

THE FORBIDDEN SONGS RUBIN DURATIONAL PERFORMANCE PIECE YESHE

Songs translation / transcription

Dechen Pemba (High Peaks Pure Earth), Bhuchung D. Sonam

Thank you to my Amala, Dolkar Gyaltag for learning these songs with me.

Live stream radio / Youtube Link

<https://www.youtube.com/@marinaabramovicinstitute/streams>

Returning Home ཡུལ་ལ་ - Tsewang Norbu - Year: 2022

Song link: <https://www.youtube.com/watch?v=fRS6B6C37M8>

Tsewang Norbu was born in 1996 in Nagqu. Both his parents were musicians, which led him to have an interest in music from a young age. Norbu attended and graduated from Tibet University. The Tibetan pop star set himself on fire outside the Potala Palace in Lhasa on February 25, 2022.

ཕ་ཡུལ་ཟེར་ལའི་ཡུལ་ཞིག་ཡོད།
སྐྱིད་པོ་ཟེར་ལའི་ཁྱིམ་ཞིག་ཡོད།
།
ཕ་མ་ཟེར་ལའི་གཉེན་ཞིག་ཡོད།
བྱམས་སྐྱོང་ཟེར་ལའི་རྒྱན་ཞིག་ཡོད།
ལོ་གསར་ཚེས་ལ་ཉེ་དུས།
ལགས་རྟགས་ཉོ་མོ་ཏུ་གཏོང།
གཟབ་སྐྱོས་བྱེད་མོ་ཏུ་གཏོང།
ཕ་ཡུལ་ཕྱོགས་ལ་ལོག་ནས་འགྲོ།
ལ་དེ་རྒྱག
ཐང་དེ་བཀལ།
སྐྱ་རེ་ལེན།
ཚུ་ཐང་ནི་ཡངས། རྣོ་ལུག་ནི་མང།
རྒྱ་སེམས་དེ་སྤར་ལས་ཁྱེད་ལ་ཕྱོགས།
ཕ་ཡུལ་ལས་སྐྱིད་འདྲ་གང་ནི་གང།

ཕ་ཡུལ་ཟེར་ལའི་ཡུལ་ཞིག་ཡོད།
སྐྱིད་པོ་ཟེར་ལའི་ཁྱིམ་ཞིག་ཡོད།
ཕ་མ་ཟེར་ལའི་གཉེན་ཞིག་ཡོད།
བྱམས་སྐྱོང་ཟེར་ལའི་རྒྱན་ཞིག་ཡོད།
རང་ཡུལ་ས་ལ་སླེབས་དུས་སྤྲུལ་འཚོམས་འདྲི་བྱེད།
འགྲམ་པ་སྦྲུང། ཐོད་པ་གཏུག་འཚོམས་འདྲི་བྱེད།
དག་འཕྲོ་རྣམ་པས་ཁེངས་སོང།
སྐོར་བོ་འཁྲབ།སྐྱ་རེ་ལེན།
ལ་མཚར་སྤེ།སྐྱ་རེ་ལེན།
རྒྱན་པ་ནི་བྱམས་གཞོན་པ་ནི་བཅུ།
སེམས་བསམ་པ་དཀར་ས་ཕ་ཡུལ་རེད།
ས་གར་སོང་ཁྱེད་ལས་སྐྱིད་པ་མི་གང།
ཁྱེད་ལི་མིག་ལ་མཛེས་སོང།

There is a place known as homeland
There's a happiness known as the home
There's a relation known as parents
There's a gratitude known as compassion

As Losar approaches, buy our gifts, dress up in fineries, drive our cars
Let's return to our homeland
Climb the pass, crisscross the plain, sing a song

The grassland is vast, livestock are many, my longing for you stronger than before, there is no place happier than one's homeland

There is a place known as homeland
There's a happiness known as the home

There's a relation known as parents
There's a gratitude known as compassion
Upon reaching the homeland, touch cheeks, touch foreheads, offer greetings

Joyous expression everywhere, do a circle dance, engage in conversations, sing a song

Elders are kind and youths are courteous
Kindness blooms in my homeland
Wherever I go there is no place happier than you
You are beautiful to behold

Returning Home ཡུལ་ལའ་ - Tsewang Norbu - Year: 2022 (CONTINUED)

ཕ་ཡུལ་ཟེར་ལའི་ཡུལ་ཞིག་ཡོད།
སྐྱིད་པོ་ཟེར་ལའི་བྱིམ་ཞིག་ཡོད།
།
ཕ་མ་ཟེར་ལའི་གཉེན་ཞིག་ཡོད།
བྱམས་སྐྱོང་ཟེར་ལའི་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད།
ལོ་གསར་ཚོས་ལ་ཉེདུས།
ལགས་རྟགས་ཉོ་མོ་ཏ་གཏོང།
གཟབ་སྐྱོས་བྱེད་མོ་ཏ་གཏོང།
ཕ་ཡུལ་ཕྱོགས་ལ་ལོག་ནས་འགྲོ།
ལ་དེ་རྒྱག
ཐང་དེ་བཀལ།
ལྷ་རེ་ལེན།
ལྷ་ཐང་ནི་ཡངས། རོར་ལུག་ནི་མང།
དྲན་སེམས་དེ་སྒར་ལས་ཁྱེད་ལ་ཕྱོགས།
ཕ་ཡུལ་ལས་སྐྱིད་འདྲ་གང་ན་མི་གདའ།

