

VIEILLIR EN BEAUTÉ

**Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son coeur;
Sans remord, sans regret, sans regarder l'heure;
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur;
Car, à chaque âge, se rattache un bonheur.**

**Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps;
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort.**

**Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.**

**Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car, pour être heureux, on a encore le temps.**

**Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour;
Car, où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.**

**Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir;
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.**

Ghyslaine Delisle



CHO ĐẸP TUỔI GIÀ

Già cho đẹp, với tâm mình;
Không hề hối tiếc, mặc tình thời gian;
Tới luôn, sợ hãi nào ngăn;
Vì niềm hạnh phúc theo chân tuổi đời.

Già cho đẹp, với thân người;
Bề trong lành mạnh, tốt tươi dáng ngoài.
Không lùi bước, cố gắng hoài.
Chết đâu có đợi tuổi ai mỗi ngày.

Già cho đẹp là đưa tay
Giúp người lạc nẻo rừng đầy bi ai,
Không tin nhân ái ở đời
Có người cứu giúp mình thời gian truân.

Già cho đẹp là quyết tâm.
Xa xưa kỷ niệm chẳng tuôn lệ sầu.
Tự hào với tóc bạc màu,
Mưu cầu hạnh phúc có đâu muộn màng.

Già cho đẹp, hãy yêu thương,
Biết đem hiến tặng không vương bận lòng;
Vì muôn nơi lúc rạng đông,
Thế nhân chào hỏi, đón mừng dang tay.

Già đầy hy vọng đẹp thay;
Tự mình thoả nguyện ngắm ngày trôi qua.
Tới khi thần thức phôi pha,
Nhủ thầm ta chỉ tạm xa cõi trần.

Tâm Minh Ngô Tằng Giao
(chuyển dịch thơ – Jan. 2014)

