

# I am no one

ང་སུ་ཡང་མ་ཡིན།

I, am not anyone.

ཚོད་སུ་ཡིན།

Who are you?

ཁོང་སུ་རེད།

Who is he?

ང་སུ་ཡང་མིན།

I am no one.

མྱ་དྲོ་ནས་ལངས་ནས་དགོང་དྲོ་སྟེན་མ་རུབ་ཀྱི་དབར་དུ།

From early dawn to dusk to dark

ང་དང་། ངས་དང་། ང་ཡི་དང་། ང་ལ་དང་། ང་ཆེ། ང་བཟང་།

I, me, mine, I as great, good, high,

ང་མགོ། གངས་མེད་ཀྱི་ངར་འཛིན་ཡོད་དོ་ཙམ་ནི་ང་མིན།

The infinite centering of my self,

All of this is not me.

ང་སུ་ཡང་མིན།

I am not anyone.

ང་ཀུན་ལས་ཐར་པ་ཡིན།

I am free from all I,

ཀུན་ལས་འདས་པ་ཡིན།

Beyond everything.

ང་ངོ་ཤེས་སམ།།

Do you know me?

ང་སུ་ཡང་མ་ཡིན།།

I am not anyone.

འདས་པའི་སློབ་སྟུག་ལ་འཛིན་ནས།།

Stuck on past sorrows,

ད་ལྟའི་བདེ་སྲིད་ཤོར་མཁན་ནི་ང་མིན།

Losing present joys,

That isn't me.

མ་འོངས་པའི་རྗེ་ལམ་དེད་ནས།།

Pursuing future dreams,

ད་ལྟའི་ཚོར་བ་སྤོངས་མཁན་དེ་ཡང་ང་མིན།།

Missing the wealth of now,

That isn't me.

འབྲེལ་མེད་སྟུག་གི་སྤང་པོ་ནི་ང་མིན།

I am not the painful, inseparable aggregates,

ཟད་མེད་ལས་ཀྱི་ངལ་དུབ་ནི་ང་མིན།

The weariness of unspent karma,

སྤར་སློབ་ཉིན་མེད་སློབ་སྤང་ནི་ང་མིན།

Sadness appearing day by day,

རང་སློབ་བརྗོད་པའི་ངག་དེ་ཡང་ང་མིན།།

Nor the inner critic.

ང་ངོ་ཤེས་སམ།

Do you recognize me?

ང་ཡི་སྒྲུབ་གོ་འམ།

Hear me?

ང་ཚོར་རམ།

Feel me?

ང་སུ་ཡང་མིན།།

I am not anyone.

ཟང་ཟང་འཁོར་བའི་ཁུར་པོ་ནི་ང་མིན།།

The load of samsaric stuff isn't me,

མ་རིག་སྟེན་པའི་བཙོན་ཁང་ནི་ང་མིན།།

Nor is the prison of dark ignorance.

ང་འཛིན་སྟུག་གི་བཙོན་པ་ནི་ང་མིན།།

I am not a prisoner of wretched self-fixation

ང་བོས་འཕུང་པའི་མི་ཚོ་ནི་ང་མིན།།

Nor an egoistic declining human life.

གསོ་དཀའ་བའི་སྤྲིང་གི་སྒྲ་དེ་ང་མིན།།

Irreparable broken heartedness isn't me.

ཡལ་དཀའ་བའི་སེམས་ཀྱི་བྱུག་དེ་ང་མིན།།

Nor is inconsolable anguish,

དྲག་དཀའ་བའི་ལྷས་ཀྱི་ནད་དེ་ང་མིན།།

Terminal physical disease,

ཚོ་བུ་པའི་དུར་སའི་བུར་དེ་ཡང་ང་མ་ཡིན།།

Or the charnel corpse of a life exhausted.

ང་ངོ་ཤིས་སམ།།

Do you recognize me?

ང་སྲུ་ཡང་མིན།།

I, am not anyone.

ང་ཡི་སྐད་གོ་འམ།།

Do you hear me?

ང་ཚོར་རམ།།

Feel me?

ང་སྲུ་ཡང་མིན།།

I, am not anyone.

གཞན་སློན་མཐོང་བའི་མིག་ནི་ང་མིན།།

Eyes that see others' faults aren't me,

རང་གི་ཡོན་ཏན་མི་མཐོང་བའི་ལོང་བ་ནི་ང་མིན།།

Nor is blindness that misses my own qualities,

སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཆལ་གཏམ་ཉན་པའི་ན་བཞི་ང་མིན།།

Ears that hear social gossip,

ཕ་མའི་སྤྲིང་གཏམ་མི་ཐོས་པའི་འོན་པ་དེ་ཡང་ང་མ་ཡིན།།

Or deafness to my parent's heart advice.

རྒྱུང་དུས་འཚར་ལོང་ལ་སྐྱུག་ཞིང་།།

Eager to age when young

ཚེ་དུས་ཀྱས་པ་ལ་མི་དགའ་མཁན་དེ་ཡང་ང་མིན།།

and now unhappily aged - I am not that one.

