

གསོ་དཔུང་གི་ལག་ལེན།

དེ་མ་ལ་ཡའི་ཨ་རི་བའི་གཏམ་རྒྱུ།

HEALING PRACTICES

STORIES FROM HIMALAYAN AMERICANS

གསོ་དབྱུང་གི་ལག་ལེན་བྱེད་སྤངས་དེ་ཡུལ་གྱི་སོ་སོར་མི་འདྲ་བ་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་དང་མི་སྐྱེར་ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པའི་སྐབས་སུ། བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་གྱི་ཉམས་ལེན་བྱ་བ་ལས་དེས་ནད་འགོག་པ་དང་། ལུས་སེམས་གསོ་བ། དེ་བཞིན་ཚེ་བསྲིང་བ་བཅས་ལ་ཕན་ཡོན་སྐྱུན། འདིར་ངོ་སྤྱོད་ཞུས་པའི་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་ཨ་རི་བ་ཚོས་ཉམས་ལེན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་དཀའ་ཚོགས་ཅན་གྱི་ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་དེར་གཤོང་ལེན་བྱས་ཡོད་པ་རེད།

བདེ་ཐང་ཞེས་པ་ནི་རྒྱན་དུ་བདེ་པོ་དང་ཐང་པོ་ལ་བརྟེན། བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་གྱིས་བདེ་ཐང་ནི་ལུས་སེམས་གཉིས་དོ་སྦྱོམས་དགོས་པར་གསུངས། འབྲུང་བའི་ཁམས་མི་འབྲུག་པ་དང་། ལུས་སེམས་ཀྱི་གཞི་སྦྱོམས་གསོ་ཞིང་། རྒྱ་བསྐྱེད་ཡོང་རྒྱུར་ཚོས་སྤོགས་ཀྱི་ཚོག་དང་སྐྱོན་གྱི་ལག་ལེན་གཉིས་པོར་བརྟེན་དགོས་ཡོད། མི་ཚའི་ནད་དུ་ལུས་སེམས་ཀྱི་འབྲུང་བ་དེ་དག་སྦྱོམས་དགོས་ཚེ། སྤྱག་བསྐྱེད་ལ་འོས་འཛིན་དང་སེལ་ཐབས་བྱེད་དགོས་པ་རེད།

སྤྱི་ཚུལ་གྱིས་གསོ་ཐབས་ཀྱི་ཚོག་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་གི་ཕན་ལུས་ཐོན་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་རྟེན་དེ་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱོན་པ་དང་། ཉམས་ལེན་པ་ཚོར་སྦྱོམས་དང་། ཚོག་བག་ཡོད། དེ་བཞིན་བྱམས་པ་དང་སྤྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཕན་ཐོགས་སྐྱོན་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

གསོ་དབྱུང་གི་ལག་ལེན། ཉི་མ་ལ་ཡའི་ཨ་རི་བ་ཚོའི་གཏམ་རྒྱུད་ཅེས་པའི་འགྲེམས་སྟོན་དེས་དཀའ་ཚོགས་ཅན་གྱི་ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་དེའི་རིང་ལ་བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་ནས་བདེ་ཐང་ཡོང་ཐབས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ཏེ། སྤྱི་སྐྱེར་གཉིས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཇི་ལྟར་བསྐྱེད་ཡོད་པ་གསལ་པོར་བསྟན་ཡོད། ཅུ་སྟོན་བཤམས་སྟོན་ཁང་ནང་གི་རྟེན་རྫས་དེ་རྣམས་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་ཨ་རི་བ་ཚོའི་མི་ཚའི་འབྲུང་བ་དང་སྐྱུར་ཏེ། སྤོལ་རྒྱུན་གྱི་གསོ་དབྱུང་ལག་ལེན་ཁག་དང་དུས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ལག་ལེན་ཇི་ལྟར་སྤེལ་བའི་མན་ངག་བཟང་མོ་རྣམས་བསྟན་ཡོད་པ་རེད།

Healing practices vary across the world. In times of personal and societal crisis, Tibetan Buddhist practices serve to prevent illness, cultivate healing, and promote long life. Many of the Himalayan Americans featured in this exhibition are using these practices during the COVID-19 pandemic to support the well-being of themselves and their communities.

Well-being is often defined as being happy and healthy. In Tibetan Buddhism, well-being is achieved through interdependent mental and physical balance. Preventing unbalanced states, restoring, and extending mind-body balance requires a range of practices from spiritual to medicinal. The lifelong pursuit of a balanced state of being requires confronting and transforming suffering.

Art helps guide this deeply personal process. Visual aids support healers and practitioners in activities such as meditation, rituals, and mindfulness, as well as inspiring acts of loving kindness and compassion.

Healing Practices: Stories from Himalayan Americans highlights how Tibetan Buddhist practices for well-being have been powerful sources of support for individuals and communities throughout the COVID-19 pandemic. Pairing objects from the Rubin Museum's collection with stories from Himalayan Americans reveals the complexities of what it means to heal and illustrates how people have adopted and adapted these healing practices for today's world.

#HEALINGPRACTICES



ནད་སྒྲོན་འགོག་གི་ལག་ལེན།

ང་ཚོས་ཇི་ལྟར་བྱས་ཏེ་མི་ཚོའི་ནད་གི་སྐྱབས་བསྐྱེད་ལ་འགོག་སྐྱབ་བམ། ཐོག་མར་ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་འབྱུང་ཁམས་དེ་སྒྲོམས་དགོས།

ཁོར་ཡུག་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུ། མི་སྐྱེར་གྱི་ཀུན་སྒྱུད་བཅས་པས་ང་ཚོའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་ཁམས་དང་འབྱུང་བ་འབྱུགས་ཏེ། ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་ནད་རྣམས་འདྲེན། ནད་རྟགས་གཅིག་ཕུ་མེད་པ་བཟོས་པ་ཅོམ་གྱིས་ཤུགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་ཕན་མི་སྲིད། ནད་སྒྲོང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་སྒྲོན་འགོག་ཡོང་རྒྱུར་སྐྱབ་པ་ཚོའི་ངོས་ནས་འབྱུང་ཁམས་དེ་སྒྲོམས་པར་འབད་དགོས། ནད་གཞི་སྒྲོན་འགོག་གི་ལག་ལེན་གཙོ་བོ་ནི་ནད་གཞི་ཡོང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་གདོང་ལེན་དང་། ནད་འགོ་བའི་ཉེན་ཁ་ལས་སྐྱོབ་པ། བག་ཡོད་དང་སྦྱིང་རྗེ་ཡིས་འཚོ་བ། ཁོར་ཡུག་གི་འབྱུང་བ་དེ་མི་སྒྲོམས་པ་དེ་དག་སྒྲོམ་པར་བྱེད་པ། དེ་བཞིན་འབྲོད་བརྟེན་ལ་སྦྱོང་གཡེང་མི་ཤོར་བ་བྱེད་དགོས་པ་རེད། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་རྩ་ཆེའི་སྐྱབས་ལཱ་སྐྱུང་སྐྱུགས་རྟེན་རྣམས་ནས་ཚོས་སྤོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཁག་གྲ་རྒྱས་ཡོང་བའི་མཐུན་རྐྱེན་སྐྱབ་པ་དང་། མི་རྣམས་ལ་ལུས་སེམས་བདེ་འཁོད་ཡོང་བའི་ལམ་སྒྲོན་ཐོབ། ནད་ཡམས་ཁྲབ་འཕེལ་གྱི་དུས་ཡུན་ལ། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་རྗེས་འབྲངས་པ་ཚོས་ནད་ཡམས་སྒྲོན་འགོག་གི་ལག་ལེན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་རང་རང་གི་ནད་མི་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཁྱོད་ལ་སྐྱུང་སྐྱོབ་ཡོང་བར་ཞབས་ཞུ་སྒྲོན་མ་ཞེས་བསྐྱབ་ཡོད། ཁོང་རྣམ་པའི་གཏམ་རྒྱུད་འདི་དག་ལ་གསལ་ཤོག་པོ།

PREVENTATIVE PRACTICES

How can we actively avoid suffering in our lives? The first step is preventing an unbalanced mind and body.

Environmental and societal factors, as well as personal behaviors, can cause imbalances, allowing illness to manifest in the body and mind. Focusing on eradicating symptoms alone does not necessarily lead to long-term well-being. To counteract threats that cause disease, practitioners try to restore balance. Preventative practices focus on facing obstacles, protecting against threats, living compassionately, minimizing environmental imbalances, and actively maintaining good health. Rituals, inspired by the visual representations in Tibetan Buddhist art, create a shroud of protection and guide people toward behaviors that create mind-body alignment. During the COVID-19 pandemic, Himalayan Americans turned to these preventive practices in new ways. Listen to their stories in this space.



བར་ཆད་ལ་གདོང་ལེན།

ཚེ་རིང་ཤར་པ། ༡༩༦༤ལོར་འབྲུངས། བལ་ཡུལ་ནས་ཐེབས། ད་ལྟ་སན་རྩ་རན་སི་
སི་ལོ་ལ་ཕྱག་ལས་གནང་ནས་བཞུགས་ཡོད།

ལ་བྱང་མེད།

ཚུ་ཚོན་དང་གསེར་སོགས་ལས་གྲུབ།

རས་བྲིས།

རུ་སློན་སྐུ་རྩལ་འགྲེམ་སྟོན་ཁང།

SC2010.31

བདེ་ཐང་ཡོང་བར་དེའི་བར་ཆད་གང་ཡིན་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ནང་ལ། བྱང་ཚུབ་
སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་ནང་ཚོས་ཉམས་ལེན་པ་རྣམས་ལ་ཏྲ་བ་ཏུ་པན་པ་མཛད་བཞིན་ཡོད། ཚེ་རིང་ཤར་པ་ལགས་ཀྱི་རི་
མོ་འདིའི་ནང་ལ་གཞན་དོན་གཙོ་བོར་མཛད་པའི་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ནམ་བཟའ་བཞེས་ཡོད་
རུང་། རི་མོ་དེས་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་རྣམ་འགྲུར་དང་ཆ་བྱད་མཚོན་མེད། རི་མོ་དེའི་ནང་ལ་བྱང་ཚུབ་
སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་དམག་སར་གྲ་སློབ་ཡོད་པའི་དམག་མི་བཞིན་ལུས་ཀྱི་ཤ་ཤེད་མཛོན་པར་མཛད་ཅིང་། ཕྱག་ལུ་
རྒྱུར་མཛད་ཡོད། ཚེ་རིང་ཤར་པ་ལགས་ཀྱིས་རི་མོ་འདིའི་ནང་ལ་ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་འདིར་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་
འགྲོ་བའི་སྐྱབས་བསྐྱེད་ཞི་བར་བར་ཆད་གང་ལ་གདོང་ལེན་མཛད་དགོས་མིན་ལ་དོགས་འདྲི་མཛད་ཡོད།

གཏམ་རྒྱུད། སློབ་གསོ་བ་འཆི་མེད་སློབ་མ་ལགས་ཀྱིས་ཁོང་ལ་འབྲུད་པའི་ནད་ཡམས་སྐབས་ཀྱི་ཉམས་སྲོང་དེ་རི་
མོ་འདི་ལ་སྐར་ནས་གསུངས་ཡོད། ཡིག་ཐོག་ལ་གཟིགས་ན་QR བཤེར་འབེབ་གནང་རོགས།



FACING OBSTACLES

**THERIN SHERPA (B. 1968, KATHMANDU;
LIVES AND WORKS IN SAN FRANCISCO)**

UNTITLED

2010

GOUACHE, ACRYLIC, AND GOLD LEAF ON MUSEUM BOARD
RUBIN MUSEUM OF ART
SC2010.31

It's essential to acknowledge and confront the obstacles to well-being. In Tibetan Buddhism, bodhisattvas can aid practitioners in this personal struggle. Though the bodhisattvas in Tsherin Sherpa's painting wear traditional garb, they do not follow the conventional portrayal of figures who have compassionately delayed their own enlightenment for humankind. Instead, they appear as soldiers prepared for battle, with muscles flexed and fists clenched. Sherpa seems to ask what kinds of obstacles bodhisattvas must overcome in the modern age to end suffering for all.

FEATURED STORY: Educator Chime Dolma connects her experience of the pandemic to this painting. Prefer to read this story? Scan the QR code.