ཕ་ཡུལ་ཟེར་ལའི་ཡུལ་ཞིག་ཡོད།
སྐྱིད་པོ་ཟེར་ལའི་བྱིམ་ཞིག་ཡོད།
ཕ་མ་ཟེར་ལའི་གཉེན་ཞིག་ཡོད།
བྱམས་སྐྱོང་ཟེར་ལའི་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད།
རང་ཡུལ་ས་ལ་སླེབས་དུས་སུ། འཚོམས་འདྲི་བྱེད།
འགྲམ་པ་སྐྱུར། ཐོད་པ་གཏུག་འཚོམས་འདྲི་བྱེད།
དག་འཕྲོ་ཉེ་རྣམ་པས་ཁེངས་སོང།
སྐྱོར་བོ་འཁྲབ། ལྷ་རེ་ལེན།
ལ་མཚར་ཕྱི་ལྷ་རེ་ལེན།
གན་པ་ནི་བྱམས་གཞོན་པ་ནི་བཅུ།
སེམས་བསམ་པ་དཀར་ས་ཕ་ཡུལ་རེད།
ས་གར་སོང་ཁྱེད་ལས་སྐྱིད་པ་མི་གདའ།
ཁྱེད་ལ་མིག་ལ་མཛེས་སོང།

You are magnificent in my heart

You are the realm of my dream

You are my true homeland

You are my beloved Nagchu (Tibet) there is no way that I will forget you

Black Hat ལྷོ་མོ་ནག་པོ་ - Lundrup Dakpa - Year: 2019

Song link: <https://www.youtube.com/watch?v=ulN37lpvdhA>

Lhundrub Dakpa, a popular Tibetan singer from Kham Driru in Nagchu, was detained in May 2019, within two months of the release of his song “Black Hat” (ལྷོ་མོ་ནག་པོ་). He was sentenced by Chinese authorities to six years in prison in June 2020 on charges of “separatist activities.”

ལྷག་བསམ་དང་བདེན་ཆེ་བའི་མི་རིགས་ཤིག་ལ།
གཡོ་སྐྱེའི་ལྷོ་མོ་ནག་པོ་བཙན་གྱིས་གཡོགས་སོང་།
ལྷ་དེས་བཤུས་ལོ་དང་ལྷ་བའི་ལོ་ལྟོ་ནས།
མི་འདོད་སྐྱུག་གི་དཔྱལ་བ་ས་ཁར་སྤྱོད་སོང་།

ཡིད་བཞིན་འོང་ལས་ལྷག་པའི་སྐད་ཡིག་ཅིག་ལ།
ཐབས་རྩལ་སྟོང་གི་དྲ་བས་སྟོག་ནས་བསྐྱུལ་སོང་།
དྲ་དེས་སྟོད་ལོ་དང་ལྷ་བའི་ལོ་ལྟོ་ནས།
གདོང་དམར་ས་ཡ་རྒྱག་གི་དག་སྟོ་འགག་སོང་།

ཉིམ་སྤྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་པའི་ལོ་དང་ལྷ།
ལྷ་བ་སྐྱུག་གིས་ཐོས་པའི་ཉིན་དང་མཚན་མོ།
འཇིག་རྟེན་སྐྱུན་པས་བཟུང་བའི་དུས་ཀྱི་ཡུན་དེ།
ང་དང་གངས་ཅན་བོད་པའི་ཕམ་ཁ་ཡིན་སོང་།

To a nation of sincerity and truthfulness
A black hat of hypocrisy has been covered
up forcefully
And through months and years of not
uncovering the hat

An unwanted hell of suffering has to be
experienced at home
A language which is more valuable than a
wishing gem
Has been tied by the net thousands of ways

And through the months and years of untying
the net
The oral door of six million Tibetans has to
be closed

The months and years of sun being covered
by cloudiness
The days and nights of moon being blocked
by blackness
And the time of universe being hold
by darkness
It is the defeat of me and all Tibetans

Raise the Tibetan Flag བོད་དར་ཆ་སྐྱེད་སེམས་ཤིག་གངས་སུ་ཚོ། - Lolo - Year: 2012

Song Link: <https://www.youtube.com/watch?v=DztgQlJfbtw>

According to Radio Free Asia, Lolo was arrested on April 19, 2012, in Yushu. Lolo had released an album earlier in 2012 titled *Raise the Tibetan Flag, Children of the Snowland* made up of 14 songs, including the title track that High Peaks Pure Earth has translated.