འཇིགས་རྟེན་འདི་ན་སྐྱེ་བ་ལ་ནི་དགའ་ཞིང་།།

I am also not the one happy with this lifetime

འདི་ནས་ཕྱི་མར་འཕོ་བ་ལ་མི་དགའ་མཁན་དེ་ཡང་ང་མ་ཡིན།།

who hates moving on to the next.

ཕྱི་ཡི་རྫོག་གྲ་བཙལ་ནས།།

I am not someone who loses inner peace

ནང་གི་ནི་བདེ་ཤོར་མཁན་ནི་ང་མིན།།

In searching for trouble externally,

དཀའ་བའི་ལས་ལ་ཞེན་ནས།།

Nor someone who loses easy attainments

སྤྲུལ་བའི་དངོས་གྲུབ་ཤོར་མཁན་ནི་ང་མིན།།

In attachment to burdensome struggles.

མི་ཐོབ་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་བྱུས་པ་བཙལ་ནས།།

I am not someone who loses current lifelong friends

ཐོབ་པའི་མི་ཚེདི་ཚོར་ལོགས་ཤོར་མཁན་དེ་ཡང་ང་མ་ཡིན།།

Chasing after temporary and unattainable love.

ང་ངོ་ཤིས་བསམ།།

Imagine knowing me.

ང་སྲུ་ཡང་མ་ཡིན།།

I am no one.

གསོན་དུས་འཆི་བ་ལ་འཇིགས་ནས།།

I am not someone who loses his smile here and now

མི་ཚེ་འཇུག་མཛད་མཁོར་མཁན་ནི་ང་མི་ན།།  
འཆི་ཁར་གསོན་པོ་ལ་ཆགས་ནས།།  
ཕྱི་མའི་ཐར་ལམ་ནོར་མཁན་དེ་ཡང་ང་མི་ན།།

In seeing death while living,  
Nor someone who loses the path to later freedom  
In attachment to living while dying.

ང་སུ་ཡང་མ་ཡིན།  
ང་གངས་མེད་ཀྱི་སྐྱེ་བ་མི་ན།  
ང་མི་སྐྱག་པའི་ནས་པ་མི་ན།  
ང་ངེས་མེད་ཀྱི་ན་བ་མི་ན།  
ང་ངེས་པའི་འཆི་བ་དེ་ཡང་ང་མ་ཡིན།  
ང་སྐྱེ་ན་ན་འཆི་ཀྱང་ལས་ཐར་པ་ཡིན།།

I am not anyone –  
not my countless rebirths,  
not my pressing aging,  
not my indeterminate aches and pains  
not my certain demise.  
I am free of birth, aging, sickness, and death.

ང་ངོ་ཤེས་སམ།།  
ང་སུ་ཡང་མི་ན།།

Do you know me?  
I am no one.

མ་འབད་ན་ང་ཐོབ།།  
མ་བཟོ་ན་ང་མཐོང་།།  
མ་ཉན་ན་ང་ཤོ།།  
མ་འཇིན་ན་ང་རྟོགས།།

I find my true nature when I don't try.  
I see myself when I don't look.  
I understand myself when I don't study.  
I realize myself when I don't think.

ང་རང་སར་བཞག་ན།།

When I settle naturally in myself,

བདེ་སྤོང་གི་ཉམས་སུ་སྤོངས་བའི་ལུས་ཡིན།།  
དག་པའི་ཞིང་ཁམས་མཐོང་བའི་མིག་ཡིན།།  
ཡེ་ཤེས་ཀྱི་དབྱངས་ཐོས་པའི་རྩ་བ་ཡིན།།  
ལྷན་མེད་ཀྱི་བྱམས་བཅེ་ཚོར་བའི་སྤང་ཡིན།།  
མ་བཙོས་ཀྱི་དག་གི་གཞི་ཡིན།།  
མ་འགག་ལྷན་གྲུབ་ཀྱི་རྩལ་ཡིན།།  
མ་སྐྱོབ་འོད་གསལ་གྱི་མཛད་སྡིག་ཡིན།།  
ཉོན་མོངས་རང་གོལ་གྱི་ཐབས་ཡིན།།  
ཉམས་རྟོགས་རང་ཤར་གྱི་སྐོ་མོ་ཡིན།།

I am a body experiencing empty-bliss,  
eyes that gaze upon pure buddhafiels,  
ears that hear the harmony of primal wisdom,  
a heart that feels true loving kindness.  
I am the uncontrived ground of primordial purity,  
The unblocked energy of spontaneous presence,  
The unobscured glow of luminosity,  
The method that self-liberates afflictions,  
The gateway to self-arising experience and realization.

ང་ངོ་ཤེས་སམ།  
ང་ཡི་སྐད་ཤོ་འམ།  
ང་ཚོར་རམ།  
ང་འདི་ན་ཡོད།

Do you recognize me?  
Hear me?  
Feel me?  
I am here,