འཇིགས་པ་ལས་སྐྱོབ་པ།

སྐྱོལ་མས་འཇིགས་པ་བརྒྱད་ལས་སྐྱོབ་པ།

བོད་ཤར་ཕྱོགས་ཁམས་ས་ཁུལ། དུས་རབས་བཅུ་དགུ།

རས་གྲིས།

ཅུ་སྐོན་སྐྱུ་རྩལ་འགྲུལ་སྟོན་ཁང།

ཤེ་ལི་དང་ཎོ་ཨོ་ལ་ད་ཅུ་སྐོན་ཐེབས་རྩའི་ཕྱག་རྟགས།

F1997.15.1

དེད་སྐྱབས་ཀྱི་འཇམ་གྲིང་དེར་བདེ་འཇགས་ཇི་ལྟར་བསྐྱུན་དགོས་སམ། འཇམ་གྲིང་གི་ས་ཕྱོགས་གང་སར་བཞུགས་པའི་
ནང་པ་མང་པོས་ཞོགས་ལྟར་སྐྱོལ་མའི་སྐོན་ལམ་འཇིགས་བརྒྱད་མ་འདོན་གྱི་ཡོད། རྗེ་བཅུན་སྐྱོལ་མ་ནི་ནང་ཚོས་ཁྲོད་གྱི་
ལྷ་མོ་རུས་མཐུ་ཅན་ཞིག་ཡིན་པས་སེམས་ཅན་རིས་སུ་མེད་པར་ཕན་པ་སྐྱབ་བཞིན་ཡོད། རྗེ་བཅུན་སྐྱོལ་མས་ཚོས་ཉམས་
ལེན་གནང་མཁམ་རྣམས་ལ་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་འཇིགས་པ་ལས་གྲོལ་བར་རོགས་པ་གནང་གི་ཡོད། ཕྱི་ནང་གི་འཇིགས་པ་
བྱུང་ན་དེས་ལུས་སེམས་ལ་ནད་བཟོས་ནས། ཚོས་གྱི་བྱ་བར་བར་ཆད་འདྲེན་པར་བྱེད། རྗེ་བཅུན་སྐྱོལ་མས་ལུས་སེམས་
བདེ་ཐང་ཡོང་བར་རོགས་པ་གནང་བར་བརྟེན་ཉིན་རེའི་ཉམས་ལེན་འདི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། རྗེ་བཅུན་སྐྱོལ་མས་འཇིགས་པ་
བརྒྱད་ལས་སྐྱོབ་པར་མཛད་ཅིང་། གསུང་སྐོས་འགར་ཕྱི་འཇིགས་པ་བརྒྱད་རྣམས་ནི་ནང་གི་འཇིགས་པ་བརྒྱད་ཀྱི་མཚོན་
བྱེད་ཡིན་པར་གསུངས། ཞལ་ཐང་འདིའི་ནང་གི་འཇིགས་པ་བརྒྱད་ལ་འགྲུལ་བཤའ་འདི་ལྟར་གནང་སྐོལ་ཡོད་པ་སྟེ། ཤ
ཟའི་འཇིགས་པས་ཐེ་ཚོམ་དང་ནད་མཚོན་ཞིང་། རྩའི་འཇིགས་པས་འདོད་ཆགས། མེ་ཡིས་འཇིགས་པས་ཞེ་སྤང་། ལྷག་
སྐྱོག་གི་འཇིགས་པས་སེར་སྒྲ། རྒྱན་པོའི་འཇིགས་པས་ལྟ་ངན། སྤང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་པས་གཏི་ལྷག་སྐྱུལ་གྱི་འཇིགས་
པས་ཕྱག་དོག་དེ་བཞིན་སེང་གའི་འཇིགས་པས་ང་རྒྱལ་བཅས་མཚོན་པའོ།

གཏམ་རྒྱུད། བྱད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་སྐྱུང་སྐྱོབ་པ་སྲིང་མོ་ཐར་ལགས་ཀྱིས་རྗེ་བཅུན་སྐྱོལ་མས་མགོན་སྐྱབས་ཇི་ལྟར་མཛད་ཚུལ་སྐྱི་
དང་། ལྷག་པར་དུ་2020ནང་ལ་ཨེ་ཤེ་ཡའི་མི་རིགས་ལ་སྤང་པོ་བྱེད་པའི་སྐྱབས་ལ་རྗེ་བཅུན་སྐྱོལ་མས་ཁོང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཇི་
ལྟར་གནང་ཡོད་པའི་སྐོར་གླེང་ཡོད། ཡིག་ཐོག་ལ་གཟིགས་ན་QRབཤེར་འབབ་གནང་རོགས།



PROTECTION FROM THREATS

TARA PROTECTING FROM THE EIGHT FEARS

KHAM PROVINCE, EASTERN TIBET; 19TH CENTURY
PIGMENTS ON CLOTH
RUBIN MUSEUM OF ART
GIFT OF SHELLEY & DONALD RUBIN FOUNDATION
F1997.15.1

How can we stay safe in today's world? Many Tibetan Buddhists around the world start their day by reciting the prayer of Tara Who Protects from the Eight Fears. As a powerful female figure in Buddhism, she is dedicated to aiding all sentient beings. She helps practitioners overcome and protect against external and internal threats, which can cause physical and mental illness and prevent spiritual progress. Her assistance in maintaining good health makes this daily practice vital. Tara protects against eight fears, which are presented as external manifestations of internal threats. They are depicted here in the scenes surrounding her: ghosts/demons (doubts or disease), drowning (desire and attachment), fire (anger), false imprisonment (greed), bandits (wrong views), wild elephants (ignorance), snakes (jealousy and envy), and lions (pride).

FEATURED STORY: Women's advocate Sang Mota discusses how Tara helps her overcome fears, especially during the rise of anti-Asian hate in 2020. Prefer to read this story? Scan the QR code.



འཇིགས་པ་ལས་སྐྱོབ་པ།

སྐྱོལ་ལྗང།

དུས་རབས་༡༥

དུལ་སྐྱ།

ཅུ་སྐོན་སྐྱ་ཙམ་འགེམ་སྐོན་ཁང།

C2005.16.45 (HAR 65468)

ཇི་བཅུན་སྐྱོལ་མའི་སྐྱལ་པའི་ནང་ནས་སྐྱོལ་ལྗང་སྐོན་མཁན་གིན་དུ་མང། ཇི་བཅུན་སྐྱོལ་མ་ནི་ལུས་ནད་སྐྱུང་བར་མཚོག་
དུ་འགྱུར་བའི་ཡི་དམ་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་གྱིད། དད་ལྡན་ཚོས་ཇི་བཅུན་སྐྱོལ་མར་བདེ་འཇགས་དང། བདེ་ཐང། དེ་
བཞིན་སྐྱུག་བསྐྱུལ་གྱིས་མནར་བའི་སྐྱབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། ཇི་བཅུན་སྐྱོལ་མའི་འདྲ་སྐྱ་འདིའི་ཞབས་གཅིག་
བརྒྱུད་གནང་བ་དེས་སེམས་ཅན་ལ་མགོན་དཔུང་མཛད་ཆེད་མགྲོགས་སྐྱུར་བཞེངས་ཚོག་ཡིན་ཞེས་གསུང་སྐོལ་ཡོད།

PROTECTION FROM THREATS

GREEN TARA

TIBET; 15TH CENTURY

SILVER, GILT COPPER ALLOY WITH INLAID SEMI-PRECIOUS STONES

RUBIN MUSEUM OF ART

C2005.16.45 (HAR 65468)

Green Tara is one of the most popular manifestations of Tara, who is venerated for her protective powers against physical illness. Practitioners ask Green Tara for help when seeking safety, well-being, and intervention in times of suffering. This Green Tara is in a typical pose, with her right leg extended so she can leap to someone's aid when called upon.



སྒྲིང་རྗེ།

སྐུན་རས་གཟིགས་ཕྱག་སྒྲོང་སྐུན་སྒྲོང་།

པོད། དུས་རབས་༡༩-༡༥

རྩོམ་དང་གསེར།

ཅུ་སྒྲིན་སྐུ་རྩལ་འགྲུལ་སྒྲོན་ཁང་།

ཤེ་ལི་དང་འོ་ལོ་ལ་དུ་སྒྲིན་གྱི་ཕྱག་རྟགས།

C2006.66.178 (HAR 190)

སྒྲིང་རྗེ་ནི་འཕྲོད་བསྟུན་ལ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་སྒྲིང་རྗེ་མཚོན་པ་དང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་
གཞན་དོན་གནད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་མཚོན་ཞིང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བ་ལས་མ་འགྲོལ་བའི་བར་ལ་སྐུ་རལ་
མི་གསོ་བའི་དམ་བཅའ་བཞག་གནད་ཡོད། སྐུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གཞུངས་སྲུགས་བགྲངས་ན་ལས་ངན་དག་པ་དང་
། རྟོག་གསོ་བ་དང་ཆོ་རིང་ཡོང་བར་མགོན་སྐྱབས་མཛད་ཀྱི་ཡོད། འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་གཞན་
ཀྱི་ནད་ལས་སྒྲོལ་མཁན་རྣམས་ལ་ཐུགས་བརྩེ་བས་གཟིགས་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་མཚོན་ནི་འོང་ཚོས་སྐུན་རས་གཟིགས་
ལྟར་བདག་པས་གཞན་གཅེས་པར་འཛིན་གྱི་ཡོད། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ལོ་འཕང་ཐོབ་པར་དག་བའི་ལས་དང་བསོད་ནམས་
གསོག་དགོས།

གཏམ་རྒྱུད། སྐུན་ཞབས་པ་པད་མ་དོ་རྗེ་ལགས་ཀྱིས་སྒྲིང་རྗེའི་རང་མདངས་མཚོན་པའི་རིམ་དེ་བརྒྱུད་ནས་སྐུན་པ་དང་
སྐུན་ཞབས་པ་རྣམ་པའི་མཛད་རྗེས་གསུངས་ཡོད། ཡིག་ཐོག་ལ་གཟིགས་ན་QR བཤེར་འབབ་གནད་རོགས།



COMPASSION

THOUSAND-ARMED ELEVEN-FACED ALL-SEEING LORD AVALOKITESHVARA SAHASRABHUJA EKADASHAMUKHA

TIBET; 14TH–15TH CENTURY

GROUND MINERAL PIGMENT, RAISED GOLD ON COTTON

RUBIN MUSEUM OF ART

GIFT OF SHELLEY AND DONALD RUBIN

C2006.66.178 (HAR 190)

Compassion is essential for living a healthy life. Avalokiteshvara, the “One Who Hears the Cries of the World,” embodies compassion and ultimate selflessness, as he vowed never to rest until liberating all beings from suffering. His Great Compassion mantra benefits all sentient beings by purifying negative karma and offering protection, healing, and long life. Avalokiteshvara praised people who care for the sick, because like him, they put the welfare of others above their own. Engaging in positive actions and accumulating good karma is necessary to reach enlightenment, sometimes referred to as liberation.

FEATURED STORY: Registered nurse Pema Dorjee connects the work of doctors and nurses to the compassionate figure in this painting. Prefer to read this story? Scan the QR code.



སྒྲིང་རྗེ།

དགའ་བདེ། རྒྱ་ཡུལ་ལོ་རྒྱུ་ལྟར། ད་ལྟ་ལྟ་སར་ཕྱག་ལས་གནང་བཞིན་བཞུགས་
ཡོད།

མ་ལུ།

རས་ཀྱི་སྒྲིང་རྗེ་ཆ་སྒྲིང་ཚོགས་བཀོལ་བ།
ཤེ་ལི་དང་འོ་ལོ་ལ་དུ་སྒྲིན་གྱི་སྒྲིང་གི་གསོ་བ་ཉར།

C2007.138

བྱམས་དང་སྒྲིང་རྗེས་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་འགྲོལ་བའི་དགོ་བ་བསྐྱེད་པ་ན་རང་གི་སྒྲིག་པ་དག་པར་ཕན་པ་ཡོད། རིམ་བུ་
དགའ་བདེ་ལགས་ཀྱིས་མ་ལུའི་བཅེ་བ་མཚོན་པའི་རིམ་བུ་འདི་བརྒྱུད་ནས་བྱམས་པ་དང་། སྒྲིང་རྗེ། དེ་བཞིན་བཀུར་བསྐྱེད་
བཅས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་བསྐྱེད་ཡོད། དེ་དག་ནི་སྐྱེ་ཚོགས་དང་ཕ་མ་བུ་སྐྱུག་གི་བདེ་ཐང་བསྐྱེད་པར་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

COMPASSION

**GADE (B. 1971, LHASA; LIVES AND WORKS
IN LHASA)**

MOTHER AND CHILD

MIXED MEDIA ON CLOTH

THE SHELLEY AND DONALD RUBIN PRIVATE COLLECTION

C2007.138

Practicing selfless acts of compassion to alleviate others' suffering can purify one's own negative karma. Gade captures the essence of a compassionate being in this painting of a mother and child, which exudes the feeling of loving kindness, attentive care, and compassion. These are essential in nurturing well-being, whether in children, adults, or communities.

