



བདེ་གཤེན་ལམ་སྲི་ཤིག་པ་དང་ལྷན་པར་སེས་པ།

ལྷན་སྐྱོང་ལྷན་པོ།

སེམས་ལྷན་སྐྱོང་ལྷན་པོ་དང་བཙུན་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ།

དཔལ་སྐྱོང་ལྷན་པོ་རབ་སྐྱོང་།

ལྷན་པོ་ ༢༠༡༤ ཟླ་ ༡༡ ལོ་ལྷན་པོ་ ༡༡ ལོ་ ༡༣ ལོ།



ལྷོ་མེ་

ལྷོ་མེ་ ༣༠༠༠ ལོར་ཡལོང་ས་ལསྐྱུ་ལས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ནས་བཅན་འུམ་པོད་མིའི་  
དགོན་སྡེ་ཁག་གི་ནང་ཆོན་རིག་སྡོམ་ལ་གཉེན་ལུང་རྒྱུ་འདི་དམིགས་རྒྱུ་དང་ལམ་རྟོན་གནང་  
པ་དེས་ནང་ཆོན་རིག་དབང་དཔུང་ཞིབ་ཀྱི་མ་མཚམས་གསར་བཞིག་རྒྱུ་ལོད།

འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རིག་པ་དང་རྣམ་པ་ཤེས་པ་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་འོག་ཆོག་གས་འདྲ་  
མེད་ས་མུ་པ་འདྲིའི་ནང་སེམས་ཚེར་སྤངས་འདྲིན་དང་བཅས་བརྒྱུད་སྐྱོར་བའོ་སྟེ་ལུང་རྒྱ་  
དང་། དེ་ཡང་དེད་ཅག་ཀྱང་ཀྱིས་དུས་རྟེན་འདི་པ་འདྲོད་པ་དང་དེའི་རྒྱ་རྒྱུ་ལས་བཅོམ་  
བཞིན་འོད་ལ་རྒྱུག་བསྐྱེད་མི་འདྲོད་པ་དང་དེའི་རྒྱ་ལས་གཏོང་བའམ་ལུང་ཀྱི་འོད། ལུག་  
ལྷོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་གསོ་བའམ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་སེམས་ཀྱི་ན་རྒྱག་  
དང་རྒྱག་པམམ་སྐྱོར་སྟེ་དེ་སྤོང་དང་གོ་རྟོགས་གཉེར་ཟབ་ཀྱི་ལ་རྒྱུ་ལ་འོད་པ་རྟེན་ ཉེ་དུས་  
ནང་དབང་ཆའི་ཆོན་རིག་གི་ཚོགས་ལས་ལྷོགས་པའི་སེམས་ཚེར་འབྲེལ་བའི་  
རིགས་རྣམས་ལྷན་པའི་ལུང་ལས་དང་འབྲེལ་ཆུ་པ་བསྟན་འོད། ལྟ་བུ་སྤངས་རྒྱུ་པའི་  
གཞུང་གི་ནང་དུ་ཡང་ཉོན་མོང་དང་བཞིན་ཀྱི་སེམས་ཚེར་འབྲེལ་བའི་རིགས་རྣམས་རྣམ་དུ་  
དང་འབྲེལ་བརྗོད་ཞིབ་རྒྱས་བཞེད་འོད། སེམས་ཚེར་འབྲེལ་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་དཔུག་པ་  
དང་དེ་ལས་རྒྱག་པམམ་སྐྱོར་ཚོགས་འཕྲུང་གི་འོད།

སངས་རྒྱལ་པའི་གཞུང་དུ་རྒྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་དང་བཞིན་དང་། རྒྱ་རྒྱུག་ དེའི་གཉེན་པོ་སོགས་  
ཀྱི་སྐོར་དེ་རྒྱུད་གཅོད་ལུག་འོད། དེ་བཞིན་རྒྱུག་བསྐྱེད་པམམ་ཆེ་བ་དགོས་མེད་ཀྱི་རྒྱག་  
པམམ་དང་དེ་ཡང་མ་རིག་པའི་དབང་གིས་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རོ་མ་འཕྲོད་པ་ལས་  
ལྷན་འོད། འཇམ་སྐྱེད་འཇམ་ལྷུ་པའི་གོ་རྟོགས་གཉེར་ཟབ་འོད་མེད་པ་མ་རྟོན་བཟུང་  
ཆར་མི་ཚོས་པམམ་སྐྱོན་དང་ཆར་དག་རིགས། དེ་བཞིན་ཀྱི་དཔོན་ཀྱི་བཅས་ཀྱི་ཚོགས་ལུགས་  
སེམས་པདེ་བའམ་ལུང་མཁའ་རྟེ་མང་དུ་འཕྱོ་བཞིན་འོད། བའོ་སྟེ་འདྲི་རྒྱུ་ལས་གཉེན་  
པའདྲེ་ལ་ཚོས་འིད་རྒྱག་གི་སྐྱོར་དང་། ལྷོ་ཚོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ། ལྷོ་ཚོགས་དང་  
སེམས་ཚེར་འཚེད་པལྟེད། སེམས་ཚེར་སྤངས་འདྲི། པམང་ལོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་དང་  
འཕྲོད་བསྟེན་བཅས་ཀྱི་སྐྱོར་སྟེ་དེ་ལོས་བསྐྱེད་ལུང་རྒྱ།

ཡཕོ་སྐྱེ་བ་ཚོགས་པ་དྲུ་པའི་སྐོར།

འདི་ག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རིག་པ་དང་རྣམ་པར་ཤེས་པ། ཡཕོ་སྐྱེ་བ་ཚོགས་པ་དྲུ་མངས་ལྟ་བུ།  
མེམས་ཚོར་སྤྲེལ་བའི་ལོ་དང་པོ་མེས་པོ་ལྷོ་རྒྱ། ཞེས་པ་འདི་ནང་པའི་མཁས་དབང་དང་དེར་  
དུས་ཚོན་རིག་པའི་བར་མེམས་དོན་ལྱི་རིན་མཉམ་དང་ཚོན་རིག་གི་དབྱེད་ཞིབ་ལོར་འཕེལ་  
དང་མཉམ་སྦྲུལ་ཆེད་ཉིན་གསུམ་རིང་ཕོས་མོལ་ལྟར་བའི་ཚོགས་པ་དྲུ་པའི་རིམ་པ་མས་ཚོགས་  
མངས་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོད། འདི་ག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རིག་པ་དང་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་བརྗོད་  
གཞིའི་འོག་ཚོགས་པ་དྲུ་མངས་དང་པོ་དེ་སྤྱི་ལོ་ ༡༠༡༡ ལྷོ་རྒྱ་བཅུ་གཉིས་ནང་དྲེལ་མ་ས་  
ལའ་ལོ་སྤྱི་གྲུ་ལ་དང་སྐབས་དེར་ཡོང་ས་ཡུལ་ལ་མགོན་ཆེན་པོས་དབྱེད་ལྟར་དང་  
ལག་འཁྲེལ་པ་མ་སྟོན་ལྟར་པའི་སྐབས་ལམ་ལོ་སྐབས་ལྟར་ཡོད། ཚོགས་པ་དྲུ་མངས་གཉིས་  
པ་དེ་ཤེས་རྟོགས་དང་ལག་ལེན་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་ཚོགས་སྤྱི་ལོ་ ༡༠༡༣ ལོར་རྟེན་དུན་  
ཡོང་བཅུ་དཔེ་མཚོན་ཁང་དུ་གོ་སྤྱི་གྲུ་དང་། ཚོགས་པ་དྲུ་གསུམ་པའི་སྐབས་པད་སྤྱིད་དང་  
མཚན་སྤྱི་གཅེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་ཚོགས་སྤྱི་ལོ་ ༡༠༡༤ ལོར་སྐར་ལང་རྩ་རམ་ས་ལའ་ལོ་  
སྤྱི་གྲུ་ལ། ཚོགས་པ་དྲུ་མངས་པའི་བརྗོད་སྤྱི་གྲུ་ལ་སྤོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
སྤྱིད་དུ་ཚོད་རྒྱུ་དཔེས་ཁམས་རིག་པ་དང་སྤོད་པ་ཉིད་ཅེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་ཚོགས་སྤྱི་གྲུ་  
ལས་ཡོད།

ཡཕོ་སྐྱེ་བ་འདི་རྩ་ལ་ལོད་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་ཁང་དང་ཨ་རིའི་ཁ་མི་ལོར་ཞི་ཡ་མངའ་སྡེར་གཏན་  
གཞི་ལྲན་པའི་དགོ་འདུན་པའི་ཆེད་དུ་ཚོན་རིག་ཅེས་པའི་མེམས་ཅན་གཉིས་ལྷན་འབྲེལ་གྱི་  
ཚོགས་པས་གོ་སྤྱི་གྲུ་ལ་ཞིག་དང་། དེ་ཡང་ཨ་རིའི་སོ་སྐར་ནང་མིའི་མེམས་ཅན་དང་རོན་  
ལེས་པའི་ལོན་མེམས་ཅན་གཉིས་ནས་རོགས་དུལ་ལྷོ་གཉེར་གཏན་པ་བཅས་ཡིན།

ལྷ་ཀྱི། ཚུགས་ཐེངས་དང་པོ། ། ༧:༠༠ - ༡༠:༠༠ །

དུ་འབྱེད་སྡོམ་ལ།  
ཕེབས་བསྐྱེད་དང་སྡོམ་ལ། དགེ་བཤེས་ལྷན་དོན་ལགས་དང། ལྷ་ཞབས་པར་མི་རྒྱུ་ལོན།  
གཏམ་བཤད་དངོས་གཞི། ལྷ་མཚོན་གཙོ་པོ།

