

Votos Södjong y enrollado de Tzungs

Guía de práctica según las instrucciones de Lama Karma Chötso

¿Qué son los votos Södjong [sodyong]?

- Son votos budistas que se toman por 24 horas en ocasiones especiales.
- Nos liberan de distracciones y preocupaciones mundanas para dedicar el día a la práctica.
- Para poder trabajar en el pintado o enrollado de tzungs para la Estupa, necesitamos haber tomado estos votos el día que dedicaremos a esta actividad.
- Para poder tomar estos votos por nuestra cuenta, necesitamos haberlos recibido al menos una vez de la Lama.
- Los votos se toman al amanecer, antes de que salga el sol y se mantienen hasta la misma hora del día siguiente. La hora exacta la marca el momento en que podamos ver las líneas de la mano con la luz del sol.
- El compromiso de comportamiento debe mantenerse desde el instante en que tomamos los votos hasta el día siguiente al amanecer.
- Solo se puede tocar directamente los tzungs el día que hemos tomado estos votos.



¿A qué nos comprometemos al tomar los votos?

El día que tomamos los votos, hacemos un compromiso con nosotros mismos de abstenernos por 24 horas de ciertas acciones. Este es el compromiso tal cual lo recitamos:

- NO MATARÉ
- NO TOMARÉ LAS PERTENENCIAS DE LOS OTROS
- NO MENTIRÉ
- ME ABSTENDRÉ DE TODAS LAS ACTIVIDADES SEXUALES
- ABANDONARÉ COMPLETAMENTE LOS INTOXICANTES
- NO COMERÉ ALIMENTOS EN UN TIEMPO INAPROPIADO
- NO USARÉ NI PERFUMES NI ORNAMENTOS
- NO CANTARÉ NI BAILARÉ





Indicaciones de LKC sobre los votos

Además del texto que recitamos, están las explicaciones de la Lama sobre cómo cumplir con cada uno de los votos.

- No matar nada. Eso incluye insectos, así que debemos cuidar donde pisamos. La comida debe ser vegetariana (ni carnes ni huevos).
- No robar también significa no tomar nada que no nos sea ofrecido.
- No mentir.
- Celibato: ningún tipo de actividad sexual.
- No intoxicantes. Se puede tomar té, café y azúcar siempre y cuando no nos alteren.
- No usar asientos ni camas de lujo. Se considera de lujo cualquier asiento más alto que la distancia entre el puño y el codo, o cama más alta que el largo del brazo.
- No comer en horarios inapropiados: sólo tomar un desayuno ligero y un almuerzo temprano. Lo ideal es entre el medio día y la una de la tarde, pero se puede ser flexible si tenemos un horario de trabajo diferente. En el momento de comer se sirve todo en la mesa y no nos levantamos hasta haber terminado. Si nos levantamos, ya no seguimos comiendo.
- No usar maquillaje, perfume ni ornamentos. Usar desodorante solo si es necesario.
- No cantar ni bailar.

Otras recomendaciones de comportamiento



Aunque no esté incluido en los votos, LKC recomienda lo siguiente:

- Para mejorar la práctica es mejor **evitar alimentos intensos** como ajos, cebollas, ajíes, rabanitos.
- Mantener el **noble silencio**: esto significa no hablar más de lo necesario, ni abandonarse a charlas internas o involucrarse en otras actividades discursivas mundanas como ver televisión o leer. En lugar de ello, se pueden recitar mantras.
- Si hay debilidad por falta de alimentos en la noche, se puede tomar leche, yogurt o jugos que no contengan pulpa ni nada sólido.
- No se debe interrumpir ningún tratamiento médico: tomar medicinas o alimentos fuera del horario o la dieta está permitido, siempre que se trate de un tratamiento médico.





¿Cómo es una día ideal dedicado al enrollado de Tzungs?

- Empieza antes del amanecer tomando votos.
- Se mantienen los votos y comportamiento hasta el día siguiente a la misma hora.
- Se mantiene el noble silencio.
- Se dedica el día entero, si es posible, a la meditación, contemplación y trabajo con los tzungs.
- Se dejan los tzungs y materiales guardados para no tocarlos al día siguiente cuando no tengamos los votos.

¿Cómo tomar los votos?

- Si nunca antes hemos tomado estos votos, necesitamos recibir la transmisión oral un Lama.
- Al amanecer, apenas podemos ver las líneas de la mano con la luz del sol.
- Empezamos con tres postraciones ante el altar (real o imaginario)
- Adoptamos la postura de votos: con la rodilla derecha apoyada en un cojín o el suelo. La rodilla izquierda levantada y flexionada con el pie izquierdo de lleno sobre el suelo. Las manos unidas en el mudra de plegaria.
- Recitamos tres veces la primera parte de la sadhana (pág. 1 a 6).
- El Lama dice “tabye no”, o imaginamos que lo dice. Respondemos “Lekso”.
- Continuamos recitando la parte de los compromisos de la sadhana una sola vez (pág. 7 a 10).
- Hacemos tres postraciones más.
- Recitamos varias veces el mantra que está en la última página de la sadhana.



Para trabajar con los Tzung

- Sólo puedes manipularlos el día en el que tomas votos Södjong.
- Siempre usar cubrebocas.
- Las manos deben estar bien limpias.
- Considerar que fabricar Tzungs es una práctica en beneficio de todos los seres.
- Observar el noble silencio. Si no es posible todo el día, al menos mientras estemos dedicados a esta actividad.
- Al terminar, guárdalos en cajas o bolsas limpias y etiquétalas dejando el número que contienen muy visible.
- Hemos publicado videos sobre cómo pintar y enrollar: <https://kagyuperu.com/tzungs/>





Estas instrucciones han sido redactadas por un discípulo a partir de las enseñanzas de la Venerable Lama Karma Chötso para uso de sus estudiantes.

Si hay algo de beneficioso en ellas, esto se debe a la bondad de mis maestras y maestros. Cualquier error es debido a mi pobre entendimiento.

Todo el mérito y beneficio que este texto pueda generar está dedicado a la gran liberación de todos los seres.

RVH, 2021