ཁོར་ཡུག་དོམི་སྒྲིམས་པ།

ལྷ་མོ་ལོ་མ་གྲོན་མ།

བོད་དབྱུང་གཙང་ས་ཁུལ། ཏུས་རབས་༡༩

རས་གྲིས།

ཅུ་སྒྲིན་སྐྱུ་རྩལ་འགྲེམ་སྒྲོན་ཁང་།

C2003.36.3 (HAR 65302)

ཁོར་ཡུག་དོམི་སྒྲིམས་པ་དེས་སྐྱོད་བཅུད་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ལ་གཞོན་པ་མ་ཟད་སའི་གོ་ལའི་སྐྱི་ལ་གཞོན་ཚབ་བྱུང་ནས་
ནད་སོགས་འདྲིན་པར་བྱེད། ལྷ་མོ་ལོ་མ་གྲོན་མ་ནི་རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མའི་རྣམ་སྐྱུལ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། འདིའི་ཚོགས་དང་
གཞུངས་སྐྱབས་ནི་རིམས་ནད་འགྲོལ་བར་མཚོགས་ཏུ་ཡིན་གསུངས།

རང་འབྱུང་ཁམས་ཀྱིས་མཐའ་སྐྱོར་བའི་ལྷ་མོ་ལོ་མ་གྲོན་མ་ནི་ཡོངས་སུ་སྐྱོ་སྐྱོན་གྱིས་བསྐྱུམས་ཤིང་། ཕྱག་ལ་མདའ་
གཞུ་བསྐྱུམས་པས་ནད་དང་དེའི་རྩ་བ་མ་རིག་པ་སེལ་བར་མཚོན་པ་དང་། ཞབས་གཅིག་བརྒྱུད་པ་ཡིས་འགྲོ་བའི་
དོན་དུ་ལྷུང་དུ་བྱོན་པའི་རྣམ་པ་མཚོན། བོད་ཀྱི་སྐྱེས་ཆེན་རྣམ་པས་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་སྐྱབས་ལ་ལྷ་མོ་ལོ་མ་གྲོན་
མ་ལ་བསྟེན་དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་གནང་ཡོད།

གཏམ་རྒྱུད། ཨ་ཏི་ཤི་གུ་རུང་ལགས་ཀྱི་རང་འབྱུང་ཁམས་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་ངག་གི་ནད་གསོ་བའི་གཏམ་རྒྱུད་གསལ་
རོགས། ཡིག་ཐོག་ལ་གཟིགས་ན་QR བཤེར་འབེབ་གནང་རོགས།



ENVIRONMENTAL IMBALANCES

PARNASHAVARI, GODDESS OF NATURAL HEALING

CENTRAL TIBET; 19TH CENTURY
PIGMENTS ON CLOTH
RUBIN MUSEUM OF ART
C2003.36.3 (HAR 65302)

Environmental imbalances not only disrupt ecosystems and cause irreparable damage to our planet but also lead to disease and harm. Rituals and mantras associated with Parnashavari, a manifestation of Tara in the center of this painting, work to prevent or eliminate contagious epidemics.

Empowered by nature, Parnashavari is clothed in medicinal plants and herbs, and she carries a bow, arrow, and battle axe to defeat illness (ignorance). With one leg extended, she is ready to jump into action to help those in need. Many high lamas recommended reciting Parnashavari's mantras during the COVID-19 outbreak.

FEATURED STORY: Community activist Aatish Gurung speaks to the power of healing through nature. Prefer to read this story? Scan the QR code.



ཁོར་ཡུག་དོ་མི་སྒྲོམས་པ།

སྐྱུང་འཁོར། རྣམ་འགོག་པའི་དང་རྟེན།

དོལ་པོའི་ཡུལ། བལ་ཡུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོགས་ས་ཁུལ། ༡༩༥༥

ཤོག་བུའི་ཐོག་སྐྱུག་ཚས་བྲིས་པ།

ཅུ་སྒྲིན་སྐྱུ་རྩལ་འགེམ་རྟོན་ཁང་།

ཞིག་ ཏག་ལ་སེ་མཚོག་གི་ཕྱག་རྟགས།

C2009.10.76

རྣམ་དང་། འབག་བཅོལ་མཐའ་ན་གོ་ལའི་གནམ་གཤེས་འབྱུང་ལྡོག་ལ་སོགས་པའི་ཁོར་ཡུག་གི་འཇིགས་པས་མིའི་
ལུས་ཀྱི་འབྱུང་བའི་དོ་སྒྲོམས་རང་བཞིན་ལ་གཞོན་ཆེ་ཡོང་གི་ཡོད། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་རྗེས་འབྲང་བ་ཚོས་སྐྱུང་
འཁོར་གྱི་མཐུ་ལ་བརྟེན་ནས་རྣམ་དང་གྱི་འཇིགས་པ་ལས་སྐྱུང་བའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྐྱུང་འཁོར་ནང་གི་སྐྱུགས་
ཡིག་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་རྟགས་དེ་དག་གིས་རྣམ་འགོག་པར་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ENVIRONMENTAL IMBALANCES

TALISMAN: PROTECTION FROM DISEASE

DOLPO REGION, WESTERN NEPAL; CA. 1975

INK ON PAPER

RUBIN MUSEUM OF ART

GIFT OF NIK DOUGLAS

C2009.10.76

People can become unbalanced from environmental threats such as disease, pollutants, and even the effects of climate change. Tibetan Buddhist practitioners use talismans, objects marked with magic signs and believed to confer supernatural powers of protection on the bearer, to protect against disease and sickness. Personal objects like these can be carried on the body or hidden in households.

ཁོར་ཡུག་དོ་མི་སྒྲོམས་པ།

སྤྱང་འཁོར། རྣ་འགོག་པའི་དང་རྟེན།

དོལ་པོའི་ཡུལ། བལ་ཡུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོགས་ས་ཁུལ། ༡༩༥༥

ཤོག་བུའི་ཐོག་སྤྲུག་ཚས་བྲིས་པ།

ཅུ་སྒྲིན་སྤྱི་ཚུལ་འགེམ་རྟོན་ཁང་།

ཞིག་ ཏག་ལ་སེ་མཚོག་གི་ཕྱག་རྟགས།

C2009.10.17

རྣ་དང་། འབག་བཙོག་ མཐའ་ན་གོ་ལའི་གནམ་གཤེས་འགྱུར་ལྡོག་ལ་སོགས་པའི་ཁོར་ཡུག་གི་འཛིགས་པས་མིའི་
ལུས་ཀྱི་འབྱུང་བའི་དོ་སྒྲོམས་རང་བཞིན་ལ་གཞོན་ཚེ་ཡོང་གི་ཡོད། བོད་བརྒྱུད་རྣ་བསྟན་གྱི་རྗེས་འབྲང་བ་ཚོས་སྤྱང་
འཁོར་གྱི་མཐུ་ལ་བརྟེན་ནས་རྣ་གྱི་འཛིགས་པ་ལས་སྤྱང་བའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་གྱི་ཡོད། སྤྱང་འཁོར་རྣ་གི་སྤྲུགས་
ཡིག་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་རྟགས་དེ་དག་གིས་རྣ་འགོག་པར་རུས་པ་ཡོད་པ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་གྱི་ཡོད།

ENVIRONMENTAL IMBALANCES

DEMON-BINDING CHARM AGAINST SICKNESS

DOLPO REGION, WESTERN NEPAL; CA. 1975

INK ON PAPER

RUBIN MUSEUM OF ART

GIFT OF NIK DOUGLAS

C2009.10.17

People can become unbalanced from environmental threats such as disease, pollutants, and even the effects of climate change. Tibetan Buddhist practitioners use talismans, objects marked with magic signs and believed to confer supernatural powers of protection on the bearer, to protect against disease and sickness. Personal objects like these can be carried on the body or hidden in households.

ཁོར་ཡུག་དོམི་སྒྲིམས་པ།

སྐར་རྩིས།

བོད། རྩལ་རབས་༡༤ ཡང་ན་༡༥

རས་བྲིས།

ཅུ་སྒྲིན་སྐྱུ་རྩལ་འགྲུལ་སྒྲོན་ཁང་།

C2006.71.11 (HAR 65764)

མི་ཚེ་འོན་ལ་འགལ་སྐྱེན་སེལ་ཅིང་མཐུན་སྐྱེན་འཛོམས་པའི་ཆེད་དུ་ཆོ་རབས་ལས་རྩིས་ལྟ་བུའི་སྐར་རྩིས་བརྩི་སྲོལ་
ཡོད། བོད་སྐད་ཀྱི་སྐད་པ་རྣམས་ནི་སྐར་རྩིས་རིག་པར་མཁྱེན་ཀྱང་ལྡན་ཞིང་། དེས་ནད་པར་ཕན་པ་བསྐྱབ་པར་ལུས་
པ་འཕྲོན་བཞིན་ཡོད། ཆེད་ལས་རྩིས་པ་རྣམས་སྐར་རྩིས་རིག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞན་གྱི་བར་ཆད་དང་འགལ་སྐྱེན་
ཤེས་པར་བྱས་ཏེ། དེ་དག་བརྗོད་ཆེད་ཉིན་རེའི་ཀུན་སྒྲིལ་དང་ཉམས་ལེན་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་གནང་གི་ཡོད། བྱིས་ཚང་གི་ནང་
ལ་སྐར་རྩིས་ཀྱི་ཐང་ག་འདི་ལྟ་བུ་བཀྲམས་ན་བར་ཆད་སེལ་བ་དང་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་ལ་ཀུན་སྒྲིལ་གྱི་ཤེས་བྱ་འཕེལ་
བར་ཕན་པ་ཡོད་པ་རེད།

གཏམ་རྒྱུད། ཨ་ཏི་ཤི་བུ་རུང་ལགས་ཀྱི་རང་འབྱུང་ཁམས་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་ངག་གི་ནད་གསོ་བའི་གཏམ་རྒྱུད་གསལ་
རོགས། ཡིག་ཐོག་ལ་གཟིགས་ན་QR བཤེར་འབེབ་གནང་རོགས།



ENVIRONMENTAL IMBALANCES

PROTECTIVE ASTROLOGICAL CHART

TIBET; LATE 18TH CENTURY OR 19TH CENTURY
PIGMENTS ON CLOTH
RUBIN MUSEUM OF ART
C2006.71.11 (HAR 65764)

Astrology can be used to bring or maintain balance and harmony in one's life. Many Tibetan medicine doctors have a knowledge of astrology and can use it to help their patients. A trained Tibetan astrologer can identify and alert someone to an impending obstacle and advise on daily practices or behavioral changes to counteract such threats. Displaying this chart in the home can help provide protection and guide one's lifestyle choices and activities.

FEATURED STORY: Artist Tsewang Lhamo shares how artmaking and astrology provide emotional support. Prefer to read this story? Scan the QR code.



དོ་སྟོན་མཁའ་པར་བྱེད་པ།

རྒྱལ་བ་དོ་རྗེ་འཆང་དང་རྒྱ་གར་གྲུབ་ཆེན་བརྒྱད་ཅུ་གྲུ་ལྔ།

བོད་ཀྱི་ལུས་སྦྱང་གི་ཡོ་ག་ཞི་རྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་ལུས་པོའི་འགྲུལ་སྦྱོང་གི་ལུས་རྩལ་ཞེས་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལ་ལུས་པོའི་
རས་བྲིས།

ཅུ་སྟེན་སྐྱུ་རྩལ་འགྲེམ་སྟོན་ཁང་།
ཤེ་ལི་དང་ཤོ་ལོ་ལ་དུ་སྟེན་ཐེབས་རྩའི་ཕྱག་རྟགས།

F1998.17.3 (HAR 665)

བོད་ཀྱི་ལུས་སྦྱང་གི་ཡོ་ག་ཞི་རྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་ལུས་པོའི་འགྲུལ་སྦྱོང་གི་ལུས་རྩལ་ཞེས་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལ་ལུས་པོའི་
བདེ་ཐང་དང་། སེམས་ཀྱི་བདེ་བ། དེ་བཞིན་ཆོས་སྟོན་གྱི་པན་ཡོན་བསམ་གྲིས་མི་ཁྱབ་པ་གསུངས་ཡོད། ཞལ་ཐང་
འདིའི་ནང་ལ་རྒྱལ་བ་དོ་རྗེ་འཆང་གི་མཐའ་འཁོར་ལ་གྲུབ་ཆེན་བརྒྱད་ཅུ་གྲུ་ལྔ་སྦྱོར་བ་མཇལ་རྒྱུ་ཡོད། གྲུབ་ཆེན་
མང་པོ་ཞེས་གིས་ལུས་སྦྱང་གི་ཡོ་ག་གནང་བཞིན་པ་མཇལ་བ་འདིས་ལུས་སྦྱང་གི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་བསྟན་ཡོད།

གཏམ་རྒྱུད། བོད་ཀྱི་སྐྱེས་པ་དང་ཡོ་གའི་སྟོན་སྟོན་པ་རྗེ་བཙུན་འཆི་མེད་ལགས་ཀྱིས་ལུས་སྦྱང་གི་ཡོ་ག་བརྒྱད་ནས་
ཁོང་གི་སྟོན་ཆོགས་ཁོད་ཀྱི་བྱུང་མེད་རྣམས་ལ་ཞབས་ཞུ་རི་ལྟར་སྦྱོར་བ་གསུངས་ཡོད། ཡིག་ཐོག་ལ་གཟིགས་ན་
QR བཤེར་འབེབ་གནང་རོགས།



ACTIVE BALANCE

VAJRADHARA WITH EIGHTY-FIVE GREAT ADEPTS (MAHASIDDHAS)

WESTERN TIBET; CA. 15TH CENTURY

PIGMENTS ON CLOTH

RUBIN MUSEUM OF ART

GIFT OF SHELLEY & DONALD RUBIN FOUNDATION

F1998.17.3 (HAR 665)

Tibetan yoga is an active series of rhythmic movements that systematically release physical, energetic, and mental blockages to achieve health, happiness, and spiritual benefits. In this painting, an elaborately crowned Vajradhara, primordial guru of tantric lineages, sits in the center surrounded by the eighty-five great tantric adepts known as mahasiddhas. Many adepts are engaged in strenuous yogic poses, exemplifying the importance of this practice in their lives.

FEATURED STORY: Tibetan medicine doctor and yoga instructor Dr. Jetsun Cheme describes how she supports the well-being of women in her community through yoga. Prefer to read this story? Scan the QR code.



