

ང་ལྟ་རེད།

## Ich – Wer bin ich?

Ich - wer bin ich?

Ich bin Keiner

Ich kann ein Jeder sein

---

Ich bin Küntuzangpo, der durch Schauen nicht zu erkennen ist

Ich bin die Melodie, die durch Zuhören nicht zu hören ist

Ich bin die Wahrheit, die man durch Greifen nicht erfährt

Ich bin die Energie, die durch Blockieren nicht aufzuhalten ist

Kennst du mich?

Ich bin Keiner

---

Ich bin der Raum zwischen den Gedanken

Ich bin die Freude inmitten schmerzlicher Momente

Ich bin das Vertrauen inmitten der Ängste

Ich bin der Friede inmitten der Kriege

Kennst du mich?

Ich kann ein Jeder sein

---

Ich bin das Licht, das die Dunkelheit erkennt

Ich bin das Ohr des Mitgefühls, welches das Leid hört

Ich bin die Herzenswärme, die Freude hervorbringt

Ich bin die Kraft des Geistes, die anderen nützlich ist

Kennst du mich?

Ich bin Keiner

---

Ich bin der Ursprung aller Dinge

Ich bin die Ausdehnung des grenzenlosen Himmelsraums

Ich bin das strahlende Licht, das überall hin dringt

Ich bin der Wind, der Lebenskraft spendet

Ich bin das Feuer, das den Körper belebt

Kennst du mich?  
Ich kann ein Jeder sein

---

Ich bin die Zuflucht in dir  
Ich bin der Wert, der sich spontan manifestiert  
Ich bin die Energie, die natürlich und unablässig entsteht  
Ich bin die Aktivität, die mitfühlend dem Nutzen anderer dient

Kennst du mich?  
Ich bin Keiner

---

Ich bin die Liebende Mutter  
Ich bin der vertrauenswürdige Freund  
Ich bin die Macht, die vor Feinden schützt

Kennst du mich?  
Ich kann ein Jeder sein

---

Ich bin Dir Heimat, der du heimatlos bist  
Ich bin Dir Freund, der Du einsam bist  
Ich bin der Schwachen Stärke  
Ich bin der Armen Reichtum  
Ich bin der Spiegel, in dem du dich selbst erkennst

Kennst du mich?

---

Ich - wer bin ich?  
Ich bin Keiner  
Ich kann ein Jeder sein

---

Ababa (Tenzin Wangyal), 24. September 2019  
(Übersetzung von Tenzin Wangyal und Steven Goodman, 29. September, 2019, Café Leila, Berkeley, Kalifornien)

Version 10/2020

ང་སྲུ་རེད།

ང་། ང་སྲུ་རེད།  
ང་སྲུ་ཡང་མེན།  
གང་ཡང་ཡིན་ཚོག  
བལྟས་ན་མི་མཐོང་བའི་ཀུན་བཟང་དེ་ཡིན།  
ཉན་ན་མི་ཐོས་པའི་དབྱངས་དེ་ཡིན།  
བཟུང་ན་མི་ཟེན་པའི་བདེན་པ་དེ་ཡིན།  
བཀག་ན་མི་ཁོག་པའི་རྩལ་དེ་ཡིན།  
ང་ངོ་ཤེས་སམ།  
ང་སྲུ་ཡང་མེན། གང་ཡང་ཡིན་ཚོག

ང་། ང་སྲུ་རེད།  
ང་སྲུ་ཡང་མེན།  
གང་ཡང་ཡིན་ཚོག  
རྣམ་ཏོག་གཉིས་ཀྱི་དབར་གྱི་སྒོང་པ་དེ་ཡིན།  
སྐྱལ་བཟུལ་གཉིས་ཀྱི་དབར་གྱི་བདེ་བ་དེ་ཡིན།  
འཇིགས་ལུས་གཉིས་ཀྱི་དབར་གྱི་གདོང་སྟོབས་དེ་ཡིན།  
ཟེང་འཇུག་གཉིས་ཀྱི་དབར་གྱི་ཞི་བདེ་དེ་ཡིན།  
ང་ངོ་ཤེས་སམ།  
ང་སྲུ་ཡང་མེན། གང་ཡང་ཡིན་ཚོག

