

***VENGAN,  
GENTE DEL MUNDO***

*Traducciones de una selección de coplas en hindi*

S. N. GOENKA



VIPASSANA RESEARCH INSTITUTE  
*Dhamma Giri*, Igatpuri - 422 403  
Dist. Nashik, Maharashtra, India

Primera Edición en Inglés bajo el título *Come, People of the World*: 1998

Primera Edición Electrónica en Español: 2008

Publicado por:

**Vipassana Research Institute**

Dhamma Giri, Igatpuri 422 403

Dist. Nashik, Maharashtra, India

Tel.: [91] (02553) 244076, 244086

Fax: [91] (02553) 244176

Email: [info@giri.dhamma.org](mailto:info@giri.dhamma.org)

Página Web: [www.vri.dhamma.org](http://www.vri.dhamma.org)

## Prólogo

Este libro presenta una colección de coplas en hindi (*dohas*) entonadas por Sri S.N. Goenka en sus cursos de Vipassana de diez días. Éstas han sido, por muchos años, fuente de gran inspiración para sus estudiantes. Ahora han sido transcritas al alfabeto latino y traducidas al español para beneficio de los estudiantes de habla hispana de todo el mundo.

El *doha* es una forma poética india similar a los *gāthās* (versos) comúnmente usados por el Buddha y que continúan siendo parte importante de la cultura india hasta nuestros días. Los *dohas* gozan de una prestigiosa posición en la literatura india debido a que los sabios los han usado a través del tiempo como vehículo de sus nobles pensamientos.

Aunque inspiradores, estos *dohas* no forman parte de la meditación en modo alguno. En ésta uno debe volcarse hacia la propia experiencia, observando el fenómeno del surgir y desaparecer dentro del marco del propio cuerpo, momento a momento.

Nos sentimos muy contentos de poner estas páginas en manos de los estudiantes de Vipassana y de todos aquellos interesados en recorrer el sendero del Dhamma, sendero de paz, felicidad y liberación total.

Vipassana Research Institute

# Pronunciación del Hindi en Alfabeto Latino

El Hindi se escribe en *Devanāgarī*, un descendiente del alfabeto *Brahmī* extensamente establecido en India en el 500 A.C. Este alfabeto se escribe de izquierda a derecha y es de naturaleza fonética, existiendo una correspondencia prácticamente regular entre las letras y su pronunciación.

El alfabeto consta de cuarenta y cinco caracteres básicos: once vocales y treinta y cuatro consonantes.

En el alfabeto latino se usan los siguientes signos diacríticos para indicar la pronunciación adecuada del hindi:

**Vocales:** a, ā, i, ī, u, ū, e, o, ai, au y ṛ

Las vocales **a, i, u** son cortas; **ā, ī, ū** son largas.

La vocal **e** se pronuncia como 'e' en 'eco' y la vocal **o** como 'o' en 'ola'.

Las vocales representadas por los diptongos **ai** y **au** se pronuncian como en español 'laico' y 'auto'.

La vocal **ṛ**, se pronuncia 'rr + i' como en 'arriba'.

**Consonantes:**

	No Aspirada	Aspirada	No Aspirada	Aspirada	Nasal
<b>Velar</b>	k	kh	g	gh	ṅ
<b>Palatal</b>	c	ch	j	jh	ñ
<b>Retroflexa</b>	ṭ	ṭh	ḍ	ḍh	ṇ
<b>Dental</b>	t	th	d	dh	n
<b>Labial</b>	p	ph	b	bh	m

**Consonantes misceláneas:** y, r, l, v, ṣ, ś, s, h, ḷ

La consonante **c** se pronuncia 'ch', como en 'Chile' y no como en 'casa'.

La consonante **j** se pronuncia 'll' como en 'tullido' y no 'j' como en 'rojo'.

Todas las consonantes aspiradas se pronuncian con una expulsión audible del aliento sucediendo al sonido normal no aspirado.

Las consonantes retroflexas **ṭ, ṭh, ḍ, ḍh, ṇ** se pronuncian con la punta de la lengua doblada hacia atrás, mientras que en las dentales **t, th, d, dh** y **n** la punta de la lengua toca los dientes frontales superiores.

La velar nasal **ṅ** se pronuncia 'ng', como en 'ángulo'.