བརྟན་ལྷན་། ལྷན་མ་ཅེས་ཡོད།

རུ་སྐྱོན་འགྲེམ་སྟོན་ཁང་གིས་བཟོས།

ལུས་སྦྱོང་གི་ཡོ་ག་གནད་སྐབས་ལུས་པོ་དལ་པོས་དྲན་པས་ཟིན་པའི་ཐོག་འགྲུལ་སྦྱོང་བྱེད་པ་དང་། གོ་རིམ་ལྡན་པའི་
དབུགས་གཏོང་ལེན་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་པའི་འབྲས་བུར་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཐུག་དང་སྟོག་འཛིན་རྒྱུ་། དེ་བཞིན་
ལྷན་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་བཅས་ལུས་པོ་ཀུན་ལ་སྟོམ་པོར་རྒྱག་པའི་ཕན་པ་བསྐྱུན།

ལུས་སྦྱོང་གི་ཡོ་གའི་རྩ་བའི་གནད་འགག་དེ་བོད་སྐད་ནང་ནས་གསུངས་པའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀུན་གྱི་མ་ལག་གི་རུས་
པ་དེ་སྟོམས་དགོས་པའི་གནད་འགག་དང་གཅིག་མཐུན་ཡིན། ལུས་སྦྱོང་གི་ཡོ་ག་ལ་བརྟེན་ནས་སྐལ་ཚེགས་གསོ་བ།
རུས་པ་དང་རྒྱུད་པ་རྣམས་སྟོམ་སྐྱིག་དང་བཤངས་པ། དེ་བཞིན་ལུས་པོའི་འགྲུལ་སྦྱོང་གི་རུས་པ་ལེགས་སུ་གཏོང་བ།
སྐྱོ་སྦྱིང་སོགས་ཀྱི་རུས་པ་ཇི་བཟང་དུ་གཏོང་བར་ཕན་པ་ཡོད། བོད་ཀྱི་ཡོ་ག་ནི་ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དང་དམ་པོར་སྦྱོལ་
ཡོད་ཅིང་། དེས་སེམས་སྦྱོང་ལ་འབབ་པ་དང་། རྩ་གཅིག་ལ་གནས་པ། དེ་བཞིན་ཉོགས་པ་ངན་པ་རྣམས་ཞི་བ་དང་
སྟོམས་པར་རུས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན་པར་བྱེད།

སེམས་ཀྱི་དངངས་སྐྱབ་ཞི་བ་དང་། བདེ་ཐང་ལ་དམིགས་པའི་བོད་ཀྱི་སྐད་པ་དང་ཡོ་གའི་དགོ་གན་ཇི་བཅུན་འཆི་མེད་
ལགས་ཀྱིས་དམིགས་བསལ་གོ་སྐྱིག་གནད་བའི་ལུས་སྦྱོང་གི་ཡོ་ག་འགའ་ཤས་སྐད་བསྐྱར་བྱས་པ་འདི་དག་ཚོད་ལྷ་
གནད་རོགས།

ཡོ་ག་རྩེད་གནད་དུས་གཟབ་གཟབ་གནད་རོགས།

VIDEO, APPROX. 6 MIN.

PRODUCED BY THE RUBIN MUSEUM OF ART

Yoga combines slow, meditative movements with rhythmic breathing and mindful awareness that reestablishes the harmonious flow of blood, oxygen, and energy throughout the body.

The principles of yoga align with Tibetan medicine's pursuit of physically balancing all body systems, nourishing the spine, aligning the musculoskeletal system, improving joint mobility, and boosting organ function. Tibetan yoga is part of a deep spiritual tradition that also cultivates a calm, focused mind, which transforms negative emotions into peace and equanimity.

Try a series of yoga movements designed to alleviate stress and cultivate well-being, guided by Tibetan medicine doctor and yoga instructor Dr. Jetsun Cheme.

Please practice safely.

གསོ་དབྱུང་གི་ལག་ལེན།

ཁྱེད་རང་ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པའི་སྐབས་སུ་ཉམས་ལེན་གང་ཞིག་གིས་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཤོས་བྱུང་ངམ།

སེམས་སྣོད་པོ་དང་ཀུན་སྦྱོང་བཟང་པོས་བདེ་ཐང་ཡོང་རྒྱུར་ཕན་ཞིང་། སེམས་ཁམས་མི་བདེ་བ་དང་། ཀུན་སྦྱོང་ངན་པས་ནད་
རྣམས་འདྲེན་པར་བྱེད། བཟས་སྦྱོང་དང་། འཚོ་བའི་གོམས་གཤེས། དེ་བཞིན་གནམ་གཤེས་འགྱུར་སྡེ་ག་བཅས་ཀྱིས་ལུས་
སེམས་དེ་སྦྱོམས་པའི་རང་བཞིན་ལ་དེ་ཕོག་བྱུང་སྟེ་ནད་རྣམས་འདྲེན་ཞིང་ལུས་ཁམས་འཁྲུག་པར་བྱེད། ལུས་སེམས་དེ་མི་
སྦྱོམས་པའི་སྐབས་སུ་གསོ་དབྱུང་གི་ལག་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་སེམས་དེ་སྦྱོམས་པར་བྱེད། ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ལུས་
སེམས་གཉིས་པོ་གསོ་བར་སྦྱོན་པ་དང་ཚེས་ཕྱོགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གཉིས་ཀ་ལ་བརྟེན་དགོས། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་
ལག་ལེན་ལ་སྦྱོན་བཅས་དང་སེམས་ཁམས། དེ་བཞིན་ཚེས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚོགས་ལག་ལེན་བཅས་པ་དང་མཉམ་ཏུ་བཀོལ་
དགོས་པ་གསུངས། ལག་ལེན་འདི་དང་ལྷན་དུ་སངས་རྒྱལ་སྦྱོར་སྤྱོད་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེ་གསུང་བླགས་རྟེན་ལ་མཚོན་པ་
འབྲུལ་བ་དང་བྱིན་རླབས་ལྷ་བ་དེས་སྦྱི་སྦྱར་གཉིས་ཀྱི་ནད་རྣམས་གསོ་བར་ཕན་ལུས་ལྡན་པ་གསུངས། སྦྱོན་པ་དང་འཕྲོད་
བསྟེན་གྱི་ལས་འགྲུལ་སྤེལ་མཁན་ཚོས་ལག་ལེན་དེ་བྱུང་སྟེ་ལ་གཏོང་བྱུང་ན་ཕན་པ་ཆེ་ལོ། ཚོན་པ་འདིའི་ནད་གི་རྩ་ཆེའི་
རྟེན་རྫས་དེ་རྣམས་ནས་བོད་བརྒྱུད་ནད་བསྟན་གྱི་རྗེས་འབྲངས་པ་ཚོའི་ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་བདེ་ཐང་ཡོང་ཆེད་ཚོགས་དང་།
འཚོ་བའི་གོམས་གཤེས། དེ་བཞིན་མགྱོགས་ལྷུང་ནད་མནར་ལས་འགོལ་བའི་མཐུན་རྐྱེན་སྦྱོར་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་བསྐྱེད་
ཡོད། སྦྱོར་སྤྱོད་ཀྱི་ནད་དུ་གཏམ་རྒྱུད་གསུང་མཁན་ཚོས་ཉམས་ལེན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་རྩ་བའི་ནད་ཡམས་ཀྱི་
དུས་ཡུན་དེར་སྦྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཇི་ལྟར་སྦྱོབ་པའི་སྐོར་ལ་དེ་སྦྱོང་གནང་ཡོད།

HEALING PRACTICES

How do you heal an unbalanced mind-body?

A positive mind and healthy behaviors promote good health while a negative mind and unhealthy behaviors can lead to sickness. Diet, lifestyle choices, and seasonal changes can also disturb balance, leading to disease and disorders. When the body and mind are imbalanced, healing practices can restore equilibrium. A holistic approach to mind-body healing includes both physicians and spiritual teachers. Tibetan medicine, known in Tibetan as *Sowa Rigpa* (གསོ་བ་རིག་པ་), the “science of healing,” combines medicinal remedies with mental and spiritual practices. These practices, along with associated figures such as the Medicine Buddha, are seen as remedies to promote healing for individuals and communities. Healers and activists have been essential to the spread of these practices. Throughout this section, hear how these practices have been adapted to provide comfort and relief in today’s world.



ལུས་སེམས་གསོ་བ།

སངས་རྒྱལ་སྐྱོན་སྒྲི།

བོད། དུས་རབས་ ༡༤-༡༥

རས་གྲིས།

ཅུ་སྐོན་སྐྱུ་རྩལ་འགྲེམ་སྟོན་ཁང་།

རལ་སྡེ་རད་སྟོར་གྱི་ཕྱག་རྟགས།

C2008.19 (HAR 57001)

ཞལ་ཐང་འདིའི་རྟེན་གཙོ་ནི་སངས་རྒྱལ་སྐྱོན་སྒྲི་ཡིན་ཞིང་། ལུས་ལ་ནད་དང་ན་ཚོ། དེ་བཞིན་སེམས་ལ་ངལ་བ་འབྲད་པའི་སྐབས་ལ་ནང་པ་ཚོས་སངས་རྒྱལ་སྐྱོན་སྒྲི་ཡིད་ལ་སྟོམས་པ་དང་། དེ་ལ་གསོལ་བ་སྟོན་ལམ་འདེབས་པ་སོགས་གནང་བས་ནད་དང་རིམས་སོགས་སེལ་བར་ཕན་གྱི་ཡོད། བོད་ཀྱི་སྐྱན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཞོགས་ལྟར་བོད་སྐྱོན་གོ་སྐྱོག་གནང་བཞིན་སངས་རྒྱལ་སྐྱོན་སྒྲི་གཟུངས་སྐྱབས་འདོན་གྱི་ཡོད།

གཏམ་རྒྱུད། སྤྱི་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་ཆེད་ལས་པ་ཚོ་རིང་གཡང་འཛོམས་ལགས་ཀྱིས་ཁོང་གི་པ་ཡུལ་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ནད་ཡམས་ཁྱབ་པའི་སྐབས་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་ལ་བཞུགས་པའི་འབྲུག་གི་མི་མང་ལ་ཕན་པ་ཇི་ལྟར་བསྐྱོན་པའི་སྟོར་སྟེང་ཡོད། ཡིག་ཐོག་ལ་གཟིགས་ན་QR བཤེར་འབབ་གནང་རོགས།



MIND-BODY HEALING

MEDICINE BUDDHA, BHAISAJYAGURU

TIBET; 18TH–19TH CENTURY

PIGMENTS ON CLOTH

RUBIN MUSEUM OF ART

GIFT OF RALPH REDFORD

C2008.19 (HAR 57001)

In times of pain, sickness, or stress, many Buddhists meditate on and offer prayers to the Medicine Buddha, seen in the center of this painting. This buddha, known as Bhaishajyaguru, the “Guru of Medicine,” cures suffering and disease. Tibetan doctors often begin each day making herbal medicines and chanting the Medicine Buddha’s mantras to further empower the medicine’s benefits.

FEATURED STORY: Community development professional Tshering Yangzom discusses the efforts made by her home country, Bhutan, to support its citizens throughout the globe during the pandemic. Prefer to read this story? Scan the QR code.



སྤྱི་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་ཆེད་ལས་པ་ཚོ་རིང་གཡང་འཛོམས་ལགས་ལ་འབྲུག་གཞུང་གིས་ནད་ཡམས་ཇི་སྐོར་པའི་སྐབས་
སུ་གསོལ་རས་གནང་བའི་སངས་རྒྱས་སྐྱོན་སྒྲིའི་སྐྱེ་པར་ཞིག་འབྱོར་ཡོད། ནད་ཡམས་སྐབས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ས་ཡུལ་
དང་སེམས་ཐག་ཉེ་པོ་ཡོང་ཆེད་དང་། བྱིན་རྒྱབས་འཐོབ་ཆེད་སྐྱེ་པར་འདི་ལ་པར་ཐོག་ཉམ་ཚོགས་གནང་ཡོད། ཁོང་གི་
གཏམ་རྒྱུད་འདི་ནས་གསལ་བྱུང།

Community development professional Tshering Yangzom received a digital image of the Medicine Buddha, which was distributed to citizens from Bhutan at the beginning of the COVID-19 outbreak. As displayed here, she used it as the background of her cell phone to maintain a connection to her home country and to bring safety to herself during the pandemic. You can hear her story in this gallery.