གསོལ་བའི་བར་གསེད།

ལྷ་ཀྱི། ཚུགས་ཐེངས་གཉིས་པ། ། ༡༠:༣༠ - ༡༡:༠༠ །

གཙོ་སྡོམ་གནང་མཁམ། བར་མི་རྒྱུ་ལོན།

མེ་ལྷན་དང་མེ་ལྷན་ལྷུང་ལྷུང་ཀྱི་སྡོམ་ལ། ལྷ་དང་པོའི་གཞུང་ལྷན་བཤད་པའི་མེ་ལྷན་  
ཁམས་ཀྱི་ལྷན་པུན།

དག་དབང་ལོར་ལ།  
ཚེ་སྡོམ་གྱི་སྡོམ་ལོ་དང་དགོས་དམིགས་གང་ཡིན་ནམ། ལྷ་པ་ཚོར་མཚོན་ན་དེའི་ལན་ལོ་  
བདེ་སྡོམ་དེས་བར་ཡིན་དགོས། བདེ་སྡོམ་ཅེས་པ་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་དེ་ཚོ་བའི་རྒྱལ་གང་  
ཡིན། དེ་ནི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་གནས་བབ་ཚོགས་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། དོས་ཀྱི་གཏམ་  
བཤད་ནང་སེམས་ཀྱི་ཚོགས་བཤད་དེ་སྡོམ་ཚོགས་སྡོམ་ལྷན་པའི་གཞུང་ལྷན་གང་བཤད་  
སྡོམ་ལྷན་ལྷན་ཡིན། དེ་ལ་ཚོགས་མང་དེད་ཚོས་སེམས་ཞེས་བཤད་དེར་དཔུགས་སྡོམ་ལྷན་  
པའི་སེམས་ལྷན་གང་དག་ཡོད་མེད་ཤེས་དགོས། ལྷ་པའི་བྱུང་མཐའ་ཁག་གི་ལྷ་སེམས་  
ལྷན་གྱི་གངས་འཛེན་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ལྷན་པའ་ཆེ་བས་འདོད་རྒྱལ་ལྷན་ལྷན་གངས་ལྷན་པའ་  
གཉིག་ཡོད། དེ་དག་ལས་དཔེར་ན། དགེ་བ་བཅུ་གཉིག་དང་ཚ་ཉོན་ལྷན་སོགས་དཔེར་དུ་  
ཡོད་པ་ཡིན།

། རྒྱལ་ལྷན་སྡོམ་ལ། ༡༥ དང་། ཀྱི་བའི་ལྷན་ཚེད་སྡོམ་ལ། ༡༠ བཅས་ཡིན།

མཉམ་བཞུགས་སྐོས་ཚོམ་དང་པོ། མཉམ་དང་མཉམ་བུའ་སྐོར།  
ཉེས་ཕྱུག་སྐར་མ་ ༤༥ ཡིན། ༽

སྐོས་ཚོམ་གནང་མཁན་ཁག་དགེ་བ་ཤེས་རབ་དབང་ལོར་ལུ།

ཉིན་ལྔ་པ་གསོམ་ཚིག་གས།

ཉིན་ལྔ་པ་ཚིག་གས་ཐེངས་གསུམ་པ། ཉེས་ཚིག་༥ - ༣: ༠༠༽

མཉམ་ཚིག་ལེ་མ་ཉེས་དང་ཉེས་པ་ལྟོན། མཉམ་ཚིག་གང་ཡང་འབྲུག་དུས་  
དུམ་ལྟེ་དུ་འཇི་འབྲེལ་ཡོད་ཕྱི་སྐྱེས་སྐོར།

མ་ལྟེ་པོ་ཤེན།

མི་ཚོས་རང་ལ་གལ་གནང་ཆེ་བའི་གནས་སྟངས་དང་བཅས་སྐབས་མེམས་ཚེར་ལྟོར་གྱི་  
ཡོད། མི་ཞིག་ཚོར་པ་ལྷལ་ཁའོམ་ལྟ་བུའི་སྐབས་ལྷ་སྐྱེད་སྐྱེད་གི་ཚོར་བ་སྐྱེ་མིད་པ་དང་། རེ་  
བཞིན་རང་གི་སྐོར་སྟོན་བས་བཀའ་སྐོར་གནང་སྐབས་ཤོར་ཁོ་སྐྱེ་བ་དང་། རག་བས་བའོམ་  
སྐབས་ཞེད་སྐྱེད་སྐྱེ་བ་སོགས་ཡོད་གི་ཡོད། མེམས་ཚེར་གྱིས་ཡིད་ལྟེད་དང་སྐྱེར་གྱི་སྐོར་  
ཚོར། རེ་བཞིན་ལྷིའི་སྐྱེལ་སྐྱེལ་དང་བྱ་སྐོར་སོགས་མཉམ་སྐྱེལ་གྱི་སྐོར་གས་རང་གི་ཁེ་བའ་  
ཆེ་བྱ་གཏོར་བའི་ཐབས་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད། ཉེས་པེ་བྱ། ཞེད་སྐྱེད་དེས་རང་ལ་བཅས་བའི་ཉེན་ཁ་  
ལས་སྐོར་བའི་སྐྱེལ་བ་ལྟ་བུ། རེ་སྐྱེར་ཡང་སེམས་ཚོར་ལོ་ནམ་ཡིན་ལ་ལའོགས་ཡོད་  
པ་ཞིག་མིན་པས་མི་ཚོས་བསམ་བཞིན་དུ་འགྲུར་གཏོར་གྱི་ཡོད། མི་ཚོས་སེམས་ཚོར་ལ་  
སྐྱེད་སེམས་ཚོར་ལ་ལོ་སྐྱེད་དང་ལེས་རྟོགས་ལྟེད་དཔོན་གྱི་  
ཡོད་ལ་སེམས་ཚོར་ལ་ལོ་སྐྱེད་དང་ལེས་རྟོགས་ལྟེད་པ་དེར་སེམས་ཚོར་གྱི་ལེས་བཞིན་  
ཟེར་གྱི་ཡོད། ཉམས་ཞིབ་བ་ཚོས་གསལ་སྟོན་བྱས་པར་གཞིགས་སེམས་ཚོར་གྱི་ལེས་  
བཞིན་དང་སེམས་ཚོར་སྐྱེད་སེམས་ཚོར་ལ་ལོ་སྐྱེད་པ་དང་དེ་བཞིན་སེམས་ཚོར་གང་  
ཡང་བའ་གཏོར་གང་ཡོད་ཐག་གཏོར་གྱེད་གྱི་ཡོད། དེར་བཞེན་སེམས་ཚོར་ལེས་བཞིན་དང་  
སེམས་ཚོར་སྐྱེད་སེམས་ཚོར་བཞེན་གཉིས་ལྷན་འབྲེལ་གྱི་སྐོར་གས་མི་ཚེའི་བདེ་སྐྱེད་གོང་དུ་སྐྱེལ་གས་

བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྲུང་བ་གཏོང་བ་དང་ཡིད་ལྷན་ཆེ་བུ་བཏང་ནས་ངན་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྲུང་བ་  
གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་སློབ་སྦྱོར་ཉམས་ལེན་གྱི་སློབ་ལེགས་ཆ་གོང་  
འཕེལ་ཆེད་སེམས་ཚུངས་ཤེས་བཞིན་དང་སྣངས་འཛིན་གྱི་ཚུལ་ཐང་དབྱུང་ཞིབ་གྱི་ཕྱི་སློབ་  
ཡིན།

། རྒྱལ་ཕྱོགས་སྐར་མ་ ༡༥ དང་འྲི་བ་འྲི་ས་ལམ་ཆེད་སྐར་མ་ ༡༠༽

སེམས་ཚུངས་བཙོན་བསྐྱུར། ཉན་པ་དང་སེམས་ཁམས་དབྱུང་ཞིབ་རིག་པ་  
བས་སར་ཉན་སློབ་གཉེན་གྱི་དུང་།

ལྷ་འྲི་ཀ་ཀར།

ཉེ་དུས་ནང་སངས་རྒྱས་བའི་ལྷ་བྱུང་སློབ་གཉེན་དང་དེ་བཞིན་རང་ལྷགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་  
དབྱུང་ཞིབ་བར་མ་ལུགས་ཕྱོགས་འཚོལ་བའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་མང་པོ་བྱུང་བཞིན་ཡོད།  
དེ་འདྲ་དབྱུང་ཞིབ་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་གཞུང་ལྷགས་དེ་གཉེས་དབར་སེམས་ཚུངས་  
བལྟ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་གང་ཡོད་དང་ཐན་ཚུན་ཐན་ཕྱོགས་གྱི་དུང་པའི་ཐབས་རི་ཡོད་སོགས་ཀྱི་  
སློབ་གཏས་བཤད་གྱི་དུང་ཡིན།

། རྒྱལ་ཕྱོགས་སྐར་མ་ ༡༥ དང་འྲི་བ་འྲི་ས་ལམ་ཆེད་སྐར་མ་ ༡༠༽

གསོལ་འདེམ་བར་གསེང།

ཉིན་རྒྱུད་ཚོགས་རྒྱུས་བཞི་པ། ། རྒྱུ་ཚོད། ༩:༣༠ - ༩:༣༠༽

མཉམ་བཞུགས་སློབ་སློབ་གཉེས་པ། ། ཉིན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ།