La palatal nasal **ñ** se pronuncia igual que en español, como en 'señor'.

La **v** en hindi es como una 'v' o 'w' suave.

La **ḷ**, pronunciada con la lengua retroflexa, es casi un sonido 'rl' combinado.

La **ś** se pronuncia 'sh' como en el nombre 'Shantal', de modo palatal.

La **ṣ** es una 'sh' retroflexa pronunciada con la lengua doblada hacia atrás.

*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.*

Homenaje al Bienaventurado, al Excelso,  
al Completamente Iluminado.

# DOHAS

Originales en hindi transcritos al alfabeto latino

con traducción al español

## DIA UNO

*Āo logoṇ jagata ke,  
caleṇ Dharama ke pantha.  
Isa patha calate satpuruṣha,  
isa patha calate santa.*

¡Vengan, gente del mundo!  
Recorramos el sendero del Dhamma.  
En este sendero caminan los sabios,  
en este sendero caminan los santos.

*Dharma pantha hī śhānti patha,  
Dharma pantha sukha pantha.  
Jisane pāyā Dharma patha,  
maṅgala milā ananta.*

El sendero del Dhamma es el sendero de la paz,  
el sendero del Dhamma es el sendero de la felicidad.  
Quienquiera que llegue al sendero del Dhamma  
obtiene infinita felicidad.

*Āo mānava-mānavī,  
caleṇ Dharama ke pantha.  
Kadama-kadama calate hue,  
kareṇ dukhoṇ kā anta.*

¡Vengan, hombres y mujeres!  
Recorramos el sendero del Dhamma.  
Caminando paso a paso,  
acabemos con el sufrimiento.

*Sāṅsa dekhate dekhate,  
citta avicala ho jāya.  
Avicala citta nirmala bane,  
sahaja mukta ho jāya.*

Observando respiración tras respiración,  
La mente se aquieta.  
Firme, la mente se vuelve pura  
y naturalmente encuentra la liberación.

*Dharma Dharma to saba kabeṇ,  
Dharma na samajhe koya.  
Nirmala mana kā ācaraṇa,  
Śhuddha Dharama hai soya.*

Todos hablan sobre el Dhamma  
pero nadie lo comprende.  
Practicar pureza de mente:  
ése es el verdadero Dhamma.

*Dharma na Hindū Bauddha hai,  
Sikkha na Muslima Jaina.  
Dharma citta ki śhuddhatā,  
Dharma śhānti sukha caina.*

El Dhamma no es hindú o budista,  
no es sikh, musulmán o jaina.  
El Dhamma es pureza de corazón,  
paz, felicidad, serenidad

## DIA DOS

*Kṣhaṇa kṣhaṇa kṣhaṇa kṣhaṇa bītate,  
jīvana bītā jāya.*

*Kṣhaṇa kṣhaṇa kā upayoga kara,  
bītā kṣhaṇa nā āya.*

Momento a momento a momento,  
la vida continúa escurriéndose.  
Haz uso de cada momento;  
el momento pasado jamás regresará.

*Dharma nā mithyā rūḍhiyāñi,  
Dharma nā mithyācāra.  
Dharma nā mithyā kalpanā,  
Dharma satya kā sāra.*

El Dhamma no es tradición ciega,  
el Dhamma no es acción incorrecta,  
el Dhamma no es falsa imaginación;  
el Dhamma es la esencia de la verdad.

*Sāṅsa dekhate dekhate,  
satya pragatātā jāya.  
Satya dekhate dekhate,  
parama satya dikha jāya.*

Mientras observas respiración tras respiración  
la verdad se revela a sí misma.  
Observando verdad tras verdad  
llegas a la Verdad Última.

*Sampradāya nā Dharma hai,  
Dharma nā bane divāra.  
Dharma sikhāye ekatā,  
Dharma sikhāye pyāra.*

El sectarismo no es Dhamma;  
el Dhamma no levanta muros.  
El Dhamma enseña unidad,  
el Dhamma enseña amor.

*Āte jāte sāṅsa para,  
rahe nirantara dhyāna.  
Karamoñ ke bandhana kateñ,  
hoya parama kalyāṇa.*

Inspiración, espiración:  
si mantienes una conciencia ininterrumpida,  
los nudos del *kamma* serán destruidos,  
conduciendo al bienestar supremo.