གཞན་པ་སྐོ་སྐོ།
བོད་རང་བཙན་བཙན་པོའི་སྐྱོད་བའི་ཕྱིར།
རྒྱ་དམར་པོའི་དཔོན་ལ་ཚྲོ་ལ་བའི་སྐྱེད།
དོན་བདེན་པ་དབུ་མའི་ལམ་ལ་ནས།
བོད་དར་ཆ་སྐྱེད་སེམས་ཤིག་གངས་སུ་ཚོ།

གངས་དཀར་པོའི་ལ་རྒྱ་འཛིན་པའི་ཕྱིར།
བོད་རང་བཙན་གཙང་མ་ཐོབ་པའི་སྐྱེད།
དོན་གནས་ལུགས་དུ་མའི་རྒྱབ་སྐྱོད་སེམས་ནས།

བོད་དར་ཆ་སྐྱེད་སེམས་ཤིག་གངས་སུ་ཚོ།

སྐབས་རྒྱལ་བ་བོད་ལ་ཐེབས་པའི་ཕྱིར།
བོད་གཞིས་བྱེས་ལྷན་འཛུལ་འབྱུང་བའི་སྐྱེད།
སྲིག་དམར་པོ་བསྐྱེད་པའི་ཉམས་ལ་ནས།
བོད་དར་ཆ་སྐྱེད་སེམས་ཤིག་གངས་སུ་ཚོ།

སེང་གངས་རིས་བརྒྱན་པའི་དར་ཆ་འདི།
བོད་མི་རིགས་འདི་ཡི་རྒྱལ་དར་ཡིན།
བོད་སྲོལ་གཤམས་དཔལ་འབོའི་དབྱེ་ལེན་དུ།

བོད་དར་ཆ་སྐྱེད་སེམས་ཤིག་གངས་སུ་ཚོ།
བོད་དར་ཆ་སྐྱེད་སེམས་ཤིག་གངས་སུ་ཚོ།

For the sake of protecting
Tibet's independence
Our Kings resisted the red Chinese leaders
From the true meaning of the
middle path
Raise the Tibetan flag, children of
the Snowland!

For the sake of honoring the Snowland
And to win Tibet's complete independence
Based on the manifold truth
Raise the Tibetan flag, children of
the Snowland!

For the sake of the return of the Protector
For the sake of uniting Tibetans home
and abroad

From the wounds of the souls in flames
Raise the Tibetan flag, children of
the Snowland!

This snow lion and snow mountain
adorned flag
Is the national flag of the Tibetan people
Avenge those departed for the sake of Tibet

Raise the Tibetan flag, children of
the Snowland!

Raise the Tibetan flag, children of
the Snowland!

Tibetan Soul བོད་མིའི་སྐྱེ་སྲོག་ - Tsewang Lhamo - Year: 2012

Song link: <https://www.youtube.com/watch?v=g75iptSW70c>

Tsewang Lhamo is a popular female Tibetan singer from Kham. Tsewang Lhamo's first album, *Nikchuk Circle Dance*, was released several years ago with mainly traditional songs. In January 2012, Tsewang Lhamo released her album *The Girl from the Tibetan Plateau*, sung entirely in Tibetan. Other songs by Tsewang Lhamo also focus on the importance of the Tibetan language.

ངའི་ཚོ་སྲོག་གངས་རི་དཀར་པོ་ཡིན།
ངའི་ལུངས་ལྷག་གངས་རྒྱུད་ངས་མོ་ཡིན།
ངའི་མིང་ལ་གངས་ཅན་བོད་པ་ཟེར།
ང་བོད་པའི་བུ་ཡིས་བོད་སྐད་བཤད།
ང་བོད་པའི་བུ་ཡིས་བོད་སྐད་བཤད།

ང་དགའ་ས་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ཡིན།
ང་དགའ་ས་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཡིན།
ངའི་མིང་ལ་ཚོས་ལྷན་བོད་པ་ཟེར།
ང་བོད་པའི་བུ་ཡིས་བོད་ཡིག་སྦྱོང།
ང་བོད་པའི་བུ་ཡིས་བོད་ཡིག་སྦྱོང།

ངའི་མིང་ལ་མཐོ་སྐྱེ་བོད་པ་ཟེར།
ངའི་ཕ་རྒྱུད་བྱང་ལེ་མས་སྤྲེལ་ཡིན།
ངའི་མ་རྒྱུད་ཤེས་རབ་སྤྲིན་མོ་ཡིན།
ངའི་མ་རྒྱུད་ཤེས་རབ་སྤྲིན་མོ་ཡིན།
ངའི་མིང་ལ་ཕུར་རྒྱུད་བོད་པ་ཟེར།