། རྐར་མ། ༤༠༽

ཕྱི་མོལ་ནང་མཉམ་བཞུགས་གནང་མཁན།



ལྷ་ཏྲུ་མི་ཚོ་གསུམ་ཁེངས་དང་པོ། རྒྱ་ཚོད། ༩:༠༠ ནས ༡༠:༠༠༽

མཉམ་བཞུགས་སྐོར་ལོའ་གསུམ་པ། ལྷ་ཏྲུ་མི་ཚོ་གསུམ་པ།  
རྒྱ་ཏྲུ་མི་ཚོ་གསུམ་པ། ༩:༠༠༽

བསྐྱོད་ལོ་ཚོ་སྐོར། མི་ནག་གི་ཐ་བས།  
མཉམ་བཞུགས་སྐོར་ལོའ་གསུམ་པ།

གསོལ་ཚུལ་བཟང་གསེད།

ལྷ་ཏྲུ་མི་ཚོ་གསུམ་ཁེངས་གཉིས་པ། རྒྱ་ཚོད། ༡༠:༣༠ ནས ༡༦:༠༠༽

སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་ཆེད་ཅ་རྒྱུད་འབྲུལ་འཁོར།

སྐོར་སྐྱབ་ཚུད་པའི་ཅ་རྒྱུད་འབྲུལ་འཁོར་ནི་སྐོར་རྒྱུན་ལྡར་ན་ཚེས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་  
ཞིག་དང་དེ་ཡང་སྐོར་གྱི་རྣམ་ཤེས་དང་སྐྱེ་བྲུབ་ཀྱི་ཤེས་པ་གཉིས་བཅིག་ཏུ་འདུ་བའི་ཆེད་  
དུ་ཆགས་ཡོད། ལྷ་ཏྲུ་མི་ཚོ་གསུམ་ཁེངས་སེམས་གཉིས་ཀར་སེམས་ཕྱོགས་དུ་མ་ཡོད་པས་སེམས་  
སེམས་བདེ་ཐང་ཆེད་ལག་བརྟེན་བཞུགས་སྐོར་གྱི་ཕྱོད་མཁུ་མང་དུ་སྐྱེན་ཡོད། ལྷ་ཏྲུ་མི་ཚོ་  
འབྲུག་སྐོར་དུ་མང་ཅ་རྒྱུད་འབྲུལ་འཁོར་གྱི་སེམས་ཕྱོགས་དང་གསོ་བའི་ལུས་པ་ཡོད་པ་ཁྲུངས་  
སྐྱེལ་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཡོད་ལྷ་ཏྲུ་མི་ཚོ་ཚན་དེའི་སེམས་ཚན་དང་རྒྱ་ཏྲུ་མི་ཚོ་སྐོར་གྱི་ཆོག་ཆེད་ཚན་དེག་  
ཉམས་ཞིབ་མང་པོ་ཕྱེད་བཞེན་ཡོད། ཉེ་དུས་ཉམས་ཞིབ་མང་པོས་ཡིད་སྐྱབ་དང་དངངས་  
ཚབ་ཀྱི་འབྲུག་སྐོར་སྐོར་སེམས་ཀྱི་འབྲུག་སྐོར་མང་པོར་བྱེད་སྐྱོད་སེམས་ཕྱོགས་ཡོད་པ་  
དང་སྐྱབ་པར་དུ་རྒྱན་འཁོར་དེགས་ལ་བྱེད་པ་གསལ་པོར་གནས་ཐུབ་པར་སེམས་ཕྱོགས་ཡོད་  
པ་རྣེད་ཡོད། འོན་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་འགྲོ་སྐྱབས་སྐོར་གསུམ་པ་སེམས་ལྷན་  
ཚུན་དངོས་ཇི་འདྲ་ཡིན་མིན་ཤེས་ཀྱི་མེད། སེམས་ཆེད་སྐྱོད་པ་དང་ཉོར་མོན་གྱི་རྣམ་སྐོར་གསུམ་  
ཀྱི་འགྲོ་སྐྱབས་ཀྱི་སྐོར་གསུམ་ཡོད་ལྷ་ཏྲུ་མི་ཚོ་གསུམ་ཁེངས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དེར་བརྟེན་གཉམ་བཞུགས་འདྲི་

ནང་ཅ་རྒྱུ་འཕྲུལ་འཁོར་གྱིས་སྤྲོས་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལ་ཕན་ཚུན་དང་། དེའི་ཐད་ད་  
ལྟའི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་གནས་སྟངས། ཕན་ཚོགས་ཡོད་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་གང་དང་འགོ་སྤྲོད་ལ་འདྲི་  
ཡིན་མིན་མིན་སྐོར་སློང་རྒྱ་ཡིན།

༼རྒྱུ་ཕྱུར་སྐྱེས་མ་ ༡༥ ནང་བྱི་བ་བྱིས་ཡན་ཆེད་སྐྱེས་མ་ ༡༠༽

### རྒྱུ་ཕྱུར་རྒྱུ་ལྷ་གྱི་སེམས་དཔལ་བཅོས་ཐབས་ཆེད་ཀྱི་བཀོལ་སྤྲོད་བྱེད་པ།

ས་ག་ག་ལ།

ཁྱི་འི་ཨ་འེའི་ནང་གི་མ་ཚོས་དགའ་མོས་ཆེ་ཤོས་བྱེད་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་དང་། ཁྱི་  
མོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཚོར་ལ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་བྱེད་ཚུལ་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། ཉེ་  
དུས་ནང་སེམས་དཔལ་ཕོགས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཁྲུག་སྐྱོན་མང་པོ་ཞིག་གི་བཅོས་ཐབས་  
ཆེད་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་ཁྱི་གསོ་སྦྱོང་དང་བཀོལ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གནས་ཚུལ་འདྲིའི་  
ཐད་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་གཙོ་ཆེ་ཁག་གིས་བཅོས་ཐབས་འདྲིའི་ལམ་ནས་སྦོང་རྒྱུ་དཔལ་འདྲི་  
རིགས་ལ་ཕྱོགས་སྐྱེད་གི་ལ་ལེན་རྒྱུ་པའི་དམག་མི་ཟུར་པ་ཚོར་ཕན་ཚོགས་ཟུབ་མིན་བལྟ་  
བཞིན་ཡོད། དངངས་སྐྱབ་གི་འཁྲུག་སྐྱོན་ཡོད་པའི་མི་ཚོས་ཕྱིའི་སྦོང་རྒྱུ་དཔལ་འདྲི་  
རིགས་ལ་ཕྱོགས་སྐྱེད་གི་ལ་ལེན་དང་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྦོང་འགྲུའི་ཉམས་ཞིབ་ཁག་གི་ནང་རྟེན་  
པ་ལྟར་ན་སེམས་དཔལ་གྱི་འཁྲུག་སྐྱོན་ཡོད་པའི་དམག་ཟུར་བ་ཚོ་ཆེད་དུ་བསྐྱེད་པའི་ཁྱི་  
འདི་དག་གི་ཉེ་འགྲུའི་དུ་ཡོད་སྐབས་ཁོང་ཚོས་སྦོང་རྒྱུ་དཔལ་འདྲི་རིགས་ལ་ལ་ལེན་རྒྱུ་  
བ་ཡོད་པ་རེད། དེས་ན་ཁྱི་བཀོལ་སྤྲོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་མ་མཐའ་ཡང་སེམས་དཔལ་གྱི་རིགས་  
འགའ་ཞིག་བཅོས་པར་ཕན་ཚོགས་པ་བསྟན་ཡོད། རྟེན་དོན་འདི་རིགས་གལ་གནད་ཆེན་པོ་  
དང་རྒྱུ་དཔལ་འཕྲུལ་རྒྱུ་ཀྱི་འཁྲུག་སྐྱོན་གི་བཅོས་ཐབས་དཀའ་བ་དང་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་  
གཤོང་ལེན་བྱེད་དགོས་པའི་དཀའ་གནད་ཅིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད།

༼རྒྱུ་ཕྱུར་སྐྱེས་མ་ ༡༥ ནང་བྱི་བ་བྱིས་ཡན་ཆེད་སྐྱེས་མ་ ༡༠༽

ཉིན་གྲུབ་གསོལ་ཆིགས།

ཉིན་རྒྱུད་ཚོགས་མེད་སྐྱེས་པ། རྒྱུ་ཚོད། ༡:༢༠ - ༡: ༠༠༽

ཐང་པ་ཚོད་པའི་པམ་པ་བཞིན་ལྷོད།

ཟམ་དངོས་ལྷོད་རྒྱུ།

ང་ཚོ་གནས་མའི་འཇམ་སྐྱིད་འདིར་དཀའ་ངལ་འདི་དག་ཅིའི་ཕྱིར་བྱུང་ངམ། ལས་ལ་ཁ་  
གཡོག་ལྷོད་བཞག་ནས་དེ་ཞིག་དེར་ཐབས་ལམ་འཚོལ་ལྷོད་མི་བསམ་མམ། རོས་ཀྱི་བཀྲས་  
བཤད་ནང་མངས་རྒྱས་པ་ཚོས་སེམས་ཚོར་ལ་བསྐྱུར་བཅོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཐར་པ་ཐོབ་པའི་  
ལས་ལ་འཇོན་ཚུལ་ཤོད་ལྷོད།

