

# BRIDGING ESOTERIC VAJRAYANA PRACTICES WITH SCIENCE TO ENHANCE HUMAN COGNITION

## WORKSHOP

གསང་སྤྲུག་འཛིན་སྲོལ་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་ཚན་རིག་རྒྱུ་འབྲེལ་ཐོག་འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་པ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བའི་  
ཟབ་སྦྱང་གི་ལས་རིམ།

དུས་མཉམ་འཆར་འགོ་དཀོན། རྒྱ་བླ་གསུམ་པའི་ཚེས་ ༡༥ རམ་ ༢༦ བར་དང་།  
དུས་མཉམ་འཆར་འགོ་དཀོན། རྒྱ་བླ་གསུམ་པའི་ཚེས་ ༢༦ རམ་ ༢༧ བར་ཡིན།

### Overview

ཐོག་མའི་ལྟ་སྒྲུབ།

The primary goal of this workshop is to bring together psychologists, neuroscientists, and medical scientists together with Vajrayana scholars and practitioners to examine the effects of mind-body practices of Vajrayana – the Tibetan and Himalayan Buddhist tradition on human cognition and creativity. Particular attention will be paid to advanced Vajrayana practices, such as Tummo – “Inner heat practice” and “Dream yoga”.

ཟབ་སྦྱང་འདིའི་གཞི་རྒྱ་རྒྱུ་དམིགས་ཡུལ་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་དབང་ཅུ་རིག་པ་བཞི་གསོ་རིག་ཚན་རིག་པ་  
སོགས་ལྟར་དུ་དོན་ཐོག་པའི་མཁས་པ་དང་ཉམས་ལེན་པ་བཅས་ཀྱིས་དོན་ཐོག་པའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པའི་སྐོར་  
ལ་བརྟམ་དཔུང་གཏོང་གི་ཡོད་ཅིང་། བོད་དང་ཏི་མ་ལ་ཡིའི་སྐོར་རྒྱུ་ལྡན་པའི་བསྟན་འགྲོ་བ་མིའི་གསར་གཏོང་དང་  
ཤེས་རྒྱུ་གི་རྒྱས་པ་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་དང་། དམིགས་བསལ་གྱིས་དོན་ཐོག་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཅིང་། གཏུམ་  
མོ་ལྷ་སུ་ “ནང་གི་བདེ་དྲོད་” དང་“མི་ལམ་རྣལ་འབྱུང་” ཉམས་ལེན་གྱི་པར་དོ་སྣང་གྱི་ཡོད།

One way to understand advanced Vajrayana practices is to see them as methods for transcending the normal limitations of the human condition (not only in terms of consciousness beyond the normal limits of space and time, but also the achievement of higher levels of performance and cognitive capacities than are normally accessible by human beings). For a variety of political and economic reasons, these advanced Vajrayana practices are currently on the verge of disappearance.

གསང་སྤྲུག་འཛིན་སྲོལ་གྱི་ཉམས་ལེན་སྤངས་ཐང་གི་གནས་ལུགས་ཤིག་ཉོགས་དགོས་པ་དེ་ནི་ཚུལ་དང་མཐུན་  
པའི་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱིར་བཏང་གི་སྦྱོང་ལུས་ལས་འདས་པ་ཞིག་རེད། (དེ་ནི་ལུས་དུས་ལས་འདས་པའི་སྤྱིར་བཏང་གི་  
ཤེས་པའི་ཐ་སྣང་དག་གི་ཚད་གཞི་ཅོམ་མ་ཡིན་པར། གནས་རིམ་མཐོ་བའི་ལག་ལེན་དང་ཚེས་མཐོ་བའི་འགྲོ་བ་མིའི་

འཆར་ཡན་གྱིས་རྟོག་པའི་རྒྱལ་པ་ཞིག་རེད། ) དེང་རབས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་འཚོལ་སྐྱབ་དང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་གིས་གསང་སྟགས་རྩོམ་པའི་ཚོས་ཉམས་ལེན་བྱས་པའི་སྤྱིང་པོ་བརྒྱལ་འགོ་བར་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བར་འདུག །

The aim of the workshop is twofold: first we hope that this workshop will help to attract scientific attention to these practices by uncovering their unique potential to enhance human cognition, and thus contributing to preservation of their intangible heritage; and secondly, we hope it will contribute to contemporary psychology and neuroscience by advancing scientific research on exceptional human cognition and creativity.

