

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)