ང་། ང་སྲུ་རེད།  
ང་སྲུ་ཡང་མེན།  
གང་ཡང་ཡིན་ཚོག  
སྐྱུ་པ་མཐོང་བའི་འོད་ཀྱི་མེག་དེ་ཡིན།  
སྐྱལ་བཟུལ་གོ་བའི་སྤྲིང་རྩེའི་རྣ་བ་དེ་ཡིན།  
དགའ་བ་བསྐྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་དྲོད་དེ་ཡིན།  
གཞན་ཕན་སྐྱབ་པའི་སེམས་ཀྱི་རུས་པ་དེ་ཡིན།  
ང་ངོ་ཤེས་སམ།  
ང་སྲུ་ཡང་མེན། གང་ཡང་ཡིན་ཚོག

ང་། ང་སྲུ་རེད།  
ང་སྲུ་ཡང་མེན།  
གང་ཡང་ཡིན་ཚོག  
སྤང་སྲིད་ཀུན་གྱི་འབྱུང་གནས་དེ་ཡིན།  
མཐའ་བུལ་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་དེ་ཡིན།  
ཕྱོགས་མེད་འོད་ཀྱི་མདངས་དེ་ཡིན།  
ཕྱོག་དབྱགས་སྐྱེན་པའི་རླུང་དེ་ཡིན།  
ལུས་ཁམས་གསེ་བའི་མེ་ཡི་དེ་ཡིན།  
ང་ངོ་ཤེས་སམ།  
ང་སྲུ་ཡང་མེན། གང་ཡང་ཡིན་ཚོག

ང་། ང་སྲུ་རེད།  
ང་སྲུ་ཡང་མེན།  
གང་ཡང་ཡིན་ཚོག  
ཁྱོད་གྱི་རྒྱུད་ལ་གནས་པའི་སྐྱབས་གནས་དེ་ཡིན།  
རྩལ་མེད་སྐྱུན་གྱིས་གྲུབ་པའི་ཡོན་ཏན་དེ་ཡིན།  
འགག་མེད་རང་བཞིན་ཤར་བའི་རུས་རྩལ་དེ་ཡིན།  
སྤྲིང་རྩེ་གཞན་ལ་ཕན་པའི་འཕྲིན་ལས་དེ་ཡིན།  
ང་ངོ་ཤེས་སམ།  
ང་སྲུ་ཡང་མེན། གང་ཡང་ཡིན་ཚོག

ང་། ང་སྲུ་རེད།  
ང་སྲུ་ཡང་མེན།  
གང་ཡང་ཡིན་ཚོག  
བྱམས་སེམས་ལྡན་པའི་མ་ཞིག་ཡིན།  
སྒོ་གཏད་ཚོག་པའི་གྲོགས་ཤིག་ཡིན།  
དགའ་ལས་སྐྱོབས་པའི་སྟོབས་ཤིག་ཡིན།  
ང་ངོ་ཤེས་སམ།  
ང་སྲུ་ཡང་མེན། གང་ཡང་ཡིན་ཚོག

ང་། ང་སྲུ་རེད།  
ང་སྲུ་ཡང་མེན།  
གང་ཡང་ཡིན་ཚོག  
བྱིས་མེད་ཁྱོད་ཀྱི་ནང་ཡིན།  
རོགས་མེད་ཁྱོད་ཀྱི་གྲོགས་ཡིན།  
རུས་མེད་ཁྱོད་ཀྱི་ཤེད་ཡིན།  
དབུས་པོ་ཁྱོད་ཀྱི་ནོར་ཡིན།  
རང་ངོ་མཐོང་སའི་མེ་ལོང་ཡིན།  
ང་ངོ་ཤེས་སམ།  
ང་སྲུ་ཡང་མེན། གང་ཡང་ཡིན་ཚོག

ཨ་སྐ་སྐ་ནས། ༠༩/༡༤/༡༩