

# **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;  
Vi 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 nan.*

*Già cho đẹp là chủ quan.  
Xa xưa kỷ niệm chẳng chan 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;  
Vi 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)

---