My life force is the snowy mountains
The blood in my body is the pure water
of the snow
My name is land of snows

As a Tibetan, I speak Tibetan
As a Tibetan, I speak Tibetan

My joy is Buddhism
My joy is the tradition of Tibet
My name is the religious land of Tibet

As a Tibetan, I learn Tibetan
As a Tibetan, I learn Tibetan
My name is the plateau of Tibet
As a daughter of Tibet, my joy is Tibet
My father's lineage is the
compassionate monkey

My maternal lineage is the wise
mountain ogress
My maternal lineage is the wise
mountain ogress
My name is the descendant of Tibet

Victory to Tibet ལྷ་རྒྱལ་ལོ། - Gebey - Year: 2012

Song Link: https://www.youtube.com/watch?v=L_g6pYbp1eY

Tibetan singer Gebey, from Amdo, has been detained by authorities several times in recent years. Gebey released an album in early 2012 containing 11 songs with political messages.

ལྷ་རྒྱལ་ལོ།
དེ་མིང་གོང་ས་སྐུབས་མགོན་ལྷ་རྒྱལ་ལོ།
དེ་མིང་དཔོན་པོ་བཟང་པོ་བོད་རྒྱལ་ལོ།
དེ་མིང་བདེ་སྤྱིད་འཛོམས་པའི་གཡང་རྒྱལ་ལོ།
དེ་མིང་གོང་ས་སྐུབས་མགོན་ལྷ་རྒྱལ་ལོ།
དེ་མིང་དཔོན་པོ་བཟང་པོ་བོད་རྒྱལ་ལོ།
དེ་མིང་བདེ་སྤྱིད་འཛོམས་པའི་གཡང་རྒྱལ་ལོ།

ལྷ་རྒྱལ་ལོ།
དེ་མིང་ས་ཡ་རྒྱལ་པོ་ལྷ་རྒྱལ་ལོ།
དེ་མིང་ཤེས་རིག་གཞུང་ནས་བོད་རྒྱལ་ལོ།
དེ་མིང་གངས་ཅན་བོད་པ་ལྷེད་རྒྱལ་ལོ།

ལྷ་རྒྱལ་ལོ།
དེ་མིང་སྤྱན་རླབས་བཟང་པོ་ལྷ་རྒྱལ་ལོ།
དེ་མིང་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ནས་བོད་རྒྱལ་ལོ།
དེ་མིང་གངས་ལྷན་བོད་པ་ལྷེད་རྒྱལ་ལོ།
དེ་མིང་ས་ཡ་རྒྱལ་པོ་ལྷ་རྒྱལ་ལོ།
དེ་མིང་ཤེས་རིག་གཞུང་ནས་བོད་རྒྱལ་ལོ།
དེ་མིང་གངས་ཅན་བོད་པ་ལྷེད་རྒྱལ་ལོ།

ལྷ་རྒྱལ་ལོ།
དེ་མིང་བྱ་ཤེས་ཉིམ་ལྷ་རྒྱལ་ལོ།
དེ་མིང་དོན་འགྲུབ་ཉིམ་བོད་རྒྱལ་ལོ།
དེ་མིང་གཞི་བྱེད་འཛོམས་ནས་བོད་རྒྱལ་ལོ།
དེ་མིང་གཞི་བྱེད་འཛོམས་ནས་བོད་རྒྱལ་ལོ།

Victory to the Gods!
Victory to Tibet!

Today, victory to the Dalai Lama!
Today, victory to the fine leader of Tibet!
Today, victory to the coming of happiness!
Today, victory to the Dalai Lama!
Today, victory to the fine leader of Tibet!
Today, victory to the coming of happiness!

Victory to the Gods!
Victory to Tibet!

Today, victory to the six million!
Today, victory to Tibet, the source of knowledge!
Today, victory to Tibetans of the Snowland!

Victory to the Gods!
Victory to Tibet!

Today, victory to our great kinsmen!
Today, victory to Tibetans around the world!
Today, victory to the children of the Snowland!
Today, victory to the six million!
Today, victory to Tibet, the source of knowledge!
Today, victory to Tibetans of the Snowland!

Victory to the Gods!
Victory to Tibet!

Today, victory to an auspicious day!

The Sound of Unity མཐུན་སྦྲིལ་གྱི་རང་སྤྱོད། - Sher ten - Year: 2010

Song Link: <https://www.youtube.com/watch?v=DAX3iDLEU24>

Sher ten's 2010 song "The Sound of Unity" directly addresses "Tibetans" and uses political phrases and words such as "three provinces," "nation," and "freedom" according to High Peaks Pure Earth.

ཚོག་སྟག་ལྷ་རྒྱལ།
དབྱེད་སྟེང་། བདུད་ལེ།
ལེན་མཁམ་། ཤེར་བསྟན།
མདོད་དབྱེད་ལམ་མཁམ་གསུམ་གྱི་ན་གཞོན་རྣམས་ཀྱི་འབོད་ཚོག་
མདོད་དབྱེད་ལམ་མཁམ་གསུམ་ཁྱིམ་རྒྱུད་གཅིག་རེད།
ང་ཚོ་ཚང་མ་འཛིན་པ་དབང་གཅིག་རེད།
མཛའ་བརྟེ་མེ་ཏོག་མཉམ་བཞུགས།
མཐུན་པའི་ལག་དང་མཉམ་སྦྲེལ།
མཐུན་པའི་ལག་དང་སྦྲེལ།
གོ་མ་ཁ་ཡར་ལེ་ཕྱོགས།
རོང་འབྲོག་མང་ཚོགས་རྣམས་ཀྱི་འབོད་ཚོག་
མི་རིགས་ཤིག་གི་མདུན་ལམ་བསམ་ན།
ཚོལ་ཁ་གསུམ་པོ་མཐུན་སྦྲིལ་བྱེད་དགོས།
མདོད་དབྱེད་ལམ་མཁམ་གསུམ་ཁྱིམ་རྒྱུད་གཅིག་རེད།
ང་ཚོ་ཚང་མ་འཛིན་པ་དབང་གཅིག་རེད།
ཁ་བ་བོད་པ་ཚོ།
རྟོག་ཅུ་གཅིག་སྦྲིལ་བྱོས།
མདོད་དབྱེད་ལམ་མཁམ་གསུམ་ཁྱིམ་རྒྱུད་གཅིག་རེད།
ང་ཚོ་ཚང་མ་འཛིན་པ་དབང་གཅིག་རེད།

Amdo, Kham, and U-Tsang all belong to the same family
We have a common destiny
Let's all blossom together like flowers
Hand in hand in harmony
Hand in hand in harmony
Let's step forwards
If you care about the future of our nationality
All three provinces should unite
Amdo, Kham, and U-Tsang all belong to the same family
We have a common destiny
Tibetans of the land of snows
Unite as one!
Amdo, Kham, and U-Tsang all belong to the same family
We have a common destiny
Hand in hand in harmony
Let's step forwards

The Sound of Unity མཐུན་སྦྲིལ་གྱི་རང་སྐྱོད། - Sher ten - Year: 2010 (CONTINUED)

མཐུན་པའི་ལག་རྩེ་སྤྲེལ།
 བོ་མ་ཁ་ཡར་ལ་ཕྱོགས།
 ཉམ་རབ་འི་རྩོམ་མི་རིགས་འདི་འི་བདེ་སྐྱེག་དང་མ་འོངས་པའི་མདུན་ལམ་བསམ་ན།
 བོད་མདོ་དབྱུང་ཁམས་གསུམ་གྱིས་མཐུན་པའི་ལག་རྩེ་སྤྲེལ།
 རྟོག་ཅ་གཅིག་སྦྲིལ་ཕྱོད།
 བོད་པ་ཚོ།
 མཐུན་སྦྲིལ་གྱིས་ལྷོ་(ཡ)་མཐུན་སྦྲིལ་གྱིས་(ཡ)་
 ཅུ་པའི་གདོང་གི་སྐྱོ་བ་བསམ་ན།
 བོད་པ་ཚོ།
 མཐུན་སྦྲིལ་གྱིས་ལྷོ་(ཡ)་མཐུན་སྦྲིལ་གྱིས་(ཡ)་
 མདོ་དབྱུང་ཁམས་གསུམ་མཐུན་སྦྲིལ་ཕྱོད་དང་།
 བོད་པ་ཚོ།
 མཐུན་སྦྲིལ་གྱིས་ལྷོ་(ཡ)་མཐུན་སྦྲིལ་གྱིས་(ཡ)་
 ཅུ་པའི་མེས་མེས་ཀྱི་མིག་རྒྱ་བསམ་ན།
 བོད་པ་ཚོ།
 མཐུན་སྦྲིལ་གྱིས་ལྷོ་(ཡ)་མཐུན་སྦྲིལ་གྱིས་(ཡ)་
 ཁ་བ་བོད་པས་མཐུན་སྦྲིལ་ཕྱོད་དང་།
 རྩོད་ཅི་པ་མ་གཅིག་གི་མིང་ཤིང་ཡིན་ཡ།
 མི་རིགས་ཤིག་གི་རྒྱུད་འཛིན་ཡིན་ཡ།
 གདོང་དམར་བོད་པ་ཚོ།
 བོད་པ་ཚོ།
 མཐུན་སྦྲིལ་གྱིས་ལྷོ་(ཡ)་མཐུན་སྦྲིལ་གྱིས་(ཡ)་
 རྒྱུད་སྐྱེག་འདྲེས་མའི་ལོ་རྒྱུ་བསམ་ན།
 བོད་པ་ཚོ།
 མཐུན་སྦྲིལ་གྱིས་ལྷོ་(ཡ)་མཐུན་སྦྲིལ་གྱིས་(ཡ)་
 རྩོད་སྐྱེད་བར་གསུམ་མཐུན་སྦྲིལ་ཕྱོད་དང་།
 བོད་པ་ཚོ།
 མཐུན་སྦྲིལ་གྱིས་ལྷོ་(ཡ)་མཐུན་སྦྲིལ་གྱིས་(ཡ)་
 ཁ་བ་གངས་མིའི་མདུན་ལྗོངས་བསམ་ན།
 བོད་པ་ཚོ།
 མཐུན་སྦྲིལ་གྱིས་ལྷོ་(ཡ)་མཐུན་སྦྲིལ་གྱིས་(ཡ)་
 རྩོད་སྐྱེད་ཕྱོགས་འབྲེག་གི་རྒྱུག་བདག་ཡིན་ཡ།
 རྒྱུད་ཕྱོགས་རོང་གི་ཞིང་བདག་ཡིན་ཡ།
 གདོང་དམར་བོད་པ་ཚོ།
 བོད་པ་ཚོ།
 མཐུན་སྦྲིལ་གྱིས་ལྷོ་(ཡ)་མཐུན་སྦྲིལ་གྱིས་(ཡ)་
 རུ་མ་དཔོན་གྱི་ལས་དབང་བསམ་ན།