ཟབ་སྐྱོང་འདི་ལ་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡོད། གཅིག་ནི་ཟབ་སྐྱོང་འདིས་ཚན་རིག་པའི་འགོ་བ་མིའི་རིགས་བསམ་སློབ་སྒྲིག་གུར་གྱི་གནས་བབས་དང་ཚོས་ཉམས་ལེན་བརྒྱུད་ནས་ཐོབ་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཉམས་རྟོགས་བཅས་སུ་དོ་སྣང་ཡོང་ཆེད་དུ་ཡིན་ལ་དེས་ཀྱང་སྲོལ་རྒྱུ་བསྐྱུང་སྐྱོབ་བྱ་ཆེད་དང་། གཉིས་པ་ནི་ང་ཚོའི་རེ་བར་མིའི་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་གསར་གཏོད་དང་ཤེས་རྟོག་ལ་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་བརྒྱུད་དེ་དུས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་དབང་རྩ་ཚན་རིག་ལ་ཕྱ་འདོན་གྱི་མཐུན་ཀྱེན་སྐྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད་སྟེ།

The workshop will include proposing an outline of the most promising research directions and future scientific projects on bridging Vajrayana esoteric practices with science. The workshop is funded by the National University of Singapore.

ཟབ་སྐྱོང་འདིའི་ནང་དམིགས་ཚད་ལྡན་པའི་ཚན་རིག་གི་ལམ་ནས་འབྱུང་འབྱུར་རྩོམ་པའི་དབང་ཐོབ་སློབ་མས་ཚན་རིག་དང་མཉམ་དུ་ཉམས་ལེན་བྱེད་རྒྱུར་ཟམ་པ་བཟོ་རྒྱུ་ཁོངས་སུ་གཏོགས། ཟབ་སྐྱོང་འདི་ནི་སང་ག་ཕུར་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་ཆེན་གྱིས་རྩ་འཇུགས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།

We are delighted to have recruited two renowned Vajrayana masters, who are still teaching their monks and nuns advanced Vajrayana practices in their monasteries and retreat centers. This will include H.E. Gyaltsen Tulku Rinpoche, a renowned retreat master in Bhutan and Gebchak Wangdrak Rinpoche, one of the masters of Gebchak Nunnery, known for its accomplished female Tummo practitioners. We are also delighted have prominent cognitive psychologists, medical scientists, neuroscientists, and Buddhist studies researchers.

ང་ཚོས་སློབ་སེམས་དང་བཅས་རྩོམ་པའི་ཚད་ལྡན་སྐྱེས་གཉིས་གདན་དྲངས་ཡོད། ཁོང་ཚོས་དགོན་པའི་ནང་དུ་གྲ་བཅུན་རྣམས་ལ་རྩོམ་པའི་ཉམས་ལེན་སློབ་ཁྲིད་དང་། མཚམས་ལ་བཞུགས་བཞུགས་བཞིན་ཡོད། ཟབ་སྐྱོང་འདིའི་ནང་དུ་འབྲུག་ནང་གི་སྐྱེས་གཉིས་ཅན་གྱི་སྐབ་དཔོན་སྐུལ་སྐུ་རྒྱལ་མཚན་རིན་པོ་ཆེ་དང་། གདུམ་མོ་ཉམས་ལེན་ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་གད་བཅགས་བཅུན་དགོན་གྱི་དགོན་བདག་སྐུལ་སྐུ་དབང་དུག་རིན་པོ་ཆེ་གདན་འདྲེན་ཞུ་ཡོད། ང་ཚོས་ད་དུང་ཉམས་རྟོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ། གསོ་བ་རིག་པ། དབང་རྩ་ཚན་རིག་པ་དང་ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་ཆེད་ལས་པ་རྣམས་མགོན་འབོད་ཞུས་ཡོད།

## Format

### ཚོགས་འདུའི་རྣམ་པ།

The format is both asynchronous (from March 15 until March 26) and synchronous (live sessions on March 26-28, April 2-4, 2021). During this timeframe, every talk will be coupled with a virtual (chat) discussion room for participants to interact with attendees in an asynchronous Q&A.

- **Virtual workshop:** All talks will be recorded in advance and be made available from March 15th, 2021 until March 26, 2021.
- **Live Sessions:** There will be a number of panels, related to the recorded talks, each with an assigned timeslot for live discussion in real-time during March 26-28, and April 1-3, 2021.
- During this timeframe, every talk will be coupled with a virtual (chat) discussion room for participants to interact with attendees in an asynchronous Q&A.