།རྒྱུ་ཚོད་ཚུ་མ་མ་ ༡༦༠༠འི་བུ་འཇོན་ཚུ་མ་མ་ ༡༠༽

རང་དང་ལྷོ་ཚོགས་པ་ལྷོད་པའི་གཞོན་པ། དགེ་ཚུའི་དེ་དམ་བྱེད་ལྷོགས་  
ཐད་ལྷོད་ཀྱི་ཕ་ཚོགས་ཀྱི་དམོན་སྐྱེས།

༡༡ བ་ཅན་ཤེ།

ས་ལྷོགས་གང་སར་ཡོད་པའི་འཚོ་བ་མི་དེགས་ཀྱན་ལ་ཁོར་ལུག་དང་དཔལ་འཕྲོད་ ལྷོ་  
ཚོགས་སོགས་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐད་དཀའ་ངལ་མང་དག་ཅིག་འཕྲད་བཞིན་ཡོད་  
པ་དང་དེ་ཀྱན་ཐབས་ཚུལ་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་ནས་གནས་ཡོད། གནས་སྣངས་འདི་ལྟར་བསམ་ན་  
ལྷོ་ཚོད་པའི་ཉེས་ཀའི་ཐོག་ནས་ཐར་པ་ཞིའི་བཅོས་བསྐྱུར་བྱེད་ལྷོད་ཀྱི་དེ་འཚོ་གནས་རང་ལ་གལ་  
གནད་ཆགས་ཡོད། ལྷོད་ཀྱི་གནས་དཀའ་ངལ་འདི་ལས་ཐར་ཐབས་ཤིག་བཤད་ཡོད་པ་སྟེ།  
ཚུ་མ་ཚོ་མོའི་རོས་ནས་རང་ཉིད་རང་བྱུང་དང་ལྷོ་ཚོགས་ཀྱན་ལ་མན་བྱེད་པའི་ཐེབས་ཅ་ལྷོ་  
ལའི་སྲོད་པ་སྲོད་དགོས་པ་དང་། ལྷོ་ཚོགས་ཀྱི་རོས་ནས་ཀྱང་བྱིས་ཀྱིས་སྲུང་བ་དང་ཅ་  
དོན་ལྷན་པ་ཡོད་དགོས་པ་བཤད་ཡོད། ཐེབས་ཅའི་འཚོ་སྣངས་དེ་ལྟུབ་སྲོགས་ཀྱི་གཞུང་  
ལུགས་ནས་སྐྱབས་པའི་ལྷོད་ཀྱི་ཡི་ལྷ་བ་གཅིག་པོ་དེ་ཡིན་པ་དང་། ཁོར་གིས་དཔེན་ཇའི་  
ལྷོ་ལྷུ་བ་བྱིས་སྲོག་གི་འཚོ་ལུགས་སྟེངས་རྒྱ་གར་རང་གི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་སྐྱབས་  
ནས་བསྐྱུར་ཞིབ་དང་རྒྱ་སྐྱེད་གནང་ཡོད། གནས་བཤད་འདིའི་ནང་ཐེབས་ཅ་ཞེས་པ་དེར་  
ལྷོ་ཚོ་ཡི་བལྷ་ཚུལ་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་དང་། དེས་ད་ཆ་ང་ཚོར་ཆེས་དགོས་གནད་གུར་

བའི་བཙུག་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་མིན་སྐོར་སྐོར་རྒྱ་ཡིན། དེ་དང་ལྷན་དུ་གོ་དོན་འདིའི་ཐད་ཚོས་ལུགས་  
པལ་ཆེ་བའི་འདོད་ལྟོགས་གཅིག་མཚུངས་ཡོད་པ་མཐོང་བྱུང་ལ། ལྷག་པར་དུ་ཟུན་ཉི་གི་  
འདོད་ཚུལ་དང་ནང་པའི་འགྲེལ་ལུགས་དབར་ཤིན་ཏུ་མཐུན་པ་མངོན་བྱུང།

༼ཏུས་ཕྱན་སྐར་མ་ ༡༥ དང་བྱི་བ་བྱིས་ལན་ཆེད་སྐར་མ་༡༠༽

གསོལ་དེའི་བར་གསེན།

ཉིན་རྒྱུ་ཚོགས་ཟེངས་བཞི་པ། ༼རྒྱ་ཚོད་ ༩:༠༠ ནས ༥:༠༠༽

མཉམ་བཞག་སྐོས་ཚོལ་ཟེངས་བཞི་པ། རྒྱ་བསྐལ་གྱི་རང་བཞིན་དང་  
ནམ་དབྱེ། དེའི་རྒྱ་རྒྱེན།

༼ཏུས་ཕྱན་སྐར་མ་ ༤༠༽

གོས་ཚོལ་མཉམ་བཞག་སྐོས་ཚོལ་མཐུན།

ལྷ་ཏྲུང་གི་ཚོལ་སྤྱོད་ཁོར་ལོ་དང་ཡོ། རྒྱ་ཚོད་ ༧:༠༠ ནས་ ༡༠:༠༠༽

པམ་གླེང་གཙོ་སྤྱོད་པ། དགེ་བཤེས་ལྷག་རོང་།

མཉམ་བཞུགས་སྐོས་ཕོལ་ཁོར་སྤྱོད་པ། རབ་སྤྱོད་ཁོར་ལོ་སྤྱོད་པ། ལྷ་ཏྲུང་ཆ།

རྒྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ ༩༠༽

གསལ་བཤེས་པར་གསལ་བ།

ལྷ་ཏྲུང་གི་ཚོལ་སྤྱོད་ཁོར་ལོ་གཉིས་པ། རྒྱ་ཚོད་ ༡༡:༠༠ ནས་ ༡༣:༣༠༽

མཉམ་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷོད་བཞུགས་དབྱེ་བྱེད་པའི་དཀའ་ཚེ་གས། མཉམ་ཁམས་པའི་  
ལྷ་ཏྲུང་གི་སྤྱོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྷོད་བྱེད་པ།

རྩ་བའི་ལྷ་ཏྲུང་གི་སྤྱོད་པ།

ལུ་བ་ལྷོགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ནང་སེམས་ཚེར་དང་རྟོག་སྐོ་སོགས་སྐྱེད་ཀྱི་སྤོང་བ་དག་ཕྱེ་ཚན་  
རྣམ་དབྱེ་བྱེད་པའི་ལམ་ལུགས་ཡོད་པ་རེད། རྣམ་དབྱེ་བྱེད་པའི་ལམ་ལུགས་དེ་དག་གི་ཁེ་  
ལན་དང་ཞན་ཆའི་གང་ཡོད་ནང་ལུ་བ་ལྷོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་དང་།  
ལྷག་པར་དུ་སེམས་ཚེར་དང་ལོ་རྒྱུས་དེ་དག་གཞན་སྤྱོད་པའི་བརྟེན་ནས་འཇུག་སྤྱོད་  
བྱེད་པ་དང་དང་བཞེན་དང་རོ་སོ་གསལ་ཆ་མེད་པའི་རྣམ་ཚང་གི་སྤོང་བ་ཆེས་མང་དུ་  
ལྷོད་ཡོད། ཉེ་དུས་ནང་གཞི་གཞི་སྤོང་བའི་སྤྱོད་པའི་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་  
ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་  
ཆེ་བ་འཛིན་པ་ལས་སྤྱོད་སོ་སོའི་ནང་གི་སྤོང་བ་རྣམ་དབྱེ་བྱེད་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་ཆེ་བ་  
ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་  
གང་ཡང་དེ་དག་དང་འབྲེལ་ཡོད་པའི་རྣམ་ཚང་གཞན་སྤྱོད་པའི་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་ལྷོད་པའི་



