

## སྐྱེན་པ་བསྟན་འཛིན་རྒྱུན་པ།

སྐྱེན་པ་བསྟན་འཛིན་རྒྱུན་པ་ནི་ཀ་སྤྱུག་པོད་གྲུ་ནས་དམའ་རིམ་སློབ་རྒྱུ་གནང་ཞིང། ཕྱི་ལོ་༡༩༧༤  
ནས་༡༩༧༩ བར་དོར་སློབ་པོད་གཞུང་སློབ་གཞུང་སློབ་གྲུ་ནས་འཛིན་རིམ་བཅུ་གཉིས་ཐོན། ༡༩༨༢  
ནས་༡༩༨༩ བར་ལུབ་སློབ་གྲུ་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུ་ནས་མཐོ་རིམ་སློབ་གཉེར་གནང། ༡༩༨༩ ལོར་  
International Yoga Centre ནས་ལུས་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོ་གཉི་དགེ་ཆེན་ལོས་རྒྱུ་ཐོན། ༡༩༨༧  
ནས་༡༩༩༢ བར་པོད་གཞུང་སྐྱེན་ཆེས་ཁང་ནས་དཀའ་བཅུ་པའི་བསྟན་པ་ཐར་ཐོན། ཕྱི་ལོ་༡༩༩༢  
ནས་༡༩༩༥ བར་པོད་གཞུང་དོར་སློབ་སྐྱེན་ཁང་དུ་ལོ་གཅིག་དང་དེ་ནས་སྤྱུགས་པོ་རི་པོད་སྐྱེན་སློབ་  
གཉེར་ཁང་དུ་དགེ་ཆེན་ཞབས་ཞུས་གནང། ༡༩༩༩ ནས་༢༠༠༩ བར་ཕྱི་རྒྱལ་ལུས་སྤྱུ་ལག་ཏུ་སྐྱེན་  
བཅོས་ནད་པ་སློབ་བརྒྱུད་དང་དེ་རྗེས་ཀ་ལ་ཀ་ཏར་སློབ་གྲི་སྐྱེན་ཁང་ཆེད་བཅུ་གས་ཀྱིས་བཏག་  
དབྱེད་སྐྱེན་པའི་ལས་འཁུར་ལོ་མང་ཞུས། ཕྱི་ལོ་༢༠༡༧ ནས་བལ་ལུས་རྒྱལ་སྤྱིའི་གསོ་རིག་མཐོ་སློབ་  
ཁང་དུ་དབྱིན་པོད་ཤན་སྤྱུར་ཐོག་སློབ་འབྲིད་དགེ་ཆེན་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ།