
Nắm tâm

Nắm tâm

To keep calm, to ease one"s mind.

Kinh Khi Thức Dậy:

Xin Từ Phụ ra ân cứu độ,
Tăng huyền linh giác ngộ chí thành.
Rõ phước đức biết tội tình,
Nắm tâm đắp vững mặt thành Càn Khôn

Prayer after getting up:

O God, please save me from danger
And make me saintlier and wiser.
So I can tell what is wrong or right
And keep myself religious all the time.