



đừng bao giờ nản lòng
dù bất cứ chuyện gì xảy ra
cũng như đừng bỏ cuộc
mà hãy mở rộng tâm hồn
Khi có quá nhiều áp lực khắp mọi nơi
làm choáng ngợp tâm trí
thay vì nuôi dưỡng tâm lòng
Hãy mở rộng tâm từ
Không chỉ dành cho bè bạn
Mà mà chia sẻ với tất cả mọi người
Hãy phát triển lòng từ
Để cho tâm được an lạc
nảy nở trong trái tim của bạn lan tràn khắp thế giới
Hãy làm hết sức mình vì hoà bình
xin được lập lại
đừng bao giờ sờn lòng
dù bất cứ những gì xảy ra
hoặc bất cứ áp lực nào chung quanh bạn
cũng đừng bao giờ bỏ cuộc

- Nhật Tịnh dịch ra Việt

***Never Give up
No matter what is going on
Never Give up
Develop the heart
Too much energy in your country
is spent developing the mind
Instead of the heart
Be compassionate
Not just to your friends
but to everyone
Be compassionate
Work for peace
In your heart and in the world
Work in peace
and I say again
Never Give up
No matter what is happening
No matter what is going on around you
Never Give up.***

H.H. the XIVth Dalai Lama