ཚོགས་འདུའི་རྣམ་པ་ནི་གཉིས་ཏེ། དུས་མཉམ་འཆར་འགོད་ནི། སློབ་གསུམ་པའི་ཚེས་ ༡༥ རམ་ ༢༦ བར་དང་།  
དུས་མཉམ་འཆར་འགོད་ནི་ཚོགས་ཐུན་དངོས་ཀྱི་དུས་ཚིག་སློབ་གསུམ་པའི་ཚེས་ ༢༦ རམ་ ༢༨ བར་ཡིན།  
ཟབ་སློང་དངོས་ཀྱི་སྐབས་སུ་འཇུག་ལུགས་གནང་མཁན་རྣམས་ལ་གཏམ་བཤད་གནང་མཁན་དག་དང་ལྷན་དུ་  
གཟུགས་མཐོང་སློང་མོལ་བྱེད་པ་དང་དུས་མཉམ་དུ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་གྱི་གོ་སྐབས་གནང་རྒྱུ་ཡིན།  
གཟུགས་མཐོང་སློང་མོལ། གཏམ་བཤད་ཚང་མ་ཐག་སྐར་པའི་ལེན་བྱས་ཟེན་པ་རྣམས་ ༢༠༢༡ ལོའི་སློབ་ལོ་ ༣ པའི་  
ཚེས་ ༡༥ རམ་ ༢༦ བར་ལྷན་ཉེན་བྱེད་ཐུབ་པ་བཟོ་རྒྱུ་ཡིན།  
ཚོགས་ཐུན་དུས་ཚོད། ༢༠༢༡ ལོའི་སློབ་གསུམ་པའི་ཚེས་ ༢༦ རམ་ ༢༨། སློབ་བཞུགས་ལོ་ ༡ རམ་ ༣ བར་ནི་ཚོགས་  
ཐུན་དངོས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཡིན། གཏམ་བཤད་སྐབས་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ལ་བཟོ་སློང་ལྷན་པོ་བྱེད་ཚོགས་  
ཡིན།  
ཟབ་སློང་དངོས་ཀྱི་སྐབས་སུ་འཇུག་ལུགས་མཁན་རྣམས་ལ་གཏམ་བཤད་གནང་མཁན་དག་དང་ལྷན་དུ་གཟུགས་  
མཐོང་སློང་མོལ་བྱེད་པ་དང་དུས་མཉམ་དུ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་གནང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཡོད།

# Schedule

## དུས་ཚོད་རེའུ་མིག

Note that all times are in EST. Due to speakers and participants joining us internationally, we understand that online session timings may not be suitable for everyone. They will be recorded and uploaded on the website for future viewings.

གསལ་བཤད་ལུས་རྒྱ་ཞིག་ལ། ཚོགས་འདུའི་དུས་ཚོད་ནི་EST ལྟར་གཞིར་བཟུང་རྒྱུ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ཚོགས་འདུ་འདིའི་ནང་རྒྱལ་སྤྱིའི་འཇུག་ལུགས་མཁན་ཡོད་སྟབས་ང་ཚོས་དེ་ལམ་ཚོགས་འདུའི་དུས་ཚོད་དེ་མི་རེའི་གནས་བབས་དང་བསྟུན་རྒྱུ་ལག་ཤོ་ཡིན་པ་ཤེས་གསལ། གཏམ་བཤད་གནང་མཁན་རྣམས་ཀྱི་གསུང་བཤད་སྐོར་ལ་ཕབ་བྱས་ཡོད་པ་མ་འོངས་བར་ལྟ་ཞིབ་ཆེད་དུ་དེ་ལམ་དུ་འགོད་རྒྱུ་ཡིན།

### SCIENTIFIC PROGRAM ཚན་རིག་གི་ལས་རིམ།

#### March 26 6:30 pm – 9:30pm SAP མྱི་ལྷ་གསུམ་པ། ཕྱི་དོ། དུས་ཚོད་༦:༣༠ རྩིས་༧:༣༠

6:30 - 7:30 pm Welcome and Opening

མཇུག་སློབ་འབྲེད།

7:30 - 8:15 pm Panel 1: Vajrayana practices, their origin, and classifications. This is based on the pre-recorded talks. The panel will discuss the uniqueness of these practices, their relation to other Buddhist practices, and their main stages. All the workshop participants will have a chance to ask questions from the panel discussants.

