



རྒྱ་བོད་པོའི་རིགས་ཚོགས་པ།

Verein der Tibeter in Deutschland e.V.
Association of Tibetans in Germany

རྒྱ་བོད་པོའི་རིགས་ཚོགས་པའི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༣ རམས་ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༢༡ བར་གྱི་ལོ་འཁོར་ལས་བསྟོམས།

༂། །རྣམ་པའི་སྤྱི་ལོ་འཁོར་གསུམ་རྒྱན། འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན། ལམས་གསུམ་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ། བོད་མིའི་ལྷ་
ན་མེད་པའི་དབུ་མིང། ཕྱི་ལོ་འཁོར་གསུམ་པོ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ལ་གྲུས་ཕྱག་སྟོན་དུ་བཏང་བའི་ཐོག་ནས། དེ་
རིང་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༤ ཉིན་རྒྱ་བོད་པོའི་རིགས་ཚོགས་པའི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ལོའི་ལོ་འཁོར་ཚོགས་ཆེན་
ཐེངས་དང་པོ་ཐོག་ཆེད་ཐེབས་གནང་བའི་སྐུ་མགོན་TID བོད་དོན་རྒྱུ་སྐྱོར་ཚོར་པའི་འགན་འཛིན་སྐུ་མཁས་སྐུ་ Frau
Tenzyn Zöchbauer མཚོག་རྒྱ་བོད་པོའི་རིགས་ཚོགས་པའི་སློབ་སྟོན་པ་དང་ཆ་སྟོན་རྒྱུ་ལས་རྣམས་པ་དང་
ཚོགས་འཇུག་པ་ཡོངས་ལ་བོད་རིགས་ཚོགས་པའི་ངོས་ནས་དགའ་བསུ་དང་སྐུ་ལམས་བཟང་བའི་འཚོམས་འདྲི་བཟླ་
ཤིས་བདེ་ལེགས་གངས་མེད་ལྷ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ཕྱི་ལོ་༢༠༢༡ ཟླ་ ༡༠ པ་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་ ༡༢ བར་གྱི་ལས་དོན་
ཆེ་ལག་ཕྱོགས་བསྟོན་སྟོན་ལྷན་ལྷན་གྱི་རྒྱུ་ལ།

༡༥ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༣ ཉིན་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་འཆི་མེད་རིག་འཛིན་མཚོག་དབུ་བཞུགས་ཐོག་རྒྱ་བོད་
བོད་རིགས་ཚོགས་པའི་དབུས་རྒྱུ་ལས་གསར་རྗེང་འཕོ་འགྲུང་དང་སྤྱི་གཞི་བསྐྱར་བཅས།

༡༦ ཕྱི་ལོ་༢༠༢༡ ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༡༤ དང་ ༡༥ བཅས་ཉིན་གཉིས་རིང་ཡོ་རོབ་བོད་རིགས་ཚོགས་པ་ལག་གི་ལོ་འཁོར་
ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་གཉིས་པ་རྒྱ་རབ་མིའི་རྒྱལ་ས་པེ་རི་མིར་ཚོགས་ཡོད་པ་དང་། རྣམས་དེར་ཚོགས་གཙོ་ངོ་བཅས་ལྷན་
ལྷན་གྱིས་ཐེབས་པའི་དོན་རྒྱུ་དབང་ཆེན་ལགས་ལྷ་ཡུལ་ལ་སྐྱོར་བསྐྱོད་སྐབས་རྒྱ་མན་གྲོལ་ཁྲིའ་ Köln ལ་མགོན་
འབོད་ཀྱིས་ཐེབས་པའི་སྐུ་སྐྱོགས་གང་ལེར་བྱེད་སྐབས་ལྷན་བཟང་པོ་མ་ཟངས་གནས་མི་མང་ལ་གཏམ་བཤད་
དང་། ཁོང་གི་ཕབ་སྐྱོན་གནང་བའི་འཛིགས་བཤེས་ལེས་པའི་དངོས་དོན་སྟོན་གཞིར་འབྱུང་ལྷན་སྐབས་ལྷན་བཟང་པོ་ལྷན་།