ཉིན་གསུམ་ཚེས་ཚེས་གསུམ་པ། རྒྱ་ཚོད། ༡:༡༠ - ༣: ༠༠༽

མཉམ་བཞག་སྐོས་ཚོམ་ཚེས་རྒྱུ་པ། མཉམ་དབུ་ལེས་པ། ཚེས་པ་  
གཉིས་པ།

རྒྱུ་ལྷན་སྐོར་མ་ ༤༠༽

ལྷན་ཚེ་ཚེ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
རྒྱུ་ལྷན་མ་ ༡༠༽

གསེལ་དབུ་ལེས་པ།







གཤམ་ཚན་ཁོ

རྒྱ་གར་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁག་གི་ནང་དོས་ཁག་ས་རིག་པ་དང་ཁྱིམ་ས་ཀྱི་སློབ་སློབ་  
གཉེར་བུས། དུས་རབས་ཉི་ལུ་བའི་ལོ་རབས་དུག་ཅུའི་ནང་སློབ་ཡུག་གི་ལས་གཞི་ཁག་གི་  
ནང་མཉམ་བཞུགས་གནང་བ་དང་རིམ་བཤམ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འཐབ་ཚད་པ་ཞིག་ཏུ་སྒྲུབ། དེ་རྗེས་  
ལོ་རབས་བརྒྱུ་ཅུའི་ནང་སློབ་གཉེར་གསལ་དང་དབུ་འཇུག་ཞབ་པའི་ས་གནས་ཁག་ཏུ་བཅོ་བཤའི་  
ལས་མི་ཚོ་དང་སློབ་ཡུག་ལས་གནང་ཡོད། རྒྱ་སྲིམ་དེ་དག་ཁོད་ཀྱི་ཉམས་སྲོད་པ་བཞེན་  
ནས་དོགས་འདྲི་མང་དག་ཅིག་སློབ་ཏུ་འཆར་བ་དང་དེ་ལ་བཞེན་ནས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལས་  
འཁུལ་དོར་ནས་ལྷ་ཡུབ་ཐང་སློབ་གཉེར་ཞིབ་ཚགས་ལྗེད་འགོ་བཙུགས། ལྷི་ལོ་ ༡༩༡༡ ལས་  
༡༩༤༤ བར་རུབ་འཆར་མི་མིའི་ནང་རུབ་སློབ་ས་ཀྱི་ལྷ་ཡུབ་མཁའ་ཡུགས་ཅན་ཚོའི་འབྲེལ་  
ཚུལ་སློབ་གཉེར་ལྗེད་སྐབས་སྟེ་ས་དབང་སྐབས་ཁེལ་ལྷ་ཡུབ་ནང་པ་དང་གི་སྲི་ལོ་ན་ལུང་ལི་  
སོགས་རྒྱ་གར་ཀྱི་ལྷ་ཡུབ་སློབ་དོ་སྒྲུབ་ལྗེད། ལྷི་ལོ་ ༡༩༤༩ ལོར་ལྷིང་རྒྱ་གར་དུ་སླེབས་ནས་  
ཚོགས་སྡེ་འདྲ་མིན་ཚེད་ལས་གཞུགས་པ་དང་དེ་རྗེས་ལྷི་ལོ་ ༡༩༥༥ ལོར་སྲི་ལོ་མེ་མི་སློབ་  
ལུ་ Rishi Valley School གི་སྲི་ན་ལུང་ལི་དང་ནང་ཚོས་བར་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སློབ་སློབ་  
གཉེར་ལྗེད་འགོ་བཙུགས། ལས་གཞི་འདི་ལྷ་མཁའ་བཞིན་པ་ཞིག་རེད། དེ་བཞིན་གནས་  
རིམ་འདྲ་མིན་ཀྱི་སློབ་ཡུག་ཚོར་དབུ་འཇུག་རིག་པའི་སློབ་སློབ་ཁོད་ལྗེད་པ་དང་། ཁོད་  
གི་སློབ་ས་ལོ་དང་ནང་མི་ཚོས་ཁོད་གི་མིང་ལ་ར་རྒྱ་འཛོད་ནའང་མིང་དོས་མི་གོང་དུ་  
གསལ་བ་སློབ་ཡིན།

དག་དབང་ཚོར་བྱ།

ཁོད་ལི་རྒྱ་གར་སློབ་སློབ་ས་ལོད་མིའི་གཞིས་སྐྱར་ཡུགས་བསམ་སློབ་དུ་སླེས་ལོད་ལྷི་ལོ་  
༡༩༤༩ ལོར་སེར་ལྷེས་ལུ་ཆང་དུ་ཚོས་སློབ་ཡུགས་ནས་ལྷི་ལོ་ ༡༩༧༩ ལོར་དགོ་བཤེས་  
ཀྱི་བསྐྱབ་པ་མཐར་སོན། ལྷི་ལོ་ལྷ་ཡུབ་ཀྱི་གཞུང་ཡུགས་ཁག་ལ་སློབ་གཉེར་ལྗེད་ལོར་  
དུ་དེད་དུས་ཚོན་རིག་ལ་དང་འདོད་ཀྱིས་ནང་ཚོས་ཚོན་རིག་དང་འཕྲད་པ། དགོ་བརྒྱུ་བའི་  
ཆེད་དུ་ཚོན་རིག་ལོད་དང་ཨེ་ལོ་རིམ་ཚོན་རིག་ལས་འཆར་ཞེས་པ་སོགས་ཚོགས་སྡེ་འདྲ་  
མིན་ཀྱིས་གོ་སྒྲིག་བྱས་པའི་ལས་གཞི་དུ་མའི་ནང་མཉམ་བཞུགས་དང་སློབ་གཉེར་གནང་  
ཡོད། དེ་རྗེས་ཁོད་ལ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོའི་སློབ་ལོན་ཞེས་པའི་སློབ་ལོན་ལོག་ལ་ཨ་རིའི་  
ཨེ་ལོ་རི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁག་དུ་ལོ་གསུམ་འིང་ཚོན་རིག་སློབ་གཉེར་ལྗེད་པའི་གོ་  
སྐབས་སོབ་ཡོད། ད་ལྟའི་ཆར་སེར་ལྷེས་ཚོན་རིག་སློབ་ཀྱི་འགན་འཛིན་དང་དགོ་གན་ཀྱི་

ཡུག་ལས་གནང་བཞིན་པ་བཅས་ཡིན།

ཨ་རྒྱུ རྩོམ་རྩིས།

ཁོང་གི་སེམས་ཁམས་འཇུག་སྐྱོན་དང་བདེ་ཐང་གཉིས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྐྱེན་གསུམ་གྱི་ཚོག་ཉམས་ཞིབ་དང་དོ་སྣང་གྲུབ་པའི་ཉམས་མཁན་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གི་དབྱེད་གཞི་དང་པོ་ནི་རྩོམ་སེམས་ཚོར་ལ་ཡ་ལེན་རྩིས་ལྟར་གྲུབ་པ་དང་། ཅིའི་སྲིད་གྲུབ་པ། ག་དུས་གྲུབ་མིན་བཅས་ཡིན་ལ་འདྲིར་སེམས་ཚོར་གྱི་ཡིད་གྲུབ་ཟེར་གྱི་ཡོད། དབྱེད་གཞི་གཉིས་པ་ནི་མི་ཚོས་སེམས་ཚོར་ལ་གནས་དུས་གང་དུ་ཐབས་གང་གི་ཆ་ནས་སྤངས་འཛིན་གྲུབ་པ་དང་། ཅིའི་སྲིད་གྲུབ་པ། ཐབས་སྒྲིལ་གང་འདྲ་བསྟེན་མིན་སྐོར་ཡིན་པ་འདྲིར་སེམས་ཚོར་གྱི་སྤངས་འཛིན་ཟེར་གྱི་ཡོད། དབྱེད་གཞི་གསུམ་པ་ནི་སེམས་ཚོར་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་ལྟ་སྒྲིལ་ལུ་བསྟེན་པ་དང་དེར་འཇུག་པ་འགོ་སྟོན་གས། དེ་བཞིན་ལྟ་སྒྲིལ་གྱི་ཚོག་ནས་སེམས་ཚོར་ལ་སྤངས་འཛིན་གྲུབ་ཚུལ་ཐང་ཐམས་འདྲོད་པ་དང་ཚོར་སྤྱོད་ལྟ་དེ་དེད། མ་ཟད་སེམས་ཁམས་གསོ་ཐབས་ཐང་ཐབས་ལས་འདྲི་དག་དང་འབྲེལ་སྒྲིལ་ཐང་ཚོན་རིག་གི་བརྟག་ཐབས་དུ་མའི་ལས་ནས་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་ཐབས་གྲུབ་བཞིན་ཡོད། དེའི་སྤྱོད་འབྲེལ་བ་ཉེར་བཞག་ལ་བསྟེན་པའི་སེམས་ཁམས་གསོ་ཐབས་ཉམས་ལེན་དང་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་ནང་པ་ཚོར་རོགས་སྐྱོར་གྲུབ་ཐབས་གྲུབ་གྱི་ཡོད།

ལྷ་རྒྱུ ཀ་ཀམ།

ཁོང་གི་སེམས་ཁམས་དབྱེད་ཞིབ་བཞིག་དང་ཚོན་པ་པོ། དེ་བཞིན་རིག་གཞུང་གི་སེམས་ཁམས་དང་ཚོས་སྟགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་གཞུང་སྟགས་ནང་དབྱེད་པ་གྲུབ་པའི་མཁན་དབང་ཞིག་དེད། ཁོང་གིས་ཨ་རིའི་ཉ་མར་ཏ་གཞུག་ལག་སྐོར་གཉེར་ཁང་གཙོས་པའི་ཨ་རི་དང་ཕྱི་རྒྱལ་གཞན་གྱི་མཚོ་སྐོབ་མང་པོར་སྐོབ་ཁྲིད་གནང་སྲིད་པ་དང་། མཚོ་སྐོབ་མང་པོའི་ཆེད་ལས་མི་སྣ་འབྲེལ་ཡོད་ལས་མི་ཚགས་ཡོད། དེ་བཞིན་ཨ་རི་དང་རྒྱ་མི་གི་སྟོན་སྐུལ་མང་པོའི་ནང་གཏན་གཞི་བྱས་པའི་ཚོགས་སྡེ་མང་པོས་ཆེ་བསྟོན་གྱི་གཞེངས་རྟགས་སྟལ་ཡོད་པ་ཚོས་དེ་བཙེན་བརྒྱུད་ཅན་གྱི་ཚོས་པ་པོ་ཡིན། ཚོས་དེ་བཙེན་དག་བརྗོད་གཞི་སྐྱོ་ཚོགས་སྐོར་ལས་རྟོག་བརྗོད་དང་རྟོག་བརྗོད་མ་ཡིན་པ་འདྲ་མིན་ཡོད་པ་ཚོས་དེ་བཙེན་སྐད་ཡིག་གི་ལྷ་ཆ་གཉིས་ཅན་གྱི་ནང་ལ་སྐྱུར་བྱས་ཡོད་པ་བཅས་ཡིན།