If we care about the well-being and the future
 of our nation which is in despair
 People from Amdo, Kham, and U-Tsang, hold
 hands together in harmony, unite as one!
 O Tibetans! Unite, unite
 If you think of the sadness on the face of your
 father
 O Tibetans! Unite, unite

 If you think of the tears from the heart of your
 mother
 O Tibetans! Unite, unite
 Tibetans of the Land of Snows unite

 We are the kin of the same parentage
 We are the inheritors of a nation
 O ruddy faced Tibetans
 O Tibetans! Unite, unite
 If you think of the months and years of joys and
 sorrows

 O Tibetans! Unite, unite
 Tibetans from all parts of the high plateau unite
 O Tibetans! Unite, unite
 If you think of the vista of the Land of Snows
 O Tibetans! Unite, unite
 Kindred, old or young, unite

 We are the keepers of herds in the nomadic
 lands of the upper reaches
 We are the farmers in the valleys of the low
 lying lands
 O ruddy faced Tibetans
 O Tibetans Unite, unite
 If you think of our destiny of tears and laughter
 O Tibetans! Unite, unite
 Three provinces unite

The Sound of Unity མཐུན་སྲིལ་གྱི་རང་སྟེ། - Sherten - Year: 2010 (CONTINUED)

བོད་པ་ཚོ།

མཐུན་སྲིལ་གྱིས་་་་(ཡ)་་་མཐུན་སྲིལ་གྱིས་་་་(ཡ)་་་

ཚལ་ཁ་གསུམ་པོ་མཐུན་སྲིལ་ལྗོངས་དང།

བོད་པ་ཚོ།

མཐུན་སྲིལ་གྱིས་་་་(ཡ)་་་མཐུན་སྲིལ་གྱིས་་་་(ཡ)་་་

རང་དབང་འཚོ་བའི་བདེ་སྐྱིད་བསམ་ན།

བོད་པ་ཚོ།

མཐུན་སྲིལ་གྱིས་་་་(ཡ)་་་མཐུན་སྲིལ་གྱིས་་་་(ཡ)་་་

གཞོན་ནུ་པོ་པོ་མཐུན་སྲིལ་ལྗོངས་དང།

རྩེ་ཉི་དུས་རབས་གསར་བའི་པོ་ཉུ་ཡིན་ཡ།

མ་འོངས་གངས་རིའི་བདག་པོ་ཡིན་ཡ།

གདོང་དམར་བོད་པ་ཚོ།

O Tibetans! Unite, unite

If you think of the peace and happiness of a life
of freedom

O Tibetans! Unite, unite

Young men and women unite

We are the messengers of the new era

We are the future inheritors of the land
surrounded by snowy ranges

O ruddy faced Tibetans

Unable to Meet རྒྱལ་ལོ་མ་གྲོགས། - Tashi Dhundup Year: 2008

Song link: <https://highpeakspureearth.com/torture-without-trace-five-songs-by-detained-tibetan-singer-tashi-dhundup/>

Tashi Dhundup became famous among Tibetans for his song “1958—2008,” which compares the March 2008 uprising with the resistance movement against China’s invasion in eastern Tibet in 1958. Tashi Dhundup released his album *Torture Without Trace* in December 2009 and was detained. He was sentenced in January 2010 to fifteen months of “re-education through labor” and is currently serving his sentence in Qinghai Province.