ལུས་སེམས་གསོ་བ།

སངས་རྒྱལ་སྐྱོན་སྤྲི་དཀྱིལ་འཁོར།

བོད་ཀྱི་དབུས་གཙང་ས་ཁུལ། དུས་རབས་༡༩
རས་བྱིས།

ཅུ་སྐོན་སྐྱུ་རྩལ་འགྲེམ་སྟོན་ཁང་།

ཤེ་ལི་དང་འོ་ལོ་ལ་ཅུ་སྐོན་གྱི་ཕྱག་རྟགས།

C2006.66.420 (HAR 868)

ནང་པའི་རྗེས་འབྲང་བ་ཚོས་དཀྱིལ་འཁོར་ལ་སོགས་ཀྱི་རྩ་ཆེའི་སྐྱེད་བརྒྱན་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་གོང་
འཕེལ་ཡོང་བར་འབད་པ་གནང་གི་ཡོད། ཉམས་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ཉམས་ལེན་པ་ཚོས་སངས་རྒྱལ་སྐྱོན་སྤྲི་དཀྱིལ་འཁོར་
ལ་བརྟེན་ནས་སངས་རྒྱལ་སྐྱོན་སྤྲི་ཚོགས་དང་གཟུངས་སྐྱབས་གསོག་བབྲང་གནང་གི་ཡོད། སངས་རྒྱལ་སྐྱོན་སྤྲི་སྐྱུ་
གསུངས་ཐུགས་ཀྱི་བྱིན་རླབས་དེའོད་ཀྱི་རྣམ་པར་རང་གི་ལུས་ལ་དྲངས་ནས་སྤྲི་ག་བྲིབ་དང་ནད་སོགས་དག་པའི་ཚོགས་
གནང་སྟོལ་ཡོད།

གཏམ་རྒྱུད། ཨ་འི་འོ་ལོ་ལ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་མི་མང་གི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་དགོ་བཤེས་བཀའ་ཤིས་རྩི་རྗེ་ལགས་
ཀྱིས་དབུ་འཁྲིད་པའི་སྟོལ་ཚོགས་ཚོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་སྐྱོན་སྤྲི་ཚོགས་ཉམས་ལེན་སྐོར་ལ་དེ་སྟོན་གནང་ཡོད། ཡིག་
ཐོག་ལ་གཟིགས་ན་QR བཤེར་འབབ་གནང་རོགས།



MIND-BODY HEALING

MANDALA OF MEDICINE BUDDHA

CENTRAL TIBET; 19TH CENTURY
PIGMENTS ON CLOTH
RUBIN MUSEUM OF ART
GIFT OF SHELLEY AND DONALD RUBIN
C2006.66.420 (HAR 868)

Buddhists use artistic aids such as mandalas to promote mind and body healing. Advanced practitioners employ the mandala of the Medicine Buddha for visualization practices and recitation of mantras. They are said to be showered with a healing light from the Medicine Buddha that drives out bad karma and sickness, which are visualized as black sludge and smoke.

FEATURED STORY: New York City–based Himalayan community Buddhist teacher Geshe Tashi Dorje shares the role of the Medicine Buddha mantra and talks about his practice with his community. Prefer to read this story? Scan the QR code.



བོད་སྐད་

གཞུང་གི་ལོ་འཇུག་ལྟར་མཐོན་པོ། ༡༡༢༦-༡༢༠༢།

བོད། རྒྱལ་པོ་ལྷན་ཁག་༡༤

རྒྱལ་ཁྲིམས།

འཕྲིན་སྐྱོད་ལམ་འགྲུལ་སྟོན་ཁང་།

C2010.5

གཞུང་གི་ལོ་འཇུག་ལྟར་མཐོན་པོ་མཚོན་གཏུག་གི་སྐད་བཞི་ཚུལ་སྐྱོད་གནང་ཡོད། སྐད་བཞི་ཚུལ་ལ་བོད་སྐད་གི་
གཞུང་ལུགས་དང་ལག་ལེན་དེ་སྟོན་མཚན་ཅིང་གཞུང་ལུགས་དེ་དག་ནི་ཚན་པ་འདི་ཚུལ་གི་ཞུས་ཐང་འདི་ལྟ་བུའི་ནང་
ལ་གསལ་ཡོད།

གཏུག་སྐད། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐད་པ་བདེ་སྐྱོད་གཞུང་འཛུལ་ལགས་ཀྱིས་བོད་སྐད་སྐོལ་གཏོད་མཁན་གཞུང་
མཐོན་པོ་ལྟར་མཐོན་པོ་འཛུལ་ལྟར་དང་། ལོ་མོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ནད་པར་སྐད་བཅས་གནང་བའི་ཉམས་སྦྱོར་
སྐོར་ལ་དེ་སྟོན་གནང་ཡོད། ཡིག་ཐོག་ལ་གཟིགས་ན་QR བཤེར་འབེབ་གནང་རོགས།



TIBETAN MEDICINE

PORTRAIT OF TIBETAN (MEDICAL) MASTER YUTOK YONTEN GONPO (1126–1202)

TIBET; 19TH CENTURY
PIGMENTS ON CLOTH
RUBIN MUSEUM OF ART
C2010.5

Yonten Gonpo the Younger, pictured here, compiled the Four Tantra texts, which explain the essence of Tibetan medical theory and practice. These theories are often presented via paintings like the two medical thangkas in this section.

FEATURED STORY: Tibetan medicine doctor Dr. Dickyi Yangzom connects her admiration of Yutok Yonten Gonpo, founder of Tibetan medicine, to her experiences treating patients. Prefer to read this story? Scan the QR code.



བོད་སྐད་ཀྱི་

དཔལ་མཁའ་ལྷན་། རྒྱ་རྒྱུ་འཛོལ་བཞུགས་། ༡༩༩༠ མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་།

འཛོལ་གནས་ཀྱི་རྩ་བའི་ཤེས་བྱ།

བོད་ཀྱི་ཨ་མདོ་གཙན་ཚོས་ལུང་། རྒྱ་མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་གཙན་ཚོ། ༡༩༩༥-༩༦
རས་བྲིས།

རྩ་སྐྲིན་རྒྱུ་རྩལ་འགྲེམ་རྟོན་ཁང་།
ཤེ་ལི་དང་འོ་ལོ་ལུང་རྩ་སྐྲིན་གྱི་སྐྱེར་གྱི་གསོ་བའི་ཉམ་གནང་བའི་ཕྱག་རྟགས།

C2014.9.12

བོད་སྐད་ཀྱི་གསོ་བའི་དབྱེད་ཀྱི་ཉམ་གནང་ལེན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། བོད་ཀྱི་སྐད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནད་ལ་བརྟུག་དབྱེད་གནང་དུས་
སྐྱོད་ལས་ཡོངས་ནས་གཟིགས་པ། དཔེར་ན། རྒྱ་པའི་ལོ་ཚད། གཤེས་ཀྱི། ཟས། ཀྱུན་སྡུད། རམ་དུས། དེ་བཞིན་ཁོར་
ཡུག་སོགས་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་གནང་ནས་སྐད་བཙུགས་གནང་གི་ཡོད། སྐད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནད་པར་བོད་སྐད་མཁོ་
སྡོད་གནང་བ་དང་། འཛོལ་བའི་གོ་མས་གཤེས་དང་། ལུས་སྡུད། དེ་བཞིན་ཚོས་སྐྱོད་ཀྱི་རིམ་འགོ་སོགས་ལ་ལམ་རྟོན་
གནང་གི་ཡོད། མོང་གི་ཞལ་ཐང་གཉིས་པོ་ནི་བོད་སྐད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་སྐྱོན་པའི་ཞལ་ཐང་དོན་ཅུ་དོན་དབྱུང་གི་ཆ་
ཤས་ཤིག་ཡིན། ཞལ་ཐང་དེ་གཉིས་ནང་ལ་གཙོ་བོ་ཆོ་བསྐྱེད་བ་དང་ཟས་སྡུད་བརྟེན་ཐབས་སྐྱེར་ལ་དེ་སྡོད་གནང་ཡོད།

གཏམ་རྒྱུད། བོད་ཀྱི་སྐད་པ་ཀྱུན་དགའ་དབང་འདུས་ལགས་ཀྱིས་ནད་གསོ་བར་ཟས་སྡུད་ཀྱི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་
འགྲེལ་བཤད་གནང་ཡོད་པ་གསལ་བོ་ལས། ཡིག་ཐོག་ལ་གཟིགས་ན་QR བཞེར་འབབ་གནང་རོགས།



TIBETAN MEDICINE

HUA KHAR (ACTIVE 1990s, QINGHAI PROVINCE, CHINA)

COURSE OF THE LIFESPAN PRINCIPLE

CHENTSA, AMDO REGION, NORTHEASTERN TIBET (JIANZHA, QINGHAI PROVINCE, CHINA); 1995–1996

PIGMENTS ON CLOTH

RUBIN MUSEUM OF ART

GIFT OF SHELLEY AND DONALD RUBIN PRIVATE COLLECTION

C2014.9.12

Tibetan medicine is an essential healing practice. Tibetan medicine doctors use holistic diagnostic techniques that consider age, personality, diet, behavior, season, and environment. They counsel patients toward well-being by prescribing herbal medicines, advising on lifestyle choices like food and yogic exercise, and suggesting spiritual practices and rituals. These paintings are part of a series of seventy-nine that illustrate the principles of Tibetan medical theory and act as guides for physicians and healthcare workers. Detailing the basis of both health and disease, these two visualize topics related to life span cycles and dietary restrictions.

FEATURED STORY: Tibetan medicine doctor Dr. Kunga Wangdue describes the role of diet when recovering from disease. Prefer to read this story? Scan the QR code.



བོད་སྐད་སྐད་

དཔལ་མཁའ་། རྒྱ་ལྟ་འཛོལ་བཞུགས་། ༡༩༩༠ མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་།

བཟུང་སྐྱོད་ཀྱི་ཤེས་བྱ།

བོད་ཀྱི་ཨ་མདོ་གཙམ་ཚོས་ལུའ། རྒྱ་མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་གཙམ་ཚོ། ༡༩༩༥-༩༦
རས་བྲིས།

ཅུ་སྐྱོན་སྐྱུ་རྩལ་འགྲེམ་སྟོན་ཁང་།
ཤེ་ལི་དང་འོ་ལོ་ལ་ཅུ་སྐྱོན་གྱི་སྐྱེར་གྱི་གསོལ་ཉར་གནང་བའི་བྱུག་རྟགས།

C2014.9.22

བོད་སྐད་ཉི་གསོ་དབྱེད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། བོད་ཀྱི་སྐད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནད་ལ་བརྟུག་དབྱེད་གནང་དུས་
སྤྱོད་ལེན་ལོངས་ནས་གཟིགས་པ། དཔེར་ན། ནད་པའི་ལོ་ཚད། གཤེས་ཀ། ཟས། ཀྱུན་སྦྱོང་། རམ་དུས། དེ་བཞིན་ལོར་
ཡུག་སོགས་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་གནང་ནས་སྐད་བཅོས་གནང་གི་ཡོད། སྐད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནད་པར་བོད་སྐད་མཁོ་
སྦྱོང་གནང་བ་དང་། འཛོལ་བའི་གོམས་གཤེས་དང་། ལུས་སྦྱོང་། དེ་བཞིན་ཚོས་སྤྱོད་ཀྱི་རིམ་འགོ་སོགས་ལ་ལམ་སྟོན་
གནང་གི་ཡོད། མོང་གི་ཞལ་ཐང་གཉིས་པོ་ནི་བོད་སྐད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་སྟོན་པའི་ཞལ་ཐང་དོན་ཅུ་དོན་དབྱུང་གི་ཆ་
ཤས་ཤིག་ཡིན། ཞལ་ཐང་དེ་གཉིས་ནང་ལ་གཙོ་བོ་ཚོ་བསྐྱེད་བ་དང་བཟུང་སྐྱོད་བརྟེན་ཐབས་སྐྱེར་ལ་དེ་སྦྱོང་གནང་ཡོད།

གཏམ་རྒྱུད། བོད་ཀྱི་སྐད་པ་ཀྱུན་དགའ་དབང་འདུས་ལགས་ཀྱིས་ནད་གསོ་བར་བཟུང་སྐྱོད་ཀྱི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་
འགྲེལ་བཤད་གནང་ཡོད་པ་གསན་རོགས། ཡིག་ཐོག་ལ་གཟིགས་ན་QR བཤེར་འབབ་གནང་རོགས།



TIBETAN MEDICINE

HUA KHAR (ACTIVE 1990s, QINGHAI PROVINCE, CHINA)

KNOWLEDGE OF DIETETICS—DIETARY RESTRICTIONS

CHENTSA, AMDO REGION, NORTHEASTERN TIBET (JIANZHA, QINGHAI PROVINCE, CHINA); 1995–1996

PIGMENTS ON CLOTH

RUBIN MUSEUM OF ART

GIFT OF SHELLEY AND DONALD RUBIN PRIVATE COLLECTION

C2014.9.22

Tibetan medicine is an essential healing practice. Tibetan medicine doctors use holistic diagnostic techniques that consider age, personality, diet, behavior, season, and environment. They counsel patients toward well-being by prescribing herbal medicines, advising on lifestyle choices like food and yogic exercise, and suggesting spiritual practices and rituals. These paintings are part of a series of seventy-nine that illustrate the principles of Tibetan medical theory and act as guides for physicians and healthcare workers. Detailing the basis of both health and disease, these two visualize topics related to life span cycles and dietary restrictions.

FEATURED STORY: Tibetan medicine doctor Dr. Kunga Wangdue describes the role of diet when recovering from disease. Prefer to read this story? Scan the QR code.