བཞུགས་བྱས་པའི་དམག་ཟུར་ཚང་མའི་ཐངས་ལོ་བསྟུ་རོལ་བྱས་ཡོད། ད་ཆ་རྒྱན་པལ་རྗེས་  
ཀྱི་སེམས་ངལ་འཁྲུག་རྒྱུན་ལོག་པའི་དམག་ཟུར་ཚོར་གྱི་དང་རོགས་པ་ཡོད་སྐབས་ལན་  
ལོགས་རྗེ་ཡོད་བཟླ་ཞེས་བྱེད་བཞེན་ཡོད།



# ཚོགས་འདུ་གོ་སྐྱོན་གསལ།

## དགེ་བཤེས་རྣམས་ཀྱི་སྐོར།

དགེ་བཤེས་རྣམས་ཀྱི་སྐོར་ལགས་ཀྱི་ཚུ་གར་རྩ་རམ་ས་ལར་གཏན་གཤིབ་བྱས་པའི་མོད་ཀྱི་དཔེ་  
 མཛོད་ཁང་གི་འགན་འཁུར་ཡིན། ཁོང་གི་ནང་པའི་མཁས་དབང་ལུལ་བྱུང་ཞིག་དང་རྒྱ་མོ་  
 ༡༩༤༩ ལས་ ༡༩༥༩ བར་ཡལོང་ས་ཡར་ལས་མགོན་ཆེན་པོའི་དབྱིན་རིའི་གསུངས་རྒྱུར་  
 གནང་མྱོང་མཁན་ཞིག་ཡིན། ཡལོང་ས་མཚོགས་གི་བྱུག་དེབ་མང་པོར་ཡིག་རྒྱུར་དང་བར་  
 རྒྱུན་གྱི་བྱུག་ལས་གནང་མྱོང་། རྒྱ་མོ་ ༡༩༥༦ ལས་ ༡༩༥༦ བར་རྩ་སར་རྟེན་གཤིབ་སའི་  
 རིགས་ལམ་རྒྱུད་གཉེར་ཁང་དུ་ནང་དོན་རིག་བར་རྒྱུད་གཉེར་གནང་བ་དང་རྒྱ་མོ་ ༡༩༥༩  
 མོར་བར་ཕྱིན་རབ་འབྲམས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་མཐར་ཐོག། དེ་བཞིན་རྒྱ་མོ་ ༡༩༤༩ མོར་དབུ་མ་  
 རབ་འབྲམས་པའི་བསྐྱེད་པ་མཐར་ཐོག་བ་དང་ཚོགས་མཚུར་སྐྱེ་མི་མཚོ་སློབ་ཁང་ནས་  
 སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྒྱུད་དཔོན་གྱི་བྱུག་ཁྲེང་ཐོབ། རྒྱ་མོ་ ༡༩༥༩ ལས་བཟུང་ཁེ་ན་པའི་  
 ཡོང་ཁྲེང་མེན་ཁྲེང་ནང་ཡོད་པའི་མི་རི་ལོ་ལོ་ལས་མི་ཡ་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་  
 གི་ཆེ་བརྟེན་རྒྱུད་དཔོན་གྱི་མོ་གནས་ཡོད་ལུས་དང་། རྒྱ་མོ་ ༡༩༥༩ མོར་རྩེ་མི་གཙུག་ལག་  
 རྒྱུད་གཉེར་ཁང་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྒྱེ་ཆེན་ལས་ཆེ་བརྟེན་རྒྱུད་དཔོན་གྱི་མོ་གནས་  
 ལུལ་ཡོད་པ་བཅས་སོ།

## བ་ད་མི་རྣོན་སྟོན།

མི་ར་མི་རྣོན་པོན་གི་ཆོན་རིག་པ་དང་ཤེས་པོན་སློབ་སྟོན་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ཁོང་ལུག་ཆོན་  
 རིག་སྟོན་གཉེར་བྱེད་མྱོང་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་བཞིན་ལག་བསྟར་སློབ་ཁྲིད་པ་དགའ་མོས་  
 ཡོད་མཁན་ཞིག་དང་མོད་ཀྱི་ལུ་བུ་ཆོན་ཆོན་རིག་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཁོང་རྒྱ་མོ་  
 ༡༩༤༩ ལས་ ༡༩༥༩ བར་མོ་གཉེས་རིང་རྩ་ས་བཞུགས་ནས་བྱུག་ལས་གནང་མྱོང་བ་དང་  
 ལྷུག་པའི་མོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་དགེ་འདུན་པའི་ཆེད་དུ་ཆོན་རིག་ཅེས་པའི་ལས་  
 གཤིད་དེར་འགོ་འཇུགས་བྱེད་པར་བྱུག་རོགས་གནང་ཡོད། རྒྱ་མོ་ ༡༩༥༩ མོར་བར་གི་མི་  
 གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་ཁོང་ལས་རིག་པའི་རྒྱུད་འབྲམས་རམས་པའི་སློབ་  
 མཐར་ཕྱིན། དེ་རྗེས་ཁ་མི་མོར་གི་ཡ་ཁོང་ལུག་སྐྱེད་སློབ་བརྟེན་གནས་ཁང་དུ་རྒྱུ་ལུ་ཆོན་

དང་ཁ་མི་མོར་ནི་ཡ་ལྷང་ཁུལ་དུ་རྒྱུ་ལྡན་པའི་དབུ་རྒྱུ་ལྡན་པའི་འབག་བརྩོན་སྐོར་བལྟ་རྟོགས་ཆེད་  
ཕྱག་ལས་གནང་སྲིད།

ལྷི་ལོ་ ༡༠༠༡ ལས་ ༡༠༠༤ བར་རྒྱ་མཚོའི་རྣམ་སྲོད་རིག་བའི་བརྟག་དབུང་ཁང་དུ་ཕྱག་  
ལས་གནང་ཡོད། ལྷི་ལོ་ ༡༠༡༠ ལོར་ཨེག་སི་པོ་རེ་རམ་གྱི་དགོ་ཆུ་སྲོད་བདར་ཁང་དུ་  
ཕྱག་ལས་གནང་འགོ་བརྩུགས། དེར་དགོ་ཆུ་དང་རྒྱ་རམ་བ། འབྲེམས་སྟོན་བཟོ་ལས་བ་  
སོགས་དང་རྣམ་དུ་ཕྱག་ལས་གནང་བཞིན་ཡོད། དེ་བཞིན་དགོ་ཆུ་ལྷན་པའི་ཆེད་དུ་ཚོན་རིག་  
དང་ཚོན་རིག་སྐྱེ་ཁྲིད་གཙོ་སྲོད་ཁང་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཟབ་སྲོད་དང་འབྲེམས་སྟོན་  
ཚོན་རིག་སྲོལ་ཁྲིད་བཅས་ཀྱི་ཐད་ལོ་བརྩུ་གཉིས་ལྷན་གྱི་ཉམས་སྲོད་ཡོད།



## Introduction

In 2000, His Holiness the 14th Dalai Lama provided a vision and directive for the exiled Tibetan monastic community in India to engage science, and to initiate science trainings that would eventually support new learning at the frontiers of science and Buddhism.

The 3-day conference, *Cosmology and Consciousness V*, will delve into the theme “Regulating & Transforming Emotions.” Each of us in our pursuit of happiness seek to cultivate experiences where we derive pleasure and avoid those that lead to suffering. Western clinical psychiatry, and psychology, have a rich history of understanding and addressing mental pain and suffering. And more recently neuroscience has described brain activity connected to reports of depression and negative emotions. Buddhist philosophy has detailed descriptions and characterizations of negative, afflictive, and destructive emotions. These are emotions that destroy peace of mind and lead to many types of suffering.

Foundational teachings within Buddhism focus on the existence, causes, and antidote to suffering. Accordingly, much of our suffering is unnecessary suffering, out of ignorance or shortsightedness — not understanding the reality of interdependence of mental phenomena. Despite understandings from both the East and West, increasingly we live in a world where people look to unsustainable antidotes; material pleasures, prescribed pharmaceutical, and self-medication through drugs and alcohol. Conference presentations and panels will explore depression, social psychology and social-emotional

development, emotion regulation, personal growth, positive psychology, and well-being.

### **About the Conference Series:**

“Cosmology and Consciousness V – Regulating & Transforming Emotions” is the fifth conference in a series that convenes Buddhist scholars, and Western and Indian scientists in a 3-day dialogue to promote the integration of spiritual values and scientific investigations. The first conference, “Cosmology and Consciousness – a Dialogue between Buddhist Scholars and Scientists on Mind and Matter” was held in Dharamsala, in December, 2011, and was inaugurated by His Holiness the Dalai Lama. Our second conference on “Knowing and Action” was held at the Songtsen Library in Dehradun in 2013, our third conference on “Harmony and Happiness” was held in Dharamsala in 2014, and our fourth “Quantum Mechanics and Emptiness” was held at Namdroling Monastery in Bylakuppe in 2015.

This conference is organized by the Library of Tibetan Works and Archives (in Dharamsala, India), in partnership with Science for Monks (California, USA), and made possible from a grant from the John Templeton Foundation (Philadelphia, USA) and the ongoing generous support of the Sager Family Foundation (Boston, USA).