ངའི་བསམ་ནང་འདི་ལས་ངན་རེད།
ངའི་དབེན་མེད་མེད་མེད་མེད་མེད།
མཇུག་བསམ་རུང་མཇུག་དབང་མེད་གི།
ངའི་བསམ་ནང་འདི་ལས་ངན་རེད།
ངའི་བསམ་ནང་འདི་ལས་ངན་རེད།
ངའི་གདམས་མེད་དམ་ཆེ་འཕྲུལ་མ་གྲོགས།
འཕྲུལ་འདོད་ཀྱང་འཕྲུལ་དབང་མེད་གི།
ངའི་བསམ་ནང་འདི་ལས་ངན་རེད།
ངའི་བསམ་ནང་འདི་ལས་ངན་རེད།
ངའི་ལ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ལེན་མ་གྲོགས།
ལེན་བསམ་རུང་ལེན་དབང་མེད་གི།
འདི་བསམ་ནང་ལས་ངན་རེད།

When I think about it I am unfortunate
I am unable to meet the Precious Jewel

Even though I wish, I have no freedom
If I think about this I am unfortunate

When I think about it I am unfortunate
I am unable to wave the Snow Lion Flag

Even though I wish, I have no freedom
If I think about this I am unfortunate

When I think about it I am unfortunate
I am unable to sing a song about loyalty

Even though I wish, I have no freedom
If I think about this I am unfortunate

You and Me ལྷོད་དང་ང། - Jamyang Kyi - Year: 2008

Song link: <https://www.youtube.com/watch?v=rn6NAjxVHr8&t=3s>

Writer, singer, and television presenter Jamyang Kyi, a vocal advocate of Tibetan women's rights, was detained from April 1 to May 20, 2008. After her release she wrote an account of her detention entitled "Stages of Torture." Her writings since May 2008 include moving letters to her friend Norzin Wangmo, who is currently serving a five-year prison sentence.

ལྷོད་དང་ང།

ལྷོད་དང་ང་རང་གཉིས་ལོ།

ཆ་རྒྱུས་མི་འདུག་མ་གསུང།

རིང་གཉིས་སྐྱེས་ས་མཚར་ས།

གངས་དཀར་རི་མོའི་འདབས་རིང།

ལྷོད་དང་ང་རང་གཉིས་ལོ།

ཁ་ཁ་རེད་ཟེར་མ་གསུང།

སྐྱེས་པའི་ཡབ་ཡུམ་མ་གཅིག

གངས་རིའི་བྱ་ལྷག་ཆ་རེད།

ལྷོད་དང་ང་རང་གཉིས་ལོ།

ས་ཐག་རྒྱང་མོང་མ་གསུང།

ལུས་པོ་ས་ཐག་རྒྱང་ཡང།

སེམས་དང་སེམས་པ་འབྲེལ་ཡོད།

ལྷོད་དང་ང་རང་གཉིས་ལོ།

མཇལ་དུས་མི་འདུག་མ་གསུང།

རི་འགོ་རྒྱུ་ཤར་དུས།

མཇལ་བའི་དུས་ཞིག་ལོས་ཡོད།

ལྷོད་དང་ང་རང་གཉིས་ལོའི།

བསམ་འདུན་བཟང་པོ་ཆ་རེད།

སྐྱེད་དགའ་འཁོངས་སྦྱོང་འདོད་པའི།

བསམ་འདུན་བཟང་པོ་ཆ་རེད།

Between you and me

don't say there is no mutual understanding

We were born and grew up,

at the foot of snowy mountain

You and me,

don't say we are different

Separate as our birth parents may be

We are a pair of kids of the snowy mountains

Between you and me

don't say a distance has grown

There may be physical distance,

but our hearts remain connected

Between you and me

don't say there will be no time to reunite

When the sun shines on the top of
the mountain

There will be a time to reunite

You and me,

Our aspirations are mutual

To aspire to joy, happiness, and wealth

Our aspirations are mutual

Land of Snow ལྷོང་ལྷོང་ - Drapchi Nuns - Year: 1993

Song link: https://ihearttibet.org/hhdl/wp-content/uploads/2010/08/NUNS1_NC.wav

The so-called “Drapchi 14” were a group of nuns who recorded a series of freedom songs while detained together in Drapchi prison in June 1993.

These young nuns secretly recorded songs on a tape recorder smuggled into their prison cell. A cassette tape was smuggled out of the prison and copies circulated around the world. The nuns’ prison sentences were extended by five to nine years for making these recordings.

གངས་ལྷོང་ལ། གངས་ལྷོང་ལ། འདི་སྤྱིད་པའི་རྒྱལ་ཁབ།
བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་སྲོག་རྩ་ཚེས་སྲིད་རང་དབང།
འདི་རྩ་བ་ལྷ་མ་དང་ཚོ། རྒྱ་དམར་གྱིས་ཁ་བཤམ་བཏང་སོང།
ཕྱོགས་བརྒྱུ་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་ བོད་མིའི་ཆེད་དུ།
ལྷག་དང་འཆི་མས་ཚོད་པའི་གྲོལ་བའི་ཐུགས་སུ་མཛོད།
ཕྱོགས་བརྒྱུ་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་བདག་གི་བདེན་འཛིན་སྣོན།
གངས་ལྷོང་ལ། གངས་ལྷོང་ལ། འདི་སྤྱིད་པའི་རྒྱལ་ཁབ།
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྲོག་རྩ་བ་སྤྲན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ།
འདི་རྩ་བའི་ལྷ་མ། ཁོང་ཡིད་བཞིན་ཞོར་བུ།
གལ་སྲིད་བོད་མི་ས་ཡ་དུག་གི་རྩོག་རྩ་གཅིག་སྤྱིལ་རང་ནས།
ཉིམ་སྤྱིན་པའི་འོག་ནས་དུངས་བའི་དུས་གཅིག་ཤར་ཡོང།

Land of snows, land of snows
My beloved country
Religious and political freedom are the source of
our happiness.
The Red Chinese have separated us from our
root guru.
The Buddhas who dwell in the ten directions

Please witness the suffering of the
Tibetan people.
We have to bear cruelty and violence
Which has filled our land with tears and blood.
The Buddhas who dwell in the ten directions
Please protect our mournful words of truth
Tenzin Gyatso, the heart and soul of our country
Is my root Lama, the wish-fulfilling jewel.
When all Tibetans, in Tibet and in exile, unite
The sun will emerge from behind the clouds.

Gyallu (Tibetan national Anthem) ལྷོ་ལྷོ་ - Trijang Rinpoche/ Pholanas

- Year: C 18th

Song link: <https://www.youtube.com/watch?v=Y8MUMhZf9wU>

Written by Trijang Rinpoche, a tutor of the Fourteenth Dalai Lama, around 1950 the lyrics of this song focus on the radiance of the Gautama Buddha. The melody is said to be based on a very old piece of Tibetan sacred music, and some of its elements are found in other Tibetan songs such as that of “Mimang Langlu,” a song of the 1959 Tibetan uprising. Tibetans in exile have used this song since the introduction of the state anthem, although it is banned in Tibet.

སྲིད་ཞིའི་ཕན་བདེའི་འདོད་རྒྱུ་འབྱུང་བའི་གཏེར།
ལུབ་བསྟན་བསམས་འཕེལ་ལོ་རྩལ་འོད་སྣང་འབར།
བསྟན་འགྲོའི་ལོ་རྩལ་འཛོལ་རྒྱ་ཆེར་སྦྱོང་བའི་མགོན།
འཕྲིན་ལས་ཀྱི་རོལ་མཚོ་རྒྱས།
དོ་རྗེའི་ལམས་སུ་བརྟན་པས་ཕྱོགས་ཀྱན་བྱས་སུ་བཅུས་སྦྱོང།
གནས་བསྐོས་དག་འབ་བརྒྱ་ལྡན་དུ་འཕང་དགུང་ལ་རེག།
ཕུན་ཚོགས་སྲེ་བཞིའི་མངའ་མཐའ་རྒྱས།
ཐོད་སྦྱོངས་ཚོལ་ལ་གསུམ་གྱི་ཁྱོན་ལ་བདེ་སྦྱིད་རྗེས་ལྡན་གསར་པས་ཁྱབ།
ཚོས་སྲིད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་དར།
ལུབ་བསྟན་ཕྱོགས་བརྒྱར་རྒྱས་པས་འཛོལ་སྦྱོང་ཡངས་པའི་
སྦྱེ་རྒྱ་ཞི་བདེའི་དཔལ་ལ་སྦྱོར།
ཐོད་སྦྱོངས་བསྟན་འགྲོའི་དགེ་མཚན་ཉི་འོད་ཀྱིས།
བཀྲ་ཤིས་འོད་སྣང་འབྱུང་དུ་འཕྲོ་བའི་གཟིས།
ནག་ཕྱོགས་སུ་འདི་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་གྱི་ལྷོ་ལྷོ།

The source of temporal and spiritual wealth of joy and boundless benefits

The wish-fulfilling jewel of the Buddha’s teaching, blazes forth radiant light

The all-protecting patron of the doctrine and of all sentient beings

By his actions stretches forth his influence like an ocean

By his eternal vajra-nature
His compassion and loving care extend to beings everywhere

May the celestially appointed Government of Gawa Gyaden achieve the heights of glory

And increase its fourfold influence and prosperity

May a golden age of joy and happiness spread once more through these regions of Tibet

And may its temporal and spiritual splendor shine again

Gyallu (Tibetan national Anthem) ལྷོ་ལྷོ་ - Trijang Rinpoche/ Pholanas
- Year: C 18th (CONTINUED)

May the Buddha's teaching spread in all the ten
directions and lead all beings in the universe to
glorious peace

May the spiritual sun of the Tibetan faith and
people

Emitting countless rays of auspicious light
Victoriously dispel the strife of darkness