

Allez tranquillement parmi le vacarme et la hâte,
Et souvenez-vous de la paix
Qui peut exister dans le silence.
Dites doucement et clairement votre vérité.
Evitez les individus bruyants et agressifs,
Ils sont une vexation pour l'esprit.
Ne vous comparez avec personne :
il y a toujours des plus petits
et des plus grands que vous.
Soyez vous-même!
Prenez avec bonté le conseil des années
En renonçant avec grâce à votre jeunesse.
Au-delà d'une discipline saine,
Soyez doux avec vous-même,
Vous êtes un enfant de l'univers,
Pas moins que les arbres et les étoiles :
Vous avez le droit d'être ici.
Quels que soient vos travaux et vos rêves,
Gardez, dans le désarroi bruyant de la vie,
La paix de votre cœur.
Avec toutes ses perfidies
Et ses rêves brisés,
Le monde est pourtant beau.
Tâchez d'être heureux...