**Morning - Session 1 (9:00 am to 10:00 am)**

---

Chanting (Opening Prayers)

Welcome and Introduction

Geshe Lhakdor and Bryce Johnson

Keynote Address: The Chief Guest

Tea Break

**Morning – Session 2 (10:30 am to 12:00 pm)**

---

**Moderator: Bryce Johnson**

**Introduction to Minds and Mental Factors:  
An overview of Buddhist Psychology**

Ngawang Norbu

What is the purpose of Life? For Buddhist, the answer is definitely Happiness. What is Happiness and how to achieve it? Happiness is found at a physical as well as a mental comfort. My presentation will be on how to achieve it at the mental level from a Buddhist perspective. For that we need to know what a mind is and what are the mental factors that maintain and disturb peace of mind? While different lists of Mental Factors are cited between Buddhist traditions, a common list to most traditions includes 51 different mental factors. These, for example, include 11 constructive (or positive) emotions, and 6 root afflictive (or negative) emotions.

*(25 minutes + 20 minutes Q&A)*

## **Panel Discussion 1: Mind and Mental Factors**

*(45 minutes)*

**Panelists: Ngawng Norbu, Matthew Boden, K.G. Chandy, and Monastic Graduates (Group 1)**

Lunch

### **Afternoon – Session 3 (1:30 pm to 3:00 pm)**

---

## **Emotional Awareness & Emotion Regulation: Related Factors that Determine Whether Emotions are Helpful or Harmful**

Mathew Boden

People experience emotions in situations that are important to them. One might feel happy when he wins a debate, angry when his mentor berates him, and scared when he is robbed by a stranger. Emotions coordinate attention, subjective experience (feelings), arousal and action to increase the likelihood that people respond in ways that maximize their benefits (e.g., fear facilitates protecting oneself from threat). Because emotions are not always helpful, people purposefully change, or regulate their emotions. Emotion regulation involves using strategies, such as distraction and acceptance, to increase, maintain, avoid or decrease an emotional response. To successfully regulate emotions, people must to some extent attend to and understand them, which is known as emotional awareness. Research has demonstrated that emotional awareness and

emotion regulation are related factors that influence whether emotions are helpful, unhelpful or harmful. Thus, emotional awareness and emotion regulation are together associated with positive outcomes, such as increased quality of life, and negative outcomes, such as increased depression. Research has further demonstrated that emotional awareness and emotion regulation can be targeted for improvement, such as through the use of meditation practice.

*(25 minutes + 20 minutes Q&A)*

## **Emotional Transformation: Learnings from Buddhism and Psychoanalysis**

Sudhir Kakar

There have been many psychoanalysts over the years who have been interested in learning and reconciling Buddhist philosophy and practices of amelioration of suffering with their own tradition of psychological enquiry. As one of these analysts, I would discuss the core difference between the two traditions on their view of emotions and their transformation and suggest the possibility of a reconciliation which could enrich both.

*(25 minutes + 20 minutes Q&A)*

Tea Break

**Afternoon – Session 4 (3:30 pm to 4:30 pm)**

---

***Panel Discussion 2: Dependent Origination***

*(60 minutes)*

***Panelists: Geshe Lhakdor, Robyn Walser, Sudhir Kakar, and Monastic Graduates (Group 2)***

## Morning - Session 1 (9:00 am to 10:00 am)

---

Moderator: Meenakshi Thapan

### **Panel Discussion 3: Boddhichita**

*(60 minutes)*

**Panelists: Lama Ngodup Dorji, K.G. Chandy, Sasha Gala and Monastic Graduates (Group 3)**

Tea Break

## Morning – Session 2 (10:30 am to 12:00 pm)

---

### **Yoga for Mental Health – New promise from an Ancient Science**

#### **Shivarama Varambally**

Yoga, including meditation, has traditionally been a spiritual practice to facilitate union of the individual consciousness with the cosmic. In this process, there are several benefits that accrue to both the body and the mind. This has led to its use as a practice for attaining better physical and mental health. Yoga-based practices have also proven effective as a therapeutic intervention in several physical and mental disorders. This has led to scientific research to understand the efficacy and mechanisms of these effects. Several recent studies, including randomized controlled trials from NIMHANS, have shown that yoga-based interventions reduce symptomatology, improve functioning and cognition in patients with several mental disorders, including Depression, Schizophrenia, Anxiety disorders, childhood psychiatric disorders and cognitive problems

in the elderly. However, the biological underpinnings of these effects remain unclear, although there are some indications that augmentation of neuroplastic mechanisms, hormones like oxytocin, and other brain mechanisms may contribute. The presentation will focus on the effects of yoga-based practices on mental health, the rationale for using yoga-based interventions in psychiatric disorders, the current status of evidence for the benefits, and the possible mechanisms underlying the effects.

*(25 minutes + 20 minutes Q&A)*

## **Therapy Dogs As An Intervention for Attention Bias in PTSD**

### **Sasha Gala**

Dogs are a favored companion animal to people in the United States, and are often recognized for having a positive emotional benefit. More recently, dogs are being bred and used intentionally to provide therapy to people with mental disorders, including Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). In the most rigorous study on this topic to date, we are evaluating whether therapy dogs for veterans can help to alleviate a specific symptom of PTSD: attentional bias to negative stimuli. People with anxiety disorders, including PTSD, tend to pay more attention to threatening or aversive stimuli versus neutral or positive stimuli. Preliminary findings from this study have revealed that veterans with PTSD pay less attention to negative stimuli when they are in the presence of a therapy dog. Findings thus far suggest that dogs are an effective treatment options for allevi-



ating at least this one symptom of PTSD. These findings are important because PTSD is difficult to treat and researchers are challenged to look for new and effective interventions.

*(25 minutes + 20 minutes Q&A)*

Lunch

**Afternoon – Session 3 (1:30 pm to 3:00 pm)**

---

## **Emotions as a path to Transformation**

**Lama Ngodup Dorji**

Why are there all the problems in the world we live in? Isn't it time to give karma a break and step back and create a little space in which we mind find a solution? My presentation will describe how Buddhist approach emotions as a path to liberation, by regulating and transforming them.

*(25 minutes + 20 minutes Q&A)*

## **Transformation of Self and Society: Gandhi's Notion of Trusteeship as a Way of Being (A Buddhist Perspective of this Notion)**

K.G. Chandy

Human beings, everywhere, are experiencing a host of inter-related crises: environmental, economic, social, and existential. In this context, a radical transformation at the level of both individuals and social institutions has now become essential to survival itself.

Gandhi offered a perspective, a Way out of these crises - "At the level of the individual: living as if one were a 'trustee' of all one's natural and socially acquired endowments; And at the level of society: Making 'Trusteeship' the legally binding, core guiding principle of all social institutions."

"Trusteeship" was the only idea which Gandhi took directly from the Western tradition, from English Common Law, but in his characteristic way, he refashioned it in the light of Indian religious traditions – Hindu/Jain/Buddhist - thereby both deepening and extending the concept.

This presentation will explore Gandhi's notion of Trusteeship, and whether it can bring about this radical transformation of our ways of being, which is so desperately necessary today. In doing so, it will bring out the deep resonances between this concept and all religious thought, be it Indian, Semitic or any other. The perspective is "Buddhist" only in so far as Gandhi's notion of Trusteeship has particularly deep resonances with Buddhism.

*(25 minutes + 20 minutes Q&A)*

Tea Break

**Afternoon – Session 4 (3:30 pm to 4:30 pm)**

**Panel Discussion 4: Suffering: Nature, Types and Causes**

*(60 minutes)*

***Panelists: Sudhir Kakar, Shivarama Varambally, Robyn Walser, Matthew Boden, and Monastic Graduates (Group 4)***

**Morning - Session 1 (9:00 am to 10:00 am)**

---

**Panel Discussion 5: Wisdom & Methods – Part 1**

*(60 minutes)*

**Moderator: Geshe Lhakdor**

**Panelists: Ngawang Norbu, Sasha Gala, Meenakshi Thapan,  
and Monastic Graduates (Group 5)**

Tea Break

**Morning – Session 2 (10:30 am to 12:00 pm)**

---

**Challenging the Classification of Emotional Experience: Broadening the Context of What It Means to be Mentally Healthy**

Robyn D. Walser

In some Western cultures, there has been routine use of classification systems to categorize thought, emotion, and other private experience. These systems of classification have endured longstanding debate over their relative successes and shortcomings, especially as the categorization of negative internal experience is often ambiguous in nature and contextually dependent. Indeed, there are even disagreements about what constitutes mental illness and health; further obscuring the classification system. In recent years, new behavioral interventions have focused more on the contextual variables that play a role in well-being, placing less emphasis on the categori-

zation of internal experience. This presentation will provide a brief overview of a classification system, explore the context in which this type of system as arisen, and discuss potential alternative approaches to an individual's personal relationships with their thoughts and emotional experience.

*(25 minutes + 20 minutes Q&A)*

## **Opening up Emotional Pathways in Education: 'moral' intelligence in school worlds**

Meenakshi Thapan

This presentation focuses on the urgency of paying attention to emotional learning in schools in India where cognitive learning is over-emphasized. Understanding emotional learning and how it may work at school, the author focuses on 'moral' intelligence and the moral domain that rests on personal agency and will in the context of relating to others. Such a moral intelligence that dwells and acts out of a sense of justice, empathy and concern for others is a dire necessity for the times we live in. Through the insights of J. Krishnamurti and HH the Dalai Lama, right education, where there is a focus on developing such an intelligence, is briefly examined and offered as essential for schools to bring up a new generation.