#### དུས་ཚོད། ༧:༣༠ རྩིས་༨:༡༥

ཚོགས་ཁུན་དང་པོ། རྗེ་རྗེའི་ཐེག་པའི་ཉམས་ལེན་དང་དེ་དག་གི་འབྱུང་ལུང་སྤྱི་བཤམས། དེ་ཕྱི་བཤམས། ཚོགས་ཁུན་འདི་ནི་ཐོན་སྲིད་གཏམ་བཤད་སྐོར་ལ་ཕབ་བྱས་པ་གཞིར་བཞག་ཐོག་ ཉམས་ལེན་དེ་ཚོའི་རིམ་པ་དང་། ཆེས་དཀོན་པའི་གནས། དེ་དག་དང་ནང་བསྟན་ཉམས་ལེན་པ་གཞན་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་གྲུང་རྒྱ། ཚོགས་བཅར་པ་ཚང་མར་དེ་བཤམས་ལུང་གསུང་བའི་གོ་སྐབས་འབྲུལ་རྒྱུ་ཡིན།

Panel discussants: Geoffrey Samuel (University of Sydney), David Germano (University of Virginia).

ཚོགས་ཁུན་བཏོ་གྲུང་གནང་མཁན། རྗེ་རྗེའུ་ ས་ལུལ། རྣམ་ཚུགས་ཀྱི་གཙུག་ལག་སློབ་ཆེན། རྩིས་ལྷོ་ རྣམ་ཚུགས་ཀྱི་དུས་ཚོད་ལ་གཙུག་ལག་སློབ་ཆེན།

8:30 - 9:15 pm Vajrayana practices: Past, Present, and Future 1. Discussion session on how Vajrayana practices have been practiced in the past, their status in the present, and the forecast for the future. The workshop participants will have a chance to ask questions from H.E. Gyaltsen Rinpoche and Gebchak Wangdrak Rinpoche.

དུས་ཚོད། ༤༣༠ རམ་༧༡༥༥

དོ་རྗེ་ཐོག་པའི་ཉམས་ལེན། འདས་པ། མ་འོངས་པ། ད་ལྟོ་གསུམ་གྱི་སྐོར།

ཚོགས་སྤྱོད་འདི་ལྟར་དུ། དོ་རྗེ་ཐོག་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་འདས་པ། ད་ལྟོ་གནས་བབས། མ་འོངས་པའི་སྐོར་བར་  
བཅས།

ཚོགས་ལུགས་པ་ཚང་སྤྱུལ་སྐྱུ་མར་རྒྱལ་ཚན་རིན་པོ་ཆེ་དང་སྐར་ཆགས་དབང་གྲགས་རིན་པོ་ཆེ་རྣམ་གཉིས་ལ་དྲི་བ་  
དང་བསམ་ཚུལ་ལུ་བའི་གོ་སྐབས་འབྲུལ་རྒྱ་ཡིན།

915 – 9:30 pm Concluding remarks དུས་ཚོད། ༧༡༥༥ རམ་༧༡༥༠༡ མཇུག་སྤྱད་གཏམ་གྲུང་།

**March 27 5pm – 9 pm**

5:00 - 5:45 pm Current neuroscience research on meditation. Differences between meditative practices of different Buddhist practices from a neuroscience perspective.

Based on the pre-recorded talks, the panel will discuss major findings of scientific research on meditation in general and the main meditation techniques currently under study.

དུས་ཚོད། ལྷོ་རྒྱ་གསུམ་པ། ཚེས་༢༧ཉིན། ཕྱི་དོ་དུས་ཚོད་ ༥༡ རམ་༧༡

སྐོར་སྐབས་ལ་ཉམས་ལེན་གྱི་དང་དུས་དབང་རྩ་རིག་པས་ཞིབ་འཇུག

ཀྱང་པའི་སྐོར་སྐབས་ལས་སྐོར་ཉམས་ལེན་པ་མི་འདྲ་བ་ཚོའི་སྐོར་གྱི་རིམ་པ་དང་དབང་རྩ་རིག་པའི་སྤྱང་ཚོད་ཐང་གྱི་ལྷན་  
པར་གྲུང་བ།

བཅོད་གཞི་འདིའི་སྤྱང་ཀམ་སྤྱིར་བཏང་ཚན་རིག་པས་སྐོར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་དང་། ད་ལྟོ་སྐོར་གྱི་ཉམས་ལེན་གྱི་མན་  
ངག་གཙོ་བོའི་སྐོར།

Panel discussants: Antonino Raffone (Sapienza University of Rome), Rael Cahn (USC)

ཚོགས་སྤྱོད་བཞོ་གྲུང་གཞན་མཁན། ཨན་ཐོ་རོ་རོ་ རྫོན་ (རིམ་གྱི་ས་མིན་ཟ་གཙུག་ལག་སློབ་ཆེན།)

6:00 – 6:45 pm

7:00 - 7:45 pm Current neuroscience research on Vajrayana practices and their possible neurocognitive and physiological mechanisms. These sessions will present current scientific data on meditative practices in general and Vajrayana practices in particular. The discussion will be emphasizing the uniqueness of Vajrayana practices, their physiological, cognitive, and neural correlates.