༡༧ རྒྱ་བོད་པོའི་རིགས་ཚོགས་པའི་དམིགས་འཛིན་གཞིར་བཟུང་བོད་མི་གསར་དུ་འབྱོར་རིགས་ལ་བྱེད་སྟོན་ལམ་སྟོན་
གང་སྐབས་དང་རྒྱུ་གཉེར་སྐྱོགས་གང་རུས་ལྷན་ལྷན་པ་དང་།

༡༨ དུང་གླངས་དུལ་དུལ་བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་ལས་དོན་ལག་དང་། དུང་གླངས་དུལ་དུལ་ལག་དེབ་བཟོ་བཅས་དང་
འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་བཅས་དུས་ཐོག་ལྷན་།

༡༩ བོད་ནང་གནས་ཚུལ་རྒྱ་དུག་དང་འདས་གྲོངས་སུ་ཕྱིན་པ་གོ་ཐོས་བྱུང་རིགས། ཆེ་འདས་ཆེད་དུ་མཚོད་འབུལ་སྟོན་
ལམ་དང་ལྷན་ལྷན་ནང་མི་རྣམས་ལ་སེམས་གསོ་དང་། མཚོད་མེ་ཞལ་འདེབས་འབུལ་བཅས་ལྷན་སྐྱོང་ཡིན།

༢༠ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡༧ ཉིན་གྲོང་འཁྲུང་ GERMAN POST MARATHON BONN ཕྱི་ལོ་འཁོར་རྒྱུ་རྒྱག་
ཆེན་མོར་མཉམ་ལྷན་གྱིས་བོད་དོན་དྲིལ་བསྐྱོགས་གནང་བ་གཙོས་བོད་མིའི་ངོ་བོ་མཚོན་པ་གནང་ཡོད།

༢༡ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༢༧ ཉིན་དབུས་བོད་མི་སྤྱི་གཞི་འཛིགས་ཀྱི་སྤྱི་སྐྱོད་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཚོག་ཐེབས་པའི་
དང་། ཚོགས་པའི་ངོས་ནས་སྤྱི་སྐྱོད་མཚོག་གིས་དབུས་ཆག་སྟོན་རྣམས་པ་ཆེ་ལ། བདེ་འཛགས་སྐྱོད་པ་བཅས་ལ་
གསོལ་ཚོགས་སྐབས་བདེ་འདེགས་འབུལ་ལྷན།



རྗེ་འཕོད་ཐོད་རིགས་ཚོགས་པ།

Verein der Tibeter in Deutschland e.V.
Association of Tibetans in Germany

༧༩ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༢༡ ཉིན་དབུས་ས་གནིས་ཀྱི་ཐུན་མོང་ནས་ཡུན་རིང་པོར་ཚོགས་པ་ཆེད་ངལ་བ་བ་དུ་
མས་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་ཚོགས་ཟུར་སློབ་མཚན་ཕུན་ཚོགས་ལ་ཆེད་མཚོང་ཚུལ་དུ་ལེགས་གསོལ་ཕྱག་འཁྲུང་འབྲུལ་
ལམ་ལུགས།