*(25 minutes + 20 minutes Q&A)*

Lunch

**Afternoon – Session 3 (1:30 pm to 3:00 pm)**

---

**Panel Discussion 6: Wisdom & Methods – Part 2**

*(60 minutes)*

***Panelists: Lama Ngodup, Robyn Walser, Matthew Boden, Shivarvama Varambally, and Monastic Graduates (Group 6)***

**Closing Ceremony and Presentation of Traditional Tibetan Scarfs**

*(20 minutes)*

Tea and Cookies

## **Biographical Sketches:**

**Lama Ngodup Dorji** is the 15th generation of Shingkhari Lama at Shingkhari Dechenling under Bumthang District which is considered as one of the Eight Lings established by Omniscient Longchenpa in Bhutan. He holds a Masters Degree in Buddhist Philosophy from Ngagyur Nyingma Institute, Mysore, India and he has taught in DeSisto School, The Berkshires, Massachusetts, USA for number of years. He is also a member with the Global Fund Country coordinating Mechanism in Bhutan. Lama Ngodup is also one of the founders of the Ati Foundation, Bhutan, where he currently serves as the secretary general.

**Meenakshi Thapan** is Professor of Sociology at the Delhi School of Economics, and Co-ordinator of the D.S. Kothari Centre for Science, Ethics and Education, University of Delhi. She is also a Trustee of the Krishnamurti Foundation (India) since 2012. Her first book was *Life at School: An Ethnographic Study* (Oxford University Press, 1991, 2006) and the most recent are (ed.) *Education and Society. Themes, Perspectives, Processes* (Oxford University Press, 2015), (ed.) *Ethnographies of Schooling in Contemporary India* (SAGE, 2014), (ed.) *Contested Spaces. Citizenship and Belonging in Contemporary Times*. (Orient Blackswan, 2010) and *Living the Body: Embodiment, Womanhood and Identity in Contemporary India*. (SAGE, 2009). She is also Series Editor of a series on the Sociology and Social Anthropology of Education in South Asia (SAGE 2015-2019) and of a five volume series on Women and Migration in Asia (SAGE, 2005-2008).

**K. G. Chandy** studied Physics and Law in Indian Universities (late sixties and early seventies); was part of the student movements in the sixties and subsequently, as a political activist, worked in rural areas, in slums and with industrial workers during the seventies. This experience raised many questions in my mind, which led me to withdraw from political activity and begin a serious study of Philosophy. Was at the University of Heidelberg (West Germany) during the years 1981 – 88; concentrated on the study of Aristotle, Nietzsche, Heidegger and also Kant, Hegel, Marx during this time; got unexpectedly drawn to Buddhism, Krishnamurti and Indian thought in general, during the latter part of this period. Returned to India in 1989, worked with development organizations for a few years; subsequently came to Rishi Valley School in 1995 to pursue my engagement with Buddhism in parallel with Krishnamurti. This is continuing. Have also been teaching Economics for the last 15 years and engaging with students at multiple levels (RV being a residential school). I am generally known as Rajan by my students, family and friends, though my official name is K G Chandy as above.

**Ngawang Norbu** was born in a Tibetan Settlement in Bylakuppe, Karnataka State, India to a refugee Tibetan family. He joined Sera Jey Monastery in 1984 and graduated as a geshe (equivalent to PhD in Buddhist Philosophy) in 2014. In addition to his philosophical training Ngawang took interest in learning modern science through Science Meets Dharma, Science for Monks, and the Emory-Tibet Science Initiative. He received the Tenzin Gyatso's Scholarship to study science for three years at Emory University, Atlanta, Georgia, USA. He is currently serving as a Science Teacher and in charge of the Sera Jey Science Centre, Sera Jey Monastery.



**Shivarama Varambally** completed MBBS from Mysore Medical College in 1999 and MD in Psychiatry from NIMHANS in 2003. After working in Australia from 2005 - 07, he joined NIMHANS as a faculty in May 2007. He is currently in charge of the NIMHANS Integrated Centre for Yoga (NICY) which is carrying out focused work to understand the efficacy and mechanisms of action of yoga in several neuropsychiatric disorders such as schizophrenia, depression, and cognitive problems in the elderly. He has published more than 80 research articles, of which half are in the area of yoga and its applications in mental health.

**Matthew Boden** is a clinical psychologist whose research focuses on three factors associated with well-being and psychopathology. First, he investigates how, when and why we attend to and understand our emotional experiences, known as emotional awareness. Second, he investigates how, when and why people use particular strategies to increase, maintain, avoid and decrease emotional responses, known as emotion regulation. Third, he has developed theory and conducted research to examine how emotions influence belief formation and change, and how some of our most important beliefs function to regulate emotions. He has conducted experimental, cross-sectional, longitudinal and treatment-related studies utilizing a variety of methods and statistical techniques to demonstrate how these three factors are associated with adaptive and maladaptive functioning inside and outside the context of psychotherapy. Additionally, he has practiced mindfulness-based psychotherapies with clients suffering from a variety of mental disorders.

**Sudhir Kakar** is a psychoanalyst, novelist, and a scholar in the fields of cultural psychology and the psychology of religion. He has been Lecturer at Harvard University, Senior Fellow at the Centre for Study of World Religions at Harvard

(2001-02), and Visiting Professor at the universities of Chicago (1989-92), McGill, Melbourne, Hawaii and Vienna. Kakar has been a Fellow at the Institutes of Advanced Study, Princeton, Berlin, and the Centre for Advanced Study of Humanities, Cologne. His many honours include the Bhabha, Nehru and ICSSR National Fellowships of India, Kardiner Award of Columbia University, Boyer Prize of the American Anthropological Association, Germany's Goethe Medal, Rockefeller Residency, McArthur Research Fellowship, and the Order of Merit of the Federal Republic of Germany. Kakar is the author of eighteen books of non-fiction and five of fiction. His latest books are *Young Tagore: The makings of a genius* (Penguin-Viking, 2013), and the novel *The Devil Take Love* (2015). His books have been translated into twenty-two languages around the world.

**Robyn D. Walser** is Director of TL Consultation Services, staff at the National Center for PTSD and is Associate Clinical Professor at University of California, Berkeley. As a licensed clinical psychologist, she maintains an international training, consulting and therapy practice. Dr. Walser is an expert in Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and has co-authored 4 books on ACT including *Learning ACT*, *The Mindful Couple*, *Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Posttraumatic Stress disorder* and *ACT for Clergy and Pastoral Counselors: Using Acceptance and Commitment Therapy to Bridge Psychological and Spiritual Care*. She also has expertise in traumatic stress and substance abuse and has authored a number of articles, chapters and books on these topics. She has been doing ACT workshops since 1998; training in multiple formats and for multiple client problems. Dr. Walser has presented her research findings and papers at international and national conferences, universities and hospital settings; and she has been invited to international confer-

ences to speak about ACT. She is invested in developing innovative ways to translate science-into-practice and continues to do research and education on dissemination of ACT and other therapies. She has had a number of leadership roles in international and national organizations and she served as Member At Large and President for the Association for Contextual and Behavioral Science, the main association that houses ACT.

**Sasha Gala** obtained a degree in law and interned for the California District Attorney's office and Public Defenders' office. She worked for Atkinson Andelson, a leading California law firm, where she focused on education and employment law. She left her legal career to become the Chief Operations Officer of Auxilio Inc, a publicly traded company in the healthcare industry. She now works in public service, where she focuses on helping those with psychological trauma and Post-Traumatic Stress Disorder. She has worked extensively in various counseling and other support services for victims of rape trauma and sexual violence. She has managed studies at the Veterans Administration including a study of Compassion Cultivation Training for Veterans with Post-Traumatic Stress Disorder. She coordinates the collection of data from veterans who are treated at the Veterans Administration's Trauma Recovery Program. She currently works on a research team studying the effects of dog companionship on veterans with Post-Traumatic Stress Disorder, with specific focus on cardiac reactivity, sleep disturbance, social cognition and attentional bias. Sasha still serves on multiple advisory boards in business but her passion is to broadly improve the health of people who have experienced trauma.



## Conference Organizers:

**Geshe Lhakdor** is the director of the Library of Tibetan Works and Archives in Dharamsala, India. A distinguished Buddhist scholar, he was the English translator for His Holiness, the 14th Dalai Lama, from 1989 to 2005. He has co-translated and co-produced several books by the Dalai Lama. From 1976 to 1986, Lhakdor studied specialized Buddhist philosophy in the Institute of Buddhist Dialectics, Dharamsala and received the Master of Prajnaparamita in 1982. He also received the Master of Madhyamika in 1989 and the Master of Philosophy from the University of Delhi. Since 2002, Geshe Lhakdor has been an Honorary Professor at the University of British Columbia, Vancouver, Canada. In 2008, he was also conferred an Honorary Professorship by the University of Delhi, Department of Psychology.

**Bryce Johnson** is a scientist-teacher with a love of inquiry and hands-on learning and a background in environmental science. Bryce lived in Dharamsala, India, for two years from 1999-2001, and worked at the Library of Tibetan Works and Archives to launch the Science for Monks program. Bryce has over 16-years of experience directing and implementing programming that has grown to include: teacher trainings, institutes, exhibitions, and conferences for Tibetan monastics that are now emerging as leaders of science education within the community. From 2010 to 2016, Bryce was a staff scientist at the Exploratorium where he works with teachers, artists, and exhibit developers to create professional development workshops for middle- and high-school teachers, and exhibits at the Exploratorium and public spaces beyond, including Tibetan

monks and nuns in India. Bryce holds a BS and an MS in Mechanical Engineering from the University of California, Santa Barbara, and a PhD in Environmental Engineering from the University of California, Berkeley.