ཕྱི་དོ་དུས་ཚོད་ ༦༡༠༠༡ རམ་༦༡༥༥༥

༧༡༠༠རམ་༧༡༥༥༥༥ ལུས་ཀྱི་ཆ་ལག་དང་དབང་རྩ་རིག་པས་ཡོད་སྤྱིད་པ་དང་དོ་རྗེ་ཐོག་པའི་ཉམས་ལེན་ཐོག་ཉེ་  
བའི་དབང་རྩ་ཚན་རིག་པས་ཞིབ་འཇུག

ཚོགས་ཐུན་འདིའི་ནང་དམིགས་བསལ་དོན་ཤེས་ཐོབ་ཉམས་ལེན་དང་སྤྱི་བདེ་གི་སློམ་གྱི་ཉམས་ལེན། ཚན་རིག་པས་  
དང་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་དོན། བཤོ་སྤྲོད་འདིར་དོ་  
ཤེས་ཐོབ་པའི་འབྲུང་དཀོན་པའི་གནས་དང་། དེ་དག་གི་ལུས་ཁམས་ཚགས་ཚུལ། དབང་ཅུ་དང་རྟོག་པའི་འབྲེལ་བ་  
བཅས་ཀྱི་སློམ་ལ་གསལ་ཁ་འདོན་རྒྱུ་ཡིན།

Panel discussants: Maria Kozhevnikov (NUS & Harvard Medical School), Arnaud Delorme (CNRS, UCSD)

བཤོ་སྤྲོད་གནང་མཁན།

8:00-8:45 pm Vajrayana practices: Past, Present, and Future 2. A continuation of the discussion about the current situation of Vajrayana practices in Bhutan and Tibet. All the participants will have a chance to ask questions from H.E. Gyaltsen Rinpoche and Gebchak Wangdrak Rinpoche.

དོན་ཤེས་ཐོབ་པའི་ཉམས་ལེན། འདས་པ། མ་འོངས་པ། ད་ལྟ་པ།  
སྤྱི་མཐུན་ནས་འབྲུག་དང་བོད་ཀྱི་དོན་ཤེས་ཐོབ་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་གནས་སྤངས་སློམ་ལ་བཤོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། འཇུག་  
ལྷགས་མཁན་ཡོངས་ལ་རྒྱལ་མཚན་རིན་པོ་ཆེ་དང་སྐར་ཆག་དབང་གྲགས་རིན་པོ་ཆེ་རྣམ་གཉིས་ལ་བསམ་ཚུལ་དང་  
དྲི་བ་དྲིས་ལེན་གྱི་གོ་སྐབས་འབྲུག་རྒྱུ་ཡིན།

8:45 – 9:00 pm Concluding remarks མཇུག་སླུང་དབྱེད་གཏམ།

**March 28 from 5 pm – 8 pm**

5:00 - 5:45 pm Advanced Vajrayana practices 1: The case of Tummo. Based on the pre-recorded talks on the research related to Tummo,, the panel will discuss the topics related to research on advanced Vajrayana practices and answer the questions from all the participants.

Panel discussants: David Germano, Maria Kozhevnikov, Alexander Levitov

དུས་ཚོད། སྤྱི་ལྷན་གསུམ་པ། ཚེས་༢༤ཉིན། ཕྱི་དྲོ་དུས་ཚོད་ པ། གསལ་དོན་ཤེས་ཐོབ་པའི་སློམ་ཉམས་ལེན་གྱི་མཛུགས་  
སྤྲོད། ༡། གཏུམ་མོ་གནས་སྤངས། བསྐྱར་དུ་གཏུམ་མོའི་སློམ་གྱི་གཏུམ་བཤད་དང་འབྲེལ་ནས་བཤོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ།  
ཚོགས་ཐུན་འདིར་དོན་ཤེས་ཐོབ་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་གནས་ཚད་བཟོད་གཞིར་འབྲེལ་ནས་བཤོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་དང་། བསམ་  
ཚུལ་དང་དྲི་བ་དྲིས་ལེན་གོ་སྐབས་འབྲུག་རྒྱུ་ཡིན།

6:00 – 6:45 pm Creativity, Imagination, and Vajrayana Practices. Based on the pre-recorded talks, the panel will discuss scientific research on creativity and the ways Vajrayana practices can contribute མཐུན་རྐྱེན་སྦྲུལ་བ་ to understanding creativity in general and the main meditation techniques currently under study.

ཕྱི་དྲོ་དུས་ཚོད་ ༦:༠༠། གསལ་༦:༤༥། དོན་ཤེས་ཐོབ་པའི་ཉམས་ལེན། གསར་གཏོད། རྟོགས་འཚར།  
གཏུམ་བཤད་སློམ་མའི་སྐོར་གཞིའི་ཐོག་ ཚོགས་ཐུན་འདིར་དང་དུས་སློམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ནང་སློམ་སྐྱབ་གྱི་ཐབས་ལམ་  
དང་གསར་གཏོད་ཐད་དོན་ཤེས་ཐོབ་པས་མཐུན་རྐྱེན་ཅི་ཅམ་བྱེད་པའི་སློམ་ལ་ཚོན་རིག་པས་ཞིབ་འཇུག་གི་སློམ་བཤོ་  
སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ།

Panel discussants: Keith Holyoak (UCLA), Michael Sheehy (University of Virginia), Michael Lifshitz (McGill University), Maria Kozhevnikov

7:00 – 7:45 pm Risks and benefits associated with advanced Vajrayana practices and their medical applications. The panel will discuss the topics related to research on the risks and danger associated with Vajrayana practices as well as the topics related to the ethical questions surrounding these practices and their medical benefits.

ཕྱི་དྲོ་དུས་ཚོད།

༧༡༠༠ནས་༧༡༥༥། རྗེ་ཐེག་པའི་ཉམས་ལེན་ཡར་རྒྱས་དང་དེ་དག་གི་གསོ་བྱེད་བཅད་སྤྱོད་དང་མཉམ་ཏུ་དེའི་ཉན་ཚབས་དང་ཁ་ཕན་འབྲེལ་ཡོད།

ཚོགས་སྐྱེད་འདི་བརྗོད་གཞི་ནི་རྗེ་ཐེག་པའི་ཉམས་ལེན་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཉན་ཚབས་དང་ཁ་ཕན་ཞིབ་འཇུག་གི་སྐོར་དང་། དེ་ལྟར་ ཉམས་ལེན་པ་དེ་དག་གི་གསོ་བྱེད་ཀྱི་ཁ་ཕན་དང་ཉེ་འཁོར་ཀུན་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་ལྷན་སྐྱོད་ཀྱི་ཡིན།

Panel discussants: Laurence Kirmayer (McGill University), Alexander Levitov (East Virginia Medical School), Jennifer Penberthy (University of Virginia)  
གྲོས་སྐྱོད་པ། ལཱ་རན་སཱ། ཁིར་མ་ཡར། (མེ་ལེ་ལྷན་གཙུག་ལག་སློབ་ཆེན།) ཨ་ལེ་ལྷན་ཏུ་ལེ་བེ་ཐོབ། (ཤར་ཕར་ཇི་ལྷ་གསོ་བྱེད་གླིང་) ཇི་ལེ་ལྷན་ཕན་ལྷན་ཐོ། (ཕར་ཇི་ལྷ་གཙུག་ལག་སློབ་ཆེན།)

7:45 – 8:00 pm Concluding remarks མཇུག་སྐྱེད་དབྱེད་གཏམ།

April 2 from 5pm – 8pm

5:00 - 5:45 pm Overcoming Attentional Limitations and Vajrayana Practices.

Based on the pre-recorded talks, the panel will discuss scientific research on creativity and the ways Vajrayana practices can contribute to training attentional capacities.

དུས་ཚོད། ལྷི་ལྷ་བཞེ་བ། ཚོས་འཕྲིན། ཕྱི་དྲོད། ༥༡༠༠ ནས་༥༡༠༥། ཚད་འཛིན་བྲལ་བའི་རྗེ་ཐེག་པའི་ཉམས་ལེན། ལྷར་བཤད་བེན་པའི་གྲོས་གཞིའི་སྤྲོད་ནས་ཚོགས་སྐྱེད་ ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཐོག་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་དང་རྗེ་ཐེག་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་རྒྱས་པ་དམིགས་བསལ་འདོན་པར་མཐུན་ཉེན་སྦྱོར་བའི་ལམ།

Panel discussants: Michael Inzlicht (University of Toronto), Antonino Raffone. Maria Kozhevnikov གྲོས་སྐྱོད་པ། མི་ཚལ་འིན་ལི་ཆད། (ཕྱོ་རིན་ཕྱོ་གཙུག་ལག་སློབ་ཆེན།) ཨན་ཐོ་ཞི་ལོ་རློན། མ་རིལ་ལོ་ཟེབ་ནི་ལོབ།

6:00 – 6:45 pm Advanced Vajrayana practices 2: Dream Yoga and Lucid Dreaming.

The panel will discuss the topics related to dream yoga in Vajrayana traditions, and the ways dream yoga practices can contribute to scientific research on lucid dreaming.

ཕྱི་དྲོ་དུས་ཚོད། ༦༡༠༥ ནས་༦༡༥༥།

རྗེ་ཐེག་པའི་སྐོར་ཉམས་ལེན་ཡར་རྒྱས། ༢། མི་ལམ་རྣལ་འབྱོར་དང་གསལ་བའི་མི་ལམ། ཚོགས་སྐྱེད་འདིར་འབྲེལ་ཡོད་བརྗོད་གཞི་ནི་སྤོལ་རྒྱུན་རྗེ་ཐེག་པའི་གཞུང་གི་མི་ལམ་རྣལ་འབྱོར་དང་། མི་ལམ་རྣལ་འབྱོར་ཉམས་ལེན་གྱི་ཚན་རིག་པས་གསལ་བའི་མི་ལམ་ཞིབ་འཇུག་ལ་མཐུན་ཉེན་སྦྱོར་བྱེད་ཀྱི་ལམ།

Panel discussants: Benjamin Baird (University of Wisconsin), Michael Sheehy (University of Virginia), Ken Paller (Northwestern University)

གོས་གྲོང་བ། རྗེན་ཇ་མིན རྟེན་(ཐེ་སི་ཀོན་སི་གཅིག་ལག་སློབ་ཆེན།) མི་ཆལ ་ཤེ་ཏེ། (ཡར་ཇི་ནི་ཡ་གཅིག་ལག་སློབ་ཆེན།) ལན་པ་ལེར། (རུབ་བྱང་གཅིག་ལག་སློབ་ཆེན།)

7:00-7:45 pm How to Research Vajrayana practices? EEG Methodology Issues. The panel will discuss problems related to conducting research with Vajrayana practitioners, possible methodologies, equipment, and training.

ཕྱི་དོ་དུས་ཚོད་ ༧༡༠༠ནས་༧༧༥༡  
དོ་ཇེ་ཐེག་པའི་ཉམས་ལེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཇི་ལྟར་བྱ།  
སྒོ་ང་། རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ཚོད་གཞི། དོ་ཇེ་ཐེག་པའི་ཉམས་ལེན་པའི་སྲོད་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་འབྱུང་སྲིད་པའི་ལག་ཆ་དང་སྲོད་བརྟེན། རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ནས་བགོ་གྲོང་བྱ་རྒྱ།

Panel discussants: Dan Levendowski (Advanced Brain Monitoring), Chris Berka (Advanced Brain Monitoring)

གོས་གྲོང་བ། རན་ལེ་བན་དོབ་སྐེ།(ལྷུང་པ་ཡར་རྒྱས་བཀོད་ཁྲབ།) ཆེ་བར་ལ། (ལྷུང་པ་ཡར་རྒྱས་བཀོད་ཁྲབ།)

7:45 – 8:00 pm Concluding remarks མཇུག་སྲུང་དབྱེད་གཏམ།

**April 3 from 5pm – 8pm**

5:00 - 6:00 pm Virtual Round Table Discussion: What Vajrayana practices can do for cognitive psychology and neuroscience? Live session with all the workshop presenters. The discussion will focus on Vajrayana’s possible contribution to future scientific research on the capacities and potential of the human mind.

དུས་ཚོད། ཕྱི་དོ་དུས་ཚོད་ ༥༡༠༠ རས་༥༧༠༠༡  
བཞུགས་མོལ་བགོ་གྲོང་། དོ་ཇེ་ཐེག་པའི་ཉམས་ལེན་གྱིས་རྟོགས་པ་དང་བསམ་སློབ་ལ་དང་དབང་རྩ་རིག་པའི་ཐོག་ཅི་  
ཞིག་ཐན་ཐོག་བྱུང་བཤ། གཞུགས་མཐོང་ཚོགས་ཐུན་འདི་འཇུག་ལུགས་པ་ཡོངས་དང་མཉམ་དུ་དོ་ཇེ་ཐེག་པའི་  
ཉམས་ལེན་པས་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཐོག་རུས་པ་དང་འབྱུང་སྲིད་པའི་ཕན་རྐྱབས་འགོ་བ་མིའི་སེམས་ཀྱི་རུས་པ་  
འདོན་རྒྱའི་ཐད་སློབ་གཏོད་རྒྱ།

6:15 - 7:15 pm Virtual Round Table Discussion: What Science can do for the preservation of Vajrayana practices? Live session with all the workshop presenters. The discussion will focus on possible ways to preserve Vajrayana practices (e.g., attract attention of a larger community of scientists to Vajrayana; record the practices).

དུས་ཚོད། ཕྱི་དོ་དུས་ཚོད་ ༥༡༡༥ རས་༥༧༡༥༡  
བཞུགས་མོལ་བགོ་གྲོང་། ཚན་རིག་གིས་དོ་ཇེ་ཐེག་པའི་ཉམས་ལེན་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་ཅི་ཞིག་བྱེད་རུས་སཤ།



དངོས་མཐོང་བཞུགས་མོལ་བཤོ་སྐྱོང་ཁོང་གཏམ་བཤད་མཁན་རྣམས་མཉམ་ཚུབ་ཀྱིས་དོ་རྗེ་ཐོག་པའི་ཉམས་ལེན་  
སྲུང་སྐྱོབ་བྱ་ཚུལ་གྱི་སློར་ལ་བཤོ་སྐྱོང་བྱ་རྒྱ། (དོ་རྗེ་ཐོག་པའི་ཉམས་ལེན་དང་གཞུང་ལུགས་ལ་ཐུགས་རྫོང་ཡོད་  
མཁན་གྱི་མང་ཚོགས་འབོད་འགྲུག་བྱེད་རྒྱ།)

7:30 – 8:00 pm Concluding remarks      མཇུག་སྲུང་དབྱེད་གཏམ།

April 4 from 5:30pm – 8:30pm

5:30 – 6:30 pm Virtual Round Table Discussion: How to make the bridge? Live session with all the workshop presenters. The discussion will focus on possible ways to establish collaborations between Vajrayana scholars and practitioners in Bhutan and Tibet and scientific community.

དུས་ཚོད། ལྷོ་ལྷོ་བཞི་བ། ཚེས་ལ་ཉི་མ། ཕྱི་ལོ་ད། ༥།༣༠ རྒྱ་ས་༥།༣༠།

གཞུགས་མཐོང་བཞུགས་མོལ་བཤོ་སྐྱོང་། འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་ཟམ་པ་ཇི་ལྟར་བཟོ་དགོས།  
གཞུགས་མཐོང་བཞུགས་མོལ་བཤོ་སྐྱོང་ཁོང་གཏམ་བཤད་མཁན་རྣམས་མཉམ་ཚུབ་ཀྱིས་བོད་དང་འབྲུག་ཡུལ་གྱི་དོ་རྗེ་ཐོག་  
པའི་མཁས་པ་དང་ཉམས་ལེན་པ་དང་ཚན་རིག་པའི་ཚོགས་སྡེའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་ཇི་ལྟར་བཟོ་ཚུལ་ལ་བཤོ་སྐྱོང་  
བྱ་རྒྱ་ཡིན།

6:45- 7:45 pm Virtual Round Table Discussion: Future steps and future research projects. Live session with all the workshop presenters. The discussion will focus on future steps and research projects.

དུས་ཚོད། ཕྱི་ལོ་ད། ༦།༤༥ རྒྱ་ས་༧།༤༥།

གཞུགས་མཐོང་བཞུགས་མོལ་བཤོ་སྐྱོང་། ཉམས་ལེན་གྱི་ལས་གཞི་དང་མ་འོངས་གོམ་སྐབས།  
གཞུགས་མཐོང་བཞུགས་མོལ་བཤོ་སྐྱོང་དངོས་སྐབས་གཏམ་བཤད་མཁན་རྣམས་མཉམ་ཚུབ་ཀྱིས་ཉམས་ལེན་གྱི་ལས་  
གཞི་དང་མ་འོངས་གོམ་སྐབས་ཀྱི་སློར་ལ་བཤོ་སྐྱོང་བྱ་རྒྱ་ཡིན།

7:45-8:30 pm Live Q&A Session. The workshop participants will answer the questions from the audience (LIVE)

དུས་ཚོད། ཕྱི་ལོ་ད། ༧།༤༥ རྒྱ་ས་༨།༣༠།

བཤོ་སྐྱོང་ཚོགས་ཞུགས་གཏམ་བཤད་གནང་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་དྲི་བ་དྲིས་ལན་གྱི་རྣམ་པ། དངོས་མཐོང་སྐྱོང་སྟེགས།

8:30 – 8:45 pm Closure

དུས་ཚོད། ༨།༣༠ རྒྱ་ས་༨།༤༥ མཇུག་སྐྱོང་།