བོད་ཀྱི་སྐྱེས་པ་ཀུན་དགའ་དབང་འདུས་ལགས་དང་སྐྱེས་པ་བདེ་སྐྱིད་གཡང་འཛོམས་ལགས་ཀྱིས་ནད་ཡམས་སྐྱབས་ལ་
ནད་པ་རྣམས་ལ་སྐྱེན་བཅོས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྲུ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེན་བཅོས་གནང་ཡོད། ལག་ལེན་གྱི་ཐབས་ཤེས་
འདི་དག་གི་ནང་ལ། བོད་སྐྱེན་མཁོ་སྐྱོད་གནང་བ་དང་ཉོར་མེ་རྒྱག་པ་སོགས་ཚུད་ཡོད། དེ་བཞིན་ཉོག་དབྱིབས་རིམས་
ནད་སོག་པའི་ནད་པ་རྣམས་ལ་གོང་གི་སྐྱེན་བཅོས་དེ་དག་གིས་ནད་ཉྱགས་ཞི་བར་ཕན་རུས་ཐོན་ཡོད། འགྲེམ་སྟོན་
ཁང་འདིའི་ནང་ལ་ཁོང་རྣམ་པའི་གཏམ་རྒྱུད་གསལ་ན་ལུག་།

Tibetan medicine doctors Dr. Kunga Wangdue and Dr. Dekyi Yangzom helped patients during the pandemic through a variety of medications and techniques seen here. These practices include a variety of herbal remedies in pill form and cupping instruments that are applied to the skin to help reduce pain and inflammation. For some patients diagnosed with COVID-19, these practices helped provide a little relief from their symptoms. You can hear these doctors' stories in this gallery.

གསོ་དཔྱད་པ་དང་ལས་འགུལ་བ།

ཕགོང་ས་ལྟ་པ་ཆེན་པོ་དག་དབང་སློབ་བཟང་རྒྱ་མཚོ། ༡༩༧༧-༡༩༨༧

བོད། དུས་རབས་༡༧

གསེར་བཟང་ས།

ཅུ་སྒྲིན་སྐུ་རྩལ་འགྲེམ་སྟོན་ཁང་།

C2004.26.1 (HAR 65375)

ཕགོང་ས་ལྟ་པ་ཆེན་པོ་དག་དབང་སློབ་བཟང་རྒྱ་མཚོ་མཚོག་ནི་བོད་སྐུན་བྱུང་སྤེལ་མཛད་མཁན་གྱི་བོད་ཀྱི་གསོ་དཔྱད་པ་
དང་གསོ་བ་རིག་པའི་ལག་འགུལ་སྤེལ་གནང་མཁན་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་གསོ་དཔྱད་ཀྱི་ལག་ལེན་བྱས་སྤེལ་
དང་མི་ཉམས་པའི་ཆེད་བོད་སྐུན་གྱི་སློབ་གྲྭ་ཕྱག་བཏབ་པ་དང་། བོད་སྐུན་གྱི་ཕྱག་དཔེ་རྒྱ་ཆེར་པར་སྐུན་གནང་ཡོད།
ཕགོང་ས་ལྟ་པ་མཚོག་གི་གསུང་རྩམ་གྱི་ནང་ལ། བདེ་བྱང་རྣལ་མ་ཞིག་ཡོང་བར་ལུས་སེམས་གཉིས་བར་པན་ཚུན་རྟེན་
ཅིང་འབྲེལ་ཡོད་པས་བྱང་འབྲེལ་གྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་བྱེད་སྤེལ་ལས་རྩལ་འདོན་གནང་ཡོད།

གཏམ་རྒྱུད། ཞིབ་འཇུག་པ་དག་དབང་ཆེ་རིང་གུ་རུང་ལགས་ཀྱིས་ནད་ཡམས་ཐོག་མར་མགོ་ཚུགས་པའི་སྐབས་
སུ་སྐུན་བཅོས་ཆེད་ལས་ཞབས་ཞུ་བ་རྣམས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་རྩལ་འདོན་གནང་ཡོད་པ་གསལ་རོགས། ཡིག་ཐོག་ལ་
གཟིགས་ན་QR བཤེར་འབེབ་གནང་རོགས།



HEALERS AND ACTIVISTS

THE FIFTH DALAI LAMA, NGAWANG LOPSANG GYATSO (1617–1682)

TIBET; 17TH CENTURY
GILT COPPER ALLOY
RUBIN MUSEUM OF ART
C2004.26.1 (HAR 65375)

The Fifth Dalai Lama, Ngawang Lopsang Gyatso, is one of many past healers and activists revered for their pioneering contributions to the practice of Tibetan medicine. He helped institute major healing rituals in Tibet and supported spreading the knowledge of Tibetan medicine practices by founding a medical college and publishing Buddhist medical tantras for wider distribution. In his teachings, the Fifth Dalai Lama relayed the interdependence of mental and physical healing in the holistic approach to well-being.

FEATURED STORY: Independent researcher Nawang Gurung discusses how he amplified the voices of healing professionals in Queens, New York, at the beginning of the pandemic. Prefer to read this story? Scan the QR code.



ཞིབ་འཇུག་པ་དབང་གུ་རུང་ལགས་ཀྱིས་ནེ་ལྷ་ཡོག་གི་སྲང་ལམ་ལ་ཐེབས་ནས་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་སྐྱབས་
ལ་གཞན་ལ་རོགས་པ་གནང་མཁན་གྱི་ཉི་མ་ལ་ཡའི་ཨ་འི་བ་རྣམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཡུལ་དངོས་ནས་སྐྱེ་འཇུག་
གནང་ཡོད་ཅིང་། ཁོང་རྣམ་པའི་གཏམ་རྒྱུད་འདི་ནས་གསལ་རོགས་ཞུ།

དབྱིན་ཡིག་ནང་གི་གོང་གི་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲིབ་དོན་དེ་དག་སྐྱེ་སྐྱམ་གྱི་དཀར་ཆག་ནང་ནས་གཟིགས་རོགས།

Independent researcher Nawang Gurung took to the streets of New York City to document the experience of frontline workers from Himalayan American communities during the COVID-19 pandemic. Listen to some of those stories in their own words here. For a summary of their stories in English, click into the description area of the track listing.

གསོ་དབྱུང་པ་དང་ལས་འགུལ་བ།

སློབ་དཔོན་པད་མ་འབྱུང་གནས།

བོད། དུས་རབས་༡༥

དུལ་སྐྱ་དང་གཡུ་དང་བྱ་ཅུའི་ཕ་རྒྱ།

ཅུ་སྐྱེན་སྐྱ་རྩལ་འགེམ་སྟོན་ཁང་།

C2005.16.36 (HAR 65459)

དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་བྱོན་པའི་སློབ་དཔོན་པད་མ་འབྱུང་གནས་ནི་བོད་ལ་གསང་སྤྲུལ་དར་སྤེལ་མཛད་མཁན་གྱི་
སློབ་དཔོན་རྩ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། སློབ་དཔོན་པད་མ་འབྱུང་གནས་ཀྱི་གསོལ་འདེབས་བསམ་པ་ལྟུན་གྱི་མའི་སློན་ལམ་
ནང་ལ་སློབ་དཔོན་པད་མ་འབྱུང་གནས་དང་སྐྱེན་སྐྱ་རྩལ་གྱི་གཅིག་ལ་དོས་འཛིན་ཞུས་ནས་ནད་སོགས་ལས་འགྲོལ་
བའི་གསོལ་བ་སློན་ལམ་འདེབས་ཀྱི་ཡོད།

HEALERS AND ACTIVISTS

PADMASAMBHAVA

TIBET; 15TH CENTURY

SILVER AND GILT COPPER ALLOY WITH INLAYS OF TURQUOISE
AND CORAL

RUBIN MUSEUM OF ART

C2005.16.36 (HAR 65459)

Padmasambhava, who flourished during the eighth century, is the precious master and founder of Vajrayana Buddhism in Tibet, a form of Buddhism that emphasizes esoteric practices that lead to achieving enlightenment within one lifetime. Padmasambhava offered a wish-fulfilling healing prayer known as Sampha Lhundrupma, in which he is personified as a reincarnation of the Medicine Buddha, the divine physician who cures all illness.



གསོ་དཔྱད་པ་དང་ལས་འགུལ་བ།

གྲུབ་ཐོབ་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོ། ༡༩༦༡-༡༯༨༥

བོད། ཏུས་རབས་༡༤

རས་གྲིས།

ཅུ་སྒྲིན་སྐྱུ་རྩལ་འགྲེམ་སྟོན་ཁང་།

C2006.66.478 (HAR 940)

ནང་པའི་སྟོབ་དཔོན་དང་སྐྱན་པ་རྣམས་ནི་གསོ་དཔྱད་པ་ཡིན་ཞིང་། འགྲོ་བ་རྣམས་སྐྱུ་ག་བསྐྱེད་ལས་འགྲོལ་བའི་མཛད་
པ་སྟོང་གི་ཡོད། ལྷ་མ་རྣམས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱི་ལས་སྐྱོབ་དག་པ་དང་། དགེ་བའི་ལས་ལ་ལམ་སྟོན་མཛད་པ་
དང་། སྐྱན་པ་ཚོས་འགྲོ་བའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་ནད་ལས་འགྲོལ་བའི་སྐྱན་བཙུག་དང་ཟས་སྦྱོད་ཀྱི་ལམ་སྟོན་མཛད་ཀྱི་ཡོད།
གྲུབ་ཆེན་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོས་ཚོས་དང་སྐྱན་གྱི་འགྲོ་དོན་རྒྱང་འབྲེལ་མཛད་ཡོད། ཁོང་གིས་རིམས་ནད་འགྲོལ་བའི་སྐྱན་
བཟོས་གནང་ཡོད་པ་དང་། བོད་པའི་སྐྱན་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱན་དེ་དག་ད་དུང་ལག་ལེན་གནང་བཞིན་ཡོད།

HEALERS AND ACTIVISTS

TANGTONG GYELPO (1361–1485)

TIBET; 19TH CENTURY

GROUND MINERAL PIGMENT ON COTTON

RUBIN MUSEUM OF ART

C2006.66.478 (HAR 940)

Both Buddhist teachers and physicians are healers who aim to free individuals from suffering. Gurus help people overcome negative states of the mind and earn positive karma while physicians offer medical remedies and lifestyle advice to help people overcome physical and mental ailments. Tangtong Gyelpo served in both these roles. He invented medicines in pill form that cure epidemic diseases. Tibetan medicine doctors still prescribe these precious pills today.

ནད་ལྷུང་དུ་གསོ་བ།

ཇི་བཙུན་སྒྲོལ་དཀར་དང་ཚོ་ལྷ།

བོད། དུས་རབས་༡༤

རས་བྲིས།

ཅུ་སྒྲིན་སྐྱུ་རྩལ་འགྲེམ་སྒྲོན་ཁང་།

ཤེ་ཡི་དང་ཤོ་ལོ་ལ་དུ་སྒྲིན་ཐེབས་རྩའི་ཕྱག་རྟགས།

F1996.32.5 (HAR 542)

ཇི་བཙུན་སྒྲོལ་དཀར་ནི་འཕྲིན་ལས་ཤིན་ཏུ་ལྷུང་བའི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན་པས་ན། རྒྱུག་དྲག་པོས་མནར་བ་དང་། སྒོག་ཉེན་ལ་ཐུག་པའི་ནད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཇི་བཙུན་སྒྲོལ་དཀར་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་ཀྱི་ཡོད། ཐབས་དང་ཤེས་རབ་ཀྱི་རོ་བོ་གཅིག་ཏུ་འདུས་པའི་ཇི་བཙུན་སྒྲོལ་དཀར་གྱིས་ཚོ་བསྐྱིད་བ་དང་། དུས་མིན་གྱི་འཆི་བའི་འཛིགས་པ་ལས་སྒྲོབ་གནང་གི་ཡོད། དམིགས་བསལ་ཇི་བཙུན་སྒྲོལ་དཀར་ནི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀར་ལ་དང་། བརྟུག་སྒྲོན། ཡིད་སྒྲོལ། སེམས་ཞུམ་པ་སོགས་ཀྱི་དཀར་ལ་འཕྲད་སྐྱབས་གསོལ་བ་འདེབས་ན་ཕན་ལུས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་གསུངས། ཇི་བཙུན་སྒྲོལ་དཀར་གྱིས་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་རོགས་མགོན་མཛད་བཞིན་ཡོད་པས་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་དོན་དུ་ཇི་བཙུན་སྒྲོལ་དཀར་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པ་དང་བྱིན་རླབས་ཞུ་བར་དམིགས་བསལ་གྱི་དབང་ཞུ་མི་དགོས།

གཏམ་རྒྱུད། ཨ་རིའི་སྒོ་སི་ཤོན་ལ་བཞུགས་པའི་མི་མང་གི་དབུ་བའི་བཤེས་གཉེན་དག་དབང་འཕྲིན་ལས་མཚོག་གིས་ཁོང་ལ་དཀར་ལ་འཕྲད་པའི་སྐྱབས་ལ་ཇི་བཙུན་སྒྲོལ་དཀར་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་པ་དང་དེའི་ཕན་ལུས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་གསལ་རོགས། ཡིག་ཐོག་ལ་གཟིགས་ན་QR བཤེར་འབེབ་གནང་རོགས།



SWIFT HEALING

WHITE TARA WITH LONG LIFE DEITIES

TIBET; 19TH CENTURY

PIGMENTS ON CLOTH

RUBIN MUSEUM OF ART

GIFT OF SHELLEY & DONALD RUBIN FOUNDATION

F1996.32.5 (HAR 542)

People in need of quick pain relief or protection from a life-threatening illness can ask White Tara, a heroine who brings swift healing, for help. An embodiment of compassion and wisdom who promotes longevity and frees all sentient beings from untimely death, White Tara is especially powerful against health problems, accidents, sadness, and loss of a lust for life. Because she is committed to helping all sentient beings, no special permissions or initiations are required to receive her healing, which can be requested for oneself or others.