༡༩༩ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོའི་ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༤ ཉིན་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལས་འགུལ་ཉེན་མོར་མཉམ་ཞུགས་བྱས་པ་དང་གཙོ་བོ་ལིང་
དུ་དབུན་དུས་ OLYMPIC ཆེད་འགན། ཚོགས་པའི་སློབ་གཅིག་གོང་གི་ཉེན་མོ་འདྲིར། ཆགས་ཡོད་པ་བརྟེན་དུ་ཐོག་
ནས་ཞུ་གཏུགས་ལས་འགུལ་དང་རྒྱལ་ས་ BERLIN རང་ངོ་སྐོལ་གོམ་བགོས་ལས་འགུལ་སྤེལ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༡༠༠། །བཀུར་འོས་ཚེ་ཞུགས་པ་རྣམས་པ་ཡོངས་ལ་ཞུ་རྒྱུར། ང་ཚོའི་དམིཊ་བསལ་སྤྱི་དོན་ལ་མཚོངས་ཆེན་དང་ཁྱེད་
རྣམས་པར་བརྩེ་བཀུར་ཞུ་ཆེད། རང་སོ་སོའི་ལས་དོན་ཆེ་བཞག་ཚུང་བསྐྱུར་ཐོག་སློབ་པ་བདུན་ལྟག་རིང་པོད་རིགས་
ཚོགས་པའི་ལས་དོན་ཆེ་ལག་དང་། གང་ཅིར་འབྲུས་ཤོར་མེད་པ་འབད་བརྩོན་དུར་ཐག་ཞུས་ཁུལ་ཡིན། སྤྱིར་ཆ་ཚང་
འདོད་སློབ་ཁེངས་པ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་མེད་པར་བརྟེན་སློབ་པ་མ་ཁེངས་པར་བྱུང་རྒྱུ་ལ་དགོངས་སེལ་ཡང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།
རྗེ་མེ་མོའི་གནས་སྤོང་རྒྱ་ཆེ་མི་མང་ཚོས་རེ་བ་གནང་བ་བཞིན་ང་ཚོས་དཀའ་བ་དུང་ལེན་དང་ངལ་བ་ཁྱེད་བསད་
ཀྱིས་ལས་དོན་གང་ཅིར་འབད་འབྲུངས་དུར་ཐག་བྱས་ཡོད་བསམ་པ་དང་། ཡང་སློབ་ང་ཚོར་རྟོག་དུ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཕྱགས་
ཚེར་གནང་མཁན། ས་གནས་རྒྱུན་ལས། མི་མང་རྣམས་པ་བཅས་ཀྱིས་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་དེ་ལྟ་བུ་གནང་བར་
བརྟེན། རློབ་པ་བདུན་གྱི་ལས་ཡུན་རིང་ལས་དོན་གང་འགྲུབ་པ་དེ་དག་ཁོངས་རྣམས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་ཡིན་པ་ཉ་གོ་བའི་
ཐོག་ནས་གོ་སྐབས་འདི་བརྒྱུད་སྤོང་དབུས་ནས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། ལྷག་དོན་དུ་རྗེ་མེ་མོ་པོད་ཁང་གི་དབུ་
འཛིན་བྲག་གཡལ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་དང་པོད་ཁང་གི་རིག་གཞུང་འགན་འཛིན་ཐོས་བསམ་ལགས་
གཙོས་ལས་ཀྱི་སྤེལ་པ་རྣམས་ཀྱིས་པོད་རིགས་ཚོགས་པའི་གཟུང་མཇུག་སློབ་གྲུར་སློབ་ཡོན་མཐུན་འགྱུར་དང་། ལས་
དོན་གང་ཅིའི་ཐད་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་བ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞུ་འདོད་བྱུང་། དེ་མ་ཟད་འདྲིར་བཞུར་པོད་མི་ཡོངས་ཀྱིས་པོད་
རྒྱུ་ཚེ་པ་ལ་ལྷུང་ལས་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་པོད་དོན་མཉམ་ལས་གནང་བའི་འབོད་སྐུལ་ཕྱགས་ཚེར་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

མཐའ་དོན་དུ་པོད་མི་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་སྐབས་ལོ་གོང་ས་སྐབས་མགོན་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་མཚོག་གི་སྐྱེ་ཆེ་བསྐལ་བརྒྱར་
བརྟེན་ཅིང་ཕྱགས་ཀྱི་བཞེད་དགོངས་མཐའ་དག་གོགས་མེད་ཡིད་བཞིན་དུ་འགྲུབ་པ་དང་། རང་ཅག་རྗེ་མེ་ལ་
གནས་བཞུགས་པོད་མི་ཡོངས་ཚོགས་རྒྱ་གཅིག་སྤྱིལ་གྱིས་པོད་མིའི་མངོན་འདོད་པོད་དོན་བདེན་མཐའ་ལྷུར་དུ་
གསལ་བ་དང་། གཞིས་བྱེས་མཉམ་འཛོམས་ཀྱི་ཉེ་མ་སྐྱུར་དུ་འཆར་བའི་སློན་འདུན་གངས་མེད་ཞུ་རྒྱུ་བཅས། རྗེ་
འཕོད་པོད་རིགས་ཚོགས་པའི་རྒྱན་ལས་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ཟླ་ ༥ པའི་ཚེས་ ༤ ལ་ལུལ།

amur