



# mamamundo

[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

བྱོད་རང་གི་སྐད་ཡིག་ནང་ཐུ་གུ་སྐྱེ་བར་གྲ་  
སྐྱེག་འཛིན་གྲ་ཞིག་ཡིད།

Deutsch • Shqip • ཐལྷིལྷི • English • བོད་སྐད་ཡིག་ • Soomaali • اللغة العربية  
Español • Kurdî • Français • ཁྱེལ་སྐད་ • فارسی  
ཁྱེལ་སྐད་ • ቋንቋཤྱི་ • Português

TIBETISCH • BERN

དེ་མིན་སྐད་ཡིག་གཞན་ཡང་ཡིད།



# རྒྱལ་སྤྱིའི་བྱད་མེད་དང་བཟའ་ཚང་ལ་སྤྱ་གུ་སྒྲེ་ བར་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་འཛིན་གྲུ།

འཛིན་གྲུ་འདི་ནི་ཕ་ཡུལ་དང་ཁ་བྲལ་བའི་བྱད་མེད་སྤྱ་གུ་སྒྲེ་མཁན་ཚོའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

སྒྲིམ་གཡོག་མ་ཞིག་གིས་སྤྱ་གུ་སྒྲེ་མཁན་བྱད་མེད་ཚོར་སྤྱམ་མའི་གནས་སྐབས་དང་། སྤྱ་གུ་སྒྲེ་སྤྲངས། སྤྱ་གུ་ལ་  
ཨ་མའི་འོ་མ་སྤྲངས། སྤྱ་གུ་དང་མཉམ་དུ་སྤྲོད་སྤྲངས་ སྤྲོད་གནས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྤྲོད་གསལ་བཤད་གནང་རྒྱུ་  
དང་། དེ་ལ་དྲི་བ་གནང་མཁན་ཚོར་ལན་འདེབས་གནང་གི་རེད།

ཁོང་ཚོས་ཁྱེད་རང་ལ་ལུས་སྦྱང་གི་ཐབས་ལམ་བརྒྱད་ནས་གཟུགས་པོ་སྤྲོད་སྤྲོད་ཆགས་པའི་སྤྲོད་དང་། སྤྱ་གུ་སྒྲེ་  
བར་གྲ་སྒྲིག་ཐད་ལམ་སྤྲོད་གནང་གི་རེད།

ཁྱེད་རང་གིས་བྱད་མེད་གཞན་པ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་སྤྱམ་མའི་དུས་སྐབས་དམིགས་བསལ་བ་འདིའི་སྤྲོད་ལ་བགྲོ་  
སྤྲོད་དང་། ཡང་ན་བྱད་མེད་གཞན་དག་དང་མཉམ་དུ་མི་རིགས་དང་ལུང་པ་མི་འདྲ་བ་ཚོའི་ལུགས་སྤྲོད་དམིགས་  
བསལ་བའི་སྤྲོད་ལ་སྤྲོད་ཆ་བཤད་ཏེ་ཉམས་སྦྱང་བཞེས་པའི་གནས་ ཚུལ་གི་ཡོད།

འཛིན་གྲུ་འདི་ལ་ཐེངས་བདུན་ཡོད། སྤྱམ་མའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་ཟླ་བ་ལྔ་བ་ནས་ཟླ་བ་དགུ་བའི་བར་འཛིན་གྲུར་  
མཉམ་ཞུགས་གནང་བུ་ན་ཡག་ཤོས་ཡིན།



འཛིན་གྱི་ལྷ་ཆེས་དང་དུས་ཆོད།

འཛིན་གྱི་འདི་ཉིན་རྒྱུ་དང་། ཡང་ན་དགོང་དྲེ་སྐབས་སུ་འཛོག་གིན་ཡོད། སྐབས་བབ་ཀྱི་འཛིན་གྱི་ལྷ་  
ཆོས་སོགས་དྲ་ཆིགས་ལ་གཟིགས་ཆོགས་ལ་པོ་ཤེས་ཡོང་ངེས།



འཛིན་གྲུ་འི་རིན་པོ་དང་།

འཛིན་གྲུ་འདིའི་རིན་པོ་དེ་ནི་མི་སྐྱེར་གྱི་ཡོང་འབབ་ལ་སྟོས་ནས་ཐག་གཅོད་གནང་གི་ཡོད། \*

ཡོང་འབབ་མེད་པའི་བྱིས་ཆང་ལ།                      སྒོ་

མི་གཅིག་ལ་ཡོད་འབབ་ཡོད་པའི་བྱིམ་ཆང་ལ།

མི་གཉིས་ལ་ཡོང་འབབ་ཡོད་པའི་བྱིམ་ཚང་ལ།

ཁྱེད་རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོག་གིས་ཐད་གར་སྒྲོར་༡༥༠ མ་མ་མུན་དོ་ལ་སྒྲོད་ངེས།

\* ཡོང་འབབ་གང་ཡང་མེད་པའི་བྱིས་ཆང་ལ་ཐེབས་ཅུ་ཞིག་ཡོད།