FEATURED STORY: Boston-based Himalayan community Buddhist teacher Geshe Tenley outlines how his meditation practice to White Tara helps him navigate crisis. Prefer to read this story? Scan the QR code.



ཚེ་བསྐྱེད་བའི་ལག་ལེན།

ཚེ་སྐྱོག་རིང་དུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ཤེས་ཡོད་དམ།

དེ་བའི་འདི་མི་འགོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་པ་ཚང་མས་ཤེས་འདོད་ཡོད་པ་རེད། གལ་སྲིད་དམིགས་ལུལ་དེ་དག་འབྱུང་འབྱུང་གི་སྐྱེ་
རབས་རྣམས་ཀྱི་ཚེ་སྐྱོག་ཀྱང་རིང་དུ་གཏོང་བའི་དམིགས་ལུལ་ཞིག་ཡིན་ན། ད་ལྟ་ནས་བསམ་སློབ་ཞིག་ཐོངས་དང་། བོད་
བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་གཞུང་ནས་དེ་ཚེ་སྐྱེ་བ་ཅེས་བརྗོད་དེ། དགོན་པ་དང་བྱིམ་ཚང་གི་ནང་དུ་ཉམས་ལེན་པ་ཚོས་རང་ཉིད་
དང་མི་གཞན་གྱི་ཆེད་དུ་ཉིན་ལྷུ་རེ་ཚོ་ག་དང་ཕྱག་ལེན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས། ཚེ་བསྐྱེད་བ་དང་དུས་མིན་དུ་མི་འཆི་བའི་འབད་
བརྩོན་བྱེད་བཞིན་ཡོད། མི་ཚོགས་ཆེན་པོའི་ཁྲོད་དུ་ཉམས་ལེན་གནང་སྐབས། ཚོག་དང་ཕྱག་ལེན་དེས་སྤྱི་མཐུན་གྱི་ཀུན་
སྲོང་བྱུང་བའི་དུས་ཀྱི་འབད་བའི་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་རྣམས་འདོད་ཉེ་སྤྱི་མཐུན་པའི་མང་གཞི་ཞིག་
སྐྱེན་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

ཚེ་སྐྱེ་བ་ཀྱི་ཚོག་དང་ཕྱག་ལེན་གྱི་དགོས་པ་ནི་ཉམས་ལེན་པ་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་རྒྱས་དང་ཚེ་བསྐྱེད་བའི་ཆེད་དུ་རེད། མི་
ཚོ་རིང་པོ་ཞིག་བྱུང་ན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་ཆེད་ཚོས་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་རིང་ཚུལ་ཞིག་རག་ ཉི་མ་ལ་
ཡའི་ཨ་རི་བ་ཚོའི་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱི་ཚན་འདིའི་ནང་དུ་མི་རྣམས་ནས་ཉིན་རེའི་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས། རང་གཞན་ཀུན་
ལ་ཚེ་རིང་ཞིང་བདེ་ཐང་གི་མི་ཚོ་ཞིག་ཡོང་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་ཇི་ལྟར་བྱེད་བཞིན་པ་རྣམས་བསྟན་ཡོད།

LONGEVITY PRACTICES

Are there methods for extending life?

This is humankind's universal quest. Now imagine if the goal is to extend life not only for this lifetime, but also for those yet to come. These are known as long-life practices in Tibetan Buddhism. Practitioners do daily rituals and prayers in homes and monasteries to extend life and avoid untimely death for themselves and on behalf of others. When practiced as a group, these rituals can increase a sense of community by helping people let go of self-centered thoughts and actions and supporting the practice of humility—all essential pursuits that lead to well-being.

Longevity rituals and practices seek to extend the health and life of practitioners, so they have more time to achieve the ultimate goal of liberation from the obstacles to enlightenment. The stories from Himalayan Americans in this section demonstrate how people engage in daily practices to pursue long, healthy lives, in times of joy and crisis, and for themselves and others.

ཚོ་སྐྱབ།

ཇི་བཙུན་སྒྲོལ་དཀར།

ཐོད། དུས་རབས་༡༥

རག

ཅུ་སྐོན་སྐྱུ་རྩལ་འགོམ་སྟོན་ཁང།

C2005.16.34 (HAR 65457)

ཐོད་བརྒྱད་ནང་བརྟན་གྱི་ཁོད་དུ་ཇི་བཙུན་སྒྲོལ་དཀར་དང་། ཚོ་དཔག་མེད། རྣམ་རྒྱལ་མ་བཅས་གསུམ་ལ་ཚོ་སྐྱུ་རྣམ་གསུམ་ཞེས་འབོད་སྒྲོལ་ཡོད། གཙོ་བོ་ཚོ་སྐྱུ་རྣམ་གསུམ་བརྟེན་ན་དུས་མིན་གྱི་འཆི་བའི་བར་ཆད་སེལ་བར་མན་པ་ཡོད་གསུངས། མི་ཚོ་རིང་དུ་གཏོང་བར་དུས་ཉུག་ཉུ་ཚོས་གྱི་ཚོགས་སྐྱབ་པ་དང་བསོད་ནམས་གསོག་པ་གཉིས་བྱུང་འབྲེལ་བྱེད་དཔོས་པར་གསུངས། ཉམས་ལེན་འདི་དག་གི་ནང་ལ་གསུང་ཚོས་ལྷུ་བ། གཟུངས་སྲུགས་དང་སྒྲོན་ལམ་འདོན་པ། དེ་བཞིན་དགོ་བའི་ལས་ཏེ་ནད་པར་ཞབས་ལྷུ་སྐྱབ་པ། སེམས་ཅན་ཚོ་ཐར་གཏོང་བ་སོགས་བསྐྱབ་དཔོས།

གཏམ་རྒྱད། རྟུ་ཡོག་ནང་ལ་བཞུགས་པའི་མི་མང་གི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་མཁན་པོ་པད་མ་དབང་གྲགས་ལགས་གྱིས་ནང་པའི་སྐྱུ་གསུངས་བྲགས་རྟེན་ལ་བྱུག་མཚོད་འབྲལ་མཛད་ནས་སེམས་དང་ལུས་གྱི་བདེ་ཐང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་སྒོ་བ་སྟོན་མཛད་པ་གསལ་རོགས། ཡིག་ཐོག་ལ་གཟིགས་ན་QR བཤེར་འབེབ་གནང་རོགས།



LONG-LIFE PRACTICES

WHITE TARA

TIBET; 15TH CENTURY

BRASS

RUBIN MUSEUM OF ART

C2005.16.34 (HAR 65457)

Tibetan Buddhist practitioners call on the three long-life deities—White Tara, Ushnishavijaya, and Buddha Amitayus—to help remove obstacles that may cause an untimely death. Improving one’s longevity requires a mix of spiritual practices and merit-earning actions that must be practiced throughout one’s lifetime. These can include receiving powerful teachings from teachers and the recitation of prayers, as well as acts of charity, caring for the sick, and saving the lives of animals and people.

FEATURED STORY: New York City–based Himalayan community Buddhist teacher Khenpo Pema Wangdak provides insight on how depictions of Buddhist figures impact one’s mental state and well-being. Prefer to read this story? Scan the QR code.



ཚོ་སྐྱབ།

རྣམ་རྒྱལ་མ།

དུས་རབས་༡༥

གསེར་བཟང་ས།

ཅུ་སྐོན་སྐྱེ་རྩལ་འགྲེམ་སྟོན་ཁང་།

C2005.16.22 (HAR 65445)

བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་ཁོད་དུ་རྩེ་བཙུན་སྒྲོལ་དཀར་དང་། ཚོ་དཔག་མེད། རྣམ་རྒྱལ་མ་བཅས་གསུམ་ལ་ཚོ་སྐྱེ་རྣམ་གསུམ་ཞེས་འབོད་སྒྲོལ་ཡོད། གཙོ་བོ་ཚོ་སྐྱེ་རྣམ་གསུམ་བསྟེན་ན་དུས་མིན་གྱི་འཆི་བའི་བར་ཆད་སེལ་བར་མན་པ་ཡོད་གསུངས། མི་ཚོ་རིང་དུ་གཏོང་བར་དུས་ཉུག་ཏུ་ཚོས་གྱི་ཚོགས་སྐྱབ་པ་དང་བསོད་ནམས་གསོག་པ་གཉིས་བྱུང་འབྲེལ་བྱེད་དགོས་པར་གསུངས། ཉམས་ལེན་འདི་དག་གི་ནང་ལ་གསུང་ཚོས་ལྷུ་བ། གཟུངས་སྲུགས་དང་སྟོན་ལམ་འདོན་པ། དེ་བཞིན་དགོ་བའི་ལས་ཏེ་ནད་པར་ཞབས་ལྷུ་སྐྱབ་པ། སེམས་ཅན་ཚོ་ཐར་གཏོང་བ་སོགས་བསྐྱབ་དགོས།

གཏམ་རྒྱུད། རྟེན་ཡོག་ནང་ལ་བཞུགས་པའི་མི་མང་གི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་མཁན་པོ་པད་མ་དབང་གྲགས་ལགས་གྱིས་ནང་པའི་སྐྱེ་གསུངས་བྲགས་རྟེན་ལ་བྱུག་མཚོད་འབྲལ་མཛད་ནས་སེམས་དང་ལུས་གྱི་བདེ་ཐང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་སྟོབ་སྟོན་མཛད་པ་གསལ་རོགས། ཡིག་ཐོག་ལ་གཟིགས་ན་QR བཤེར་འབེབ་གནང་རོགས།



LONG-LIFE PRACTICES

USHNISHAVIJAYA

Tibet; 15th century

Gilt copper alloy with inlays of semiprecious stones and pigments

Rubin Museum of Art

C2005.16.22 (HAR 65445)

Tibetan Buddhist practitioners call on the three long-life deities—White Tara, Ushnishavijaya, and Buddha Amitayus—to help remove obstacles that may cause an untimely death. Improving one’s longevity requires a mix of spiritual practices and merit-earning actions that must be practiced throughout one’s lifetime. These can include receiving powerful teachings from teachers and the recitation of prayers, as well as acts of charity, caring for the sick, and saving the lives of animals and people.

FEATURED STORY: New York City–based Himalayan community Buddhist teacher Khenpo Pema Wangdak provides insight on how depictions of Buddhist figures impact one’s mental state and well-being. Prefer to read this story? Scan the QR code.



ཚོ་སྐྱབ།

ཇོ་ན་བཟླའི་ལུགས། ༧༦༣༥_༡༢༢༣༽

སངས་རྒྱལ་ཚོ་དཔག་མེད།

སོག་ཡུལ། དུས་རབས་༡༢_༡༤

གསེར་བཟངས།

ཅུ་སྒྲིན་སྐྱ་རྩལ་འགེམ་སྟོན་ཁང།

C2005.18.1 (HAR 65421)

བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་ཁོད་དུ་ཇི་བཙུན་སྟོན་དཀར་དང་། ཚོ་དཔག་མེད། རྣམ་རྒྱལ་མ་བཅས་གསུམ་ལ་ཚོ་ལྷ་རྣམ་གསུམ་ཞེས་འབོད་སྟོན་ཡོད། གཙོ་བོ་ཚོ་ལྷ་རྣམ་གསུམ་བསྟེན་ན་དུས་མིན་གྱི་འཆི་བའི་བར་ཆད་སེལ་བར་ཕན་པ་ཡོད་གསུངས། མི་ཚོ་རིང་དུ་གཏོང་བར་དུས་ཉུག་ཏུ་ཚོས་གྱི་ཚོ་ག་སྐྱབ་པ་དང་བསོད་ནམས་གསོག་པ་གཉིས་བྱུང་འབྲེལ་བྱེད་དགོས་པར་གསུངས། ཉམས་ལེན་འདི་དག་གི་ནང་ལ་གསུང་ཚོས་ལྷ་བ། གཟུངས་སྐྱབས་དང་སྟོན་ལམ་འདོན་པ། དེ་བཞིན་དགོ་བའི་ལས་ཏེ་ནད་པར་ཞབས་ལྷ་སྐྱབ་པ། སེམས་ཅན་ཚོ་ཐར་གཏོང་བ་སོགས་བསྐྱབ་དགོས།

གཏམ་རྒྱུད། རེ་ལུ་ཡོག་ནང་ལ་བཞུགས་པའི་མི་མང་གི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་མཁན་པོ་པད་མ་དབང་གྲགས་ལགས་ཀྱིས་ནང་པའི་སྐྱབ་གསུངས་ཐུགས་རྟེན་ལ་ཕྱག་མཚོད་འབུལ་མཛད་ནས་སེམས་དང་ལུས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་སྟོབ་སྟོན་མཛད་པ་གསལ་རོགས། ཡིག་ཐོག་ལ་གཟིགས་ན་QR བཤེར་འབབ་གནང་རོགས།



LONG-LIFE PRACTICES

SCHOOL OF ZANABAZAR (1635–1723)

BUDDHA AMITAYUS

MONGOLIA; LATE 17TH–18TH CENTURY

GILT COPPER ALLOY

RUBIN MUSEUM OF ART

C2005.18.1 (HAR 65421)

Tibetan Buddhist practitioners call on the three long-life deities—White Tara, Ushnishavijaya, and Buddha Amitayus—to help remove obstacles that may cause an untimely death. Improving one’s longevity requires a mix of spiritual practices and merit-earning actions that must be practiced throughout one’s lifetime. These can include receiving powerful teachings from teachers and the recitation of prayers, as well as acts of charity, caring for the sick, and saving the lives of animals and people.

