭력 실천에 맹세한다.

행복하여라, 평화를 이루는 사람들! 그들은 하느님의 자녀라 불릴 것이다.

네 이웃을 사랑해야 한다. 그리고 네 원수는 미워해야 한다.’고 이르신 말씀을 너희는 들었다.

그러나 나는 너희에게 말한다. 너희는 원수를 사랑하여라. 그리고 너희를 박해하는 자들을 위하여 기도하여라.

그래야 너희가 하늘에 계신 너희 아버지의 자녀가 될 수 있다.

- 내 자신 안에서 평화를 찾으려고 애쓰면서 그리고 내 매일의 삶에서 평화주의자가 되길 추구하면서
- 도발과 폭력을 마주할 때 보복하기를 거부함으로써; 말과 마음의 비폭력을 인내하면서
- 양심적으로 삶으로써 그래서 나는 살기 위한 수단의 다른 사람들을 빼앗지 않는다.
- 적극적으로 악에 저항함으로써 그리고 전쟁과 내 자신의 가슴으로부터 그리고 지구의 얼굴로부터 전쟁의 원인들을 폐지하기를 비폭력적으로 지지함으로써

하느님 나는 당신의 기운을 주는 사랑을 신뢰하고 당신이 이것을 제공하기 위한 은총과 소망을 나에게 준 것을 믿습니다, 그래서 당신이 그것을 충족시키기 위해 풍요로운 은총을 주십니다. 아멘.

### Deutsche: Eid zur Gewaltfreiheit

In Anerkennung der Gewalt in meinem eigenen Herzen, aber im Vertrauen auf die Güte und Barmherzigkeit Gottes, gelobe ich, ein Jahr lang die Gewaltlosigkeit Jesu zu praktizieren, der uns in der Bergpredigt gelehrt hat:

*„Selig sind die Friedfertigen; denn sie werden Gottes Kinder heißen. (...) Ihr habt gehört, dass gesagt ist: ‚Du sollst deinen Nächsten lieben‘ und deinen Feind hassen. Ich aber sage euch: Liebt eure Feinde und betet für die, die euch verfolgen, auf dass ihr Kinder seid eures Vaters im Himmel. Denn er lässt seine Sonne aufgehen über Böse und Gute und lässt regnen über Gerechte und Ungerechte.“*

Ich gelobe, die Liebe und das Beispiel Jesu in meinem Leben zu verwirklichen:

- indem ich nach Frieden in mir selbst strebe und mich bemühe, in meinem täglichen Leben ein Friedensstifter zu sein;
- indem ich mich weigere, angesichts von Provokation und Gewalt Vergeltung zu üben;
- indem ich gewissenhaft und einfach lebe, damit ich anderen nicht die Mittel zum Leben vorenthalte;
- indem ich mich aktiv gegen das Böse wehre und gewaltlos daran arbeite, den Krieg und die Ursachen des Krieges aus meinem eigenen Herzen und vom Angesicht der Erde zu beseitigen.

Gott, ich vertraue auf Deine tragende Liebe und glaube, dass Du, so wie Du mir die Gnade und den Wunsch gegeben hast, dies zu tun, auch Gnade schenken wirst, um es zu erfüllen.

---

## Español: Voto de Noviolencia

Tomando conciencia de la violencia que existe en mi corazón, y reconociendo la bondad y misericordia de Dios, por un año entero prometo de seguir la noviolencia de Jesús que nos enseñó en el Sermón de la Montaña:

*“Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque serán llamados hijos de Dios...Habéis oído que se dijo: Amarás a tu prójimo y odiarás a tu enemigo. Pues yo os digo: Amad a vuestros enemigos y rogad por los que os persigan, para que seáis hijos de vuestro Padre celestial”.*

Prometo poner en práctica en mi vida, el amor y ejemplo de Jesús:

- Esforzándome para tener la paz interior y buscando ser un trabajador de la paz en mi vida cotidiana;
- Rechazando reaccionar ante provocaciones y violencia, perseverando en la noviolencia de la palabra y del corazón;
- Viviendo en forma consciente y simple sin privar a otros de los medios para sobrevivir;
- Resistiendo activamente al mal y trabajando de forma noviolenta para abolir la guerra y las causas de la guerra de mi corazón y de la faz de la Tierra.

Señor, confío en el sostén de Tu amor y creo que de la misma manera en que Tú me diste la gracia y el deseo de ofrecer este voto, así me darás la gracia necesaria para realizarlo.

---

## Kiswahili: Kiapo

Naweka nia ya kutokuwa na ubaya, pia Kutambua vurugu iliyo moyoni mwangu, lakini nikitegemea wema na huruma ya Mungu, ninaapa kwamba nitafuata tabia ya Yesu ya kutotendea ubaya mtu yeyote au kuleta vurugu kama vile Yesu Mwenyewe anavyotufundisha katika Mahubiri ya Mlimani: “Heri wenye kuleta amani maana wataitwa wana na binti za Mungu”: “... Mmesikia kwamba ilisemwa: Mpende jirani yako na kumchukia adui yako. Lakini mimi nawaambieni, wapendeni adui zenu na kuwaombea wale wanaowadhulumu ninyi ili mpate kuwa wana na mabinti za Muumba wenu aliye mbinguni.

- kwa kujitahidi kuwa na amani ndani yangu na kutafuta kuwa mshiriki wa amani katika maisha yangu ya kila siku;
- kwa kukataa kulipiza kisasi mbele ya uchochezi na vurugu; kwa kudumu kuwa mvumilivu na mtulivu moyoni na na kwa maneno yangu;
- kwa kuishi bila makuu na kwa uangalifu nikijitahidi kutowanyima wengine fursa za maisha;
- kwa kupinga ubaya nikijitahidi bila vurugu kumaliza sababu ziletazo vita kutoka moyoni mwangu na kutoka kwenye uso wa dunia.

Ee Mungu, ninategemea upendo wako wa daima na ninaamini kuwa kama vile ulivyonipa neema na hamu ya kutoa kiapo hiki, ndivyo pia utakavyonipa neema tele kukikamilisha. Amina.

---