FEATURED STORY: New York City–based Himalayan community Buddhist teacher Khenpo Pema Wangdak provides insight on how depictions of Buddhist figures impact one’s mental state and well-being. Prefer to read this story? Scan the QR code.



འཇམ་འགྲོ་དང་སློན་ལམ།

ཀམ་ཕུན་ཚོགས། རྒྱལ་ཡོད་ལྷ་སར་འབྱུངས། དལ་ཨོ་སི་ཐི་འི་ཡའི་
ཁྱོ་གྲོ་ལ་ལ་བཞུགས་ཡོད།

དོ་ཇེ་དང་དྲི་ལ་བྱ།

2004

ཚུ་ཚོན།

ཤེ་ལི་དང་འོ་འོ་ལ་ད་ཅུ་སློན་གྱི་སྐྱེར་གྱི་གསོག་ཉར།

C2013.127

ཚོགས་འཇམ་འགྲོ་སྐབ་པ་དང་སློན་ལམ་འདེབས་པ་ནི་ནང་པ་ཚོའི་སྐྱེ་ཚོགས་དང་མི་སྐྱེར་གྱི་བདེ་ཐང་གོང་འཕེལ་ཡོང་བའི་
བྱ་བ་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན། དོ་ཇེ་དང་དྲི་ལ་བྱ་ནི་ནང་པའི་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཡོ་ཆས་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། དོ་ཇེ་དང་
དྲི་ལ་བྱར་གོ་དོན་མང་པོ་ཡོད་ནའང་། གཙོ་བོ་དོ་ཇེས་ཐབས་ཏེ་སློང་ཇེ་དང་དྲི་ལ་བྱས་ནི་ཤེས་རབ་སླེ་སློང་པ་ཉིད་མཚོན་གྱི་
ཡོད། སློང་ཇེ་དང་ཤེས་རབ་ཟུང་འབྲེལ་བརྒྱུད་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན། ཐབས་
ཤེས་ཟུང་འབྲེལ་གྱིས་ཟུང་འཇུག་གི་གོ་འཕང་མཚོན་པར་བྱེད།

RITUAL AND PRAYER

**KARMA PHUNTSOK (B. 1952, LHASA; LIVES
AND WORKS IN KYOGLE, AUSTRALIA)**

DORJE AND DILBU

2008

ACRYLIC ON LINEN

THE SHELLEY AND DONALD RUBIN PRIVATE COLLECTION

C2013.127

Rituals and prayers have always been an important part of the Buddhist pursuit of individual and societal well-being. The *dorje* (vajra) and *dilbu* (bell) are some of the most important ritual objects used within Vajrayana Tantric practice. Though they embody multiple concepts, at the purest level of understanding, the vajra represents compassion—the method—and the bell represents the perfection of wisdom or the realization of emptiness. Together compassion and wisdom are the way to enlightenment because they embody the union of all dualities.

འཇམ་འགོ་དང་སློན་ལམ།

ཀམ་ཕུན་ཚོགས། རྒྱལ་ཡོད་ལྷ་སར་འབྲུངས། དལ་ཚོ་སི་ཐི་འི་ཡའི་
བྱོ་གྲོལ་ལ་བཞུགས་ཡོད།

དོ་རྩེ་དང་དེལ་བྱ།

2008

ཚུ་ཚོན་རི་མོ།

ཤེ་ལི་དང་འོ་ལོ་དུ་སློན་ཐེབས་ཅའི་ཕྱག་རྟགས།

C2010.151

ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ནང་ལ་བྱིམ་ཚང་དང་ལྷ་ཁང་ནང་ལ་མཚོན་མེ་ཕུལ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཕྲོབ་པའི་
འགལ་རྒྱུན་གཏི་ཕྱག་དང་འཛིགས་སྐྱང་གི་ཕྱན་པ་འཛོམས་པ་མཚོན་གྱི་ཡོད། འདི་འདྲ་བའི་སློན་ལམ་དང་ཚོགས་
འཇམ་འགོ་ལ་བརྟེན་ནས་སློན་ཚོགས་དང་མི་སྐྱེར་ལ་བདེ་བ་དང་ཞི་བདེ་ཡོང་བར་ཕན་གྱི་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་ཉོག་དབྱིབས་
འཇམས་ནད་ཀྱི་སྐབས་ལ་དངངས་སྐྱོག་དང་སྐྱོག་བསྐྱེད་མེད་པར་ཕན་པ་བསྐྱེད་གྱི་ཡོད།

RITUAL AND PRAYER

SOTSE (B. 1977, LHASA; LIVES AND WORKS IN LHASA)

LIGHT

2004

ACRYLIC ON COTTON

THE SHELLEY AND DONALD RUBIN PRIVATE COLLECTION

C2010.151

In religious practices, people light candles to purify homes or sacred spaces, symbolizing how enlightenment defeats darkness, fear, and ignorance. Prayers and rituals can bring comfort and peace to individuals and communities in times of discomfort and extreme stress, such as during the COVID-19 pandemic.

འཇམ་འགྲོ་དང་སློན་ལམ།

སྤྲེལ་བ།

བོད། དུས་རབས་༡༤

རྒྱ་ཆག་ཡུ་དང། རུས་པ། དུལ།

ཅུ་སློན་སྐྱུ་རྩལ་འགྲེམ་སློན་ཁང།

སློ་ལྷོ་ཁན་རི་ཇི་ རོ་ལོ་མཚོ་གི་ཕྱག་རྟེན།

C2012.6.13

སློམས་དང་དམིགས་པ་སློང་བའི་ཉམས་ལེན་ནི་འཇམ་འགྲོའི་ཚོགས་དང་སློན་ལམ་འདོན་སྐྱབས་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཆ་ཤས་
ཤིག་ཡིན་ཞིང། རང་པོའི་ཚོས་རྒྱུད་ཁག་གི་རང་ལ་ཕྱག་ལེན་ཅུང་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཅུང་གཙོ་བོ་སེམས་ཀྱི་སློབ་པ་གསལ་
བའི་དམིགས་ཡུལ་གཅིག་པ་ཡིན། སྤྲེལ་བ་ནི་བོད་བརྒྱུད་རང་བསྟན་གྱི་ཚོགས་འོ་ཆས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། སྤྲེལ་བ་ལ་
སྤྲེལ་དོན་༡༠་ཡོད་པ་དང་སློམ་སྐྱབ་དང་གཟུངས་སྐྱགས་གསོག་སྐྱབས་དྲན་ཤེས་བསྟེན་པར་ཕན་ཉུས་སློན་པར་བྱེད།

གཏམ་རྒྱུད། རི་ལྷོ་ཡོག་ཁུན་སི་ལ་བཞུགས་པའི་བོད་སྐྱུག་བསོད་ནམས་ རྒྱལ་དབྱུང་། རྒྱལ་བ་ རྒྱལ་༡༢། གཉིས་
ཀྱིས་འཇམས་ནད་སྐྱབས་ལ་བྱིས་པའི་སློམ་སྐྱབ་འཛིན་གྱི་ནང་བཞུགས་པའི་ཉམས་སློང་བཟོད་པ་གསལ་རོགས། ཡིག་
ཐོག་ལ་གཟིགས་ན་QR བཤེར་འབེབ་གནང་རོགས།



RITUAL AND PRAYER

PRAYER BEADS

TIBET; 19TH CENTURY

TURQUOISE, BONE AND SLIVER

RUBIN MUSEUM OF ART

GIFT OF ANNE BRECKENRIDGE DORSEY

C2012.6.13

Meditation is an integral part of rituals and prayers, and although all major Buddhist traditions have different methods, the aim is to achieve wisdom by purifying and awakening the mind. Prayer beads, or *malas*, are one of the most well-known Tibetan ritual items. Comprised of 108 beads, they help focus one's awareness and concentration during meditation and prayer.

FEATURED STORY: Queens, New York, residents Sonam C. (age 9) and Dawa L. (age 12) describe meditating in a children's class during the pandemic. Prefer to read this story? Scan the QR code.



མེ་ཏུ་ཡོག་ལུན་སི་ལ་བཞུགས་པའི་བོད་སྐྱུག་བསོད་ནམས་ རྒྱལ་ལོ་ དང་ལྷན་པ་ རྒྱལ་ལོ་ ༡༢ ། གཉིས་ཀྱིས་ནད་ཡམས་
ཇི་སྲིད་ཆེ་བའི་ཐེམ་སྐྱེད་སྐྱབས་ལ་བྱིས་པའི་སློམ་སྐྱབ་འཛིན་གྱི་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱས་ཡོད། ཁོང་ཚོས་སློམས་རྒྱག་
སྐྱབས་འདིར་བཤམས་པའི་སློམས་གདན་འདི་ལྟ་བུ་མཁོ་སློད་བྱས་ཡོད། འགྲེམ་སློན་ཁང་གི་ཚན་པ་འདིའི་ནང་ལ་ཁོང་
གཉིས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་གསལ་བྱས།

Queens, New York, residents Sonam C. (age 9) and Dawa L. (age 12) participated in a children's meditation group during the height of lockdown in the pandemic. Recycled denim meditation cushions, like this one, were provided to them to support their practice. You can hear more about their experience in this gallery.

ཐར་པ།

སྤྲུལ་བསྟན་འཛིན་ལོ་རྒྱུ་། རྒྱ་ལེ་ཡེ་ལོ་རྒྱུ་དཔལ། དཔལ་དོལ་པོ་དང་ལ་ཏ་
མན་རྟུ་བྱུལ་ལ་བཞུགས།

ཐར་པ།

2008

དོ་ཚོན།

ཤེ་ལི་དང་ཤོ་ལོ་ལྟུ་སྤྱིན་ཐེབས་ཚུའི་ཕྱག་རྟགས།

C2008.176

ཐར་པ་ཞེས་པར་གོ་དོན་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན་རང་གཞན་གཉིས་བཅིངས་པ་ལས་ཐར་བ་ལྟ་བུ། བོད་བརྒྱུད་ནང་པ་ཚོའི་
མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པ་དང་། དམིགས་ཡུལ་ཆེན་པོ་འདིའི་
ཀུན་སྲོལ་འབྱུང་ནས་ནད་འགོག་པ་དང་། རྟན་གསོ་བ། དེ་བཞིན་ཚོ་བསྐྱིད་བའི་ལག་ལེན་རྣམས་གནང་གི་ཡོད།

སྤྲུལ་བསྟན་འཛིན་ལོ་རྒྱུའི་རི་མོ་འདིས། མི་རྣམས་ཡར་རི་བོའི་རྩེར་ལྷིང་བའི་སྤྱིན་པའི་ནང་ཐེབས་པ་བྱིས་ནས་ཐར་པ་
མཚོན་པར་བྱས་ཡོད། དེ་ནས་སྤྱིན་པ་དེ་དག་དྲངས་གསལ་གྱི་འོད་ལ་གྱུར་བ་བྱིས་ནས་ཚོས་སྐྱེ་ཐོབ་པ་མཚོན་ཡོད།

གཏམ་རྒྱུད། སློབ་གསོ་བ་པད་མ་བཀུ་ཤེས་ལགས་ཀྱིས་ཇི་ལྟར་ཉིན་རེའི་ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དེ་དག་གིས་ཁོང་
གི་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་སྤྱིན་པ་དང་ཐག་རིང་པ་ཡུལ་བོད་ལ་སེམས་ཐག་ཉེ་བྱིན་པའི་སྲོལ་ཚོར་ཞིབ་སླ་གསུངས་པ་འདི་
གསན་རོགས། ཡིག་ཐོག་ལ་གཟིགས་ན་QR བཤེར་འབབ་གནང་རོགས།



LIBERATION

TENZIN NORBU LAMA (B. 1971, DOPLO, NEPAL; LIVES AND WORKS IN DOPLO AND KATHMANDU)

LIBERATION

2008

STONE GROUND PIGMENTS ON CLOTH

THE SHELLEY AND DONALD RUBIN PRIVATE COLLECTION
C2008.176

Liberation has many meanings, including freeing oneself or another from a restrictive state. Preventative, healing, and longevity practices are part of a large spectrum of Tibetan Buddhist activities that lead to the ultimate awakening: liberation from all sufferings of the body and mind.

This painting by Tenzin Norbu Lama exudes the feeling of liberation as humans ascend to the clouds at the top of a mountain. They transform into purified light symbolizing the dharma wisdom that they have achieved.

FEATURED STORY: Educator Pema Tashi details how adopting a daily practice provides her comfort and connection to faraway Tibet. Prefer to read this story? Scan the QR code.



བྱིད་ལ་མཚོན་ན་ནད་གཞི་དྲག་སྐྱེད་ཡོང་བ་ཟེར་ན་གང་ལ་གོ་འཇམ།

༢༠༢༢

བརྟན་འཕྲིན། སྐར་མ་བཅུ་ཅམ།

ཅུ་སྐོན་སྐྱེ་ཙམ་འགྲེམ་སྟོན་ཁང་གིས་བཟོས།

WHAT DOES HEALING MEAN TO YOU?

2022

VIDEO, APPROX. 10 MIN.

PRODUCED BY THE RUBIN MUSEUM OF ART