*Jaba jaba antara jagata meñ,  
jāge citta vikāra.  
Maiñ bhī vyākula ho uṭhūñ,  
vikala karūñ saṅsāra.*

Siempre que en el mundo interior  
surgen las contaminaciones mentales,  
me vuelvo agitado  
y hago que el mundo exterior se vuelva agitado.

*Maiñ bhī vyākula nā banūñ,  
jagata vikala nā hoyā.  
Jīvana jīne kī kalā,  
Śhuddha Dharama hai soya*

Que yo y que el mundo  
estemos libres de agitación.  
Éste es el arte de vivir,  
éste es el Dhamma puro.

## DIA TRES

*Kāyika karma sudhāra le,  
vācika karma sudhāra.  
Mana ke karma sudhāra le,  
yahi Dharma kā sāra.*

*Para-sevā hī puṇya hai,  
para-pīḍana hī pāpa.  
Puṇya kiye sukha hī mile,  
pāpa kiye santāpa.*

*Sadācaraṇa hī Dharma hai,  
durācaraṇa hī pāpa.  
Sadācaraṇa sukha hī jage,  
durācaraṇa dukha tāpa.*

*Dekho apane āpako,  
samajho apānā āpa.  
Apāne ko jāne binā,  
miṭe na bhava-santāpa.*

*Āṭha aṅga kā Dharama patha,  
diyā Buddha Bhagavāna.  
Kadama-kadama calate hue,  
mile mokṣha nirvāṇa.*

*Pragyā śhīla samādhi hī,  
Śhuddha Dharma kā sāra.  
Kāyā vāṇī citta ke,  
sudhareṇ saba vyavahāra.*

*Kudarata kā kānūna hai,  
saba para lāgū hoyā.  
Mailā mana vyākula rabe,  
nirmala sukhiyā hoyā.*

Transforma tus acciones físicas,  
transforma tus acciones verbales,  
transforma tus acciones mentales:  
esta es la esencia del Dhamma.

La virtud yace en servir a otros;  
hacer daño a otros es pecado.  
Las acciones virtuosas traen felicidad;  
el pecado causa tormento.

La recta acción es Dhamma,  
la acción incorrecta es pecado.  
La recta acción crea felicidad,  
la acción incorrecta: sufrimiento y tormento.

Obsérvate a ti mismo.  
Compréndete a ti mismo.  
A menos que te conozcas a ti mismo,  
no podrás acabar con los tormentos de la  
existencia.

El Sendero Óctuple del Dhamma  
fue mostrado por el Buddha, el Excelso.  
Siguiéndolo paso a paso,  
alcanzarás la liberación, el *nibbāna*.

*Sīla, samādhi y paññā:*  
ésta es la esencia del Dhamma puro.  
Transformar todas las acciones  
físicas, verbales y mentales.

Esta es la ley de la naturaleza,  
que se aplica a todos y cada uno:  
una mente contaminada se mantiene agitada,  
una mente inmaculada es feliz.

## DIA CUATRO

*Vānī to vaśha meṅ bhalī,  
vaśha meṅ bhalā śharīra.  
Para jo mana vaśha meṅ kare,  
vahī śhūra vaha vīra.*

Es bueno tener control verbal,  
Es bueno tener control físico,  
pero aquél que es amo de su mente  
es un guerrero de verdadero coraje.

*Śhīla samādhi gyāna hī,  
maṅgala kā bhaṅḍāra.  
Saba sukha sādhanahāra hai,  
saba dukha meṭana-hāra.*

*Sīla, samādhi y paññā:*  
un tesoro de bienestar,  
confiriendo toda la felicidad,  
erradicando toda la desdicha.

*Śhīla dharama pālana bhalā,  
samyak bhalī samādhi.  
Pragyā to jāgrata bhalī,  
dūra kare bhava vyādhi.*

Es bueno practicar moralidad,  
buena es la recta concentración,  
bueno es el despertar de la visión cabal  
que cura los males de la vida.

*Śhīla-vāna ke dhyāna se,  
ṣpragyā jāgrata hoyā.  
Antarmana kī granthiyān,  
sahaja vimocita hoṅya.*

Cuando una persona de moralidad se concentra,  
la visión cabal despierta.  
Los nudos en las profundidades de la mente  
se desatan fácilmente.

*Pragyā jāge balavatī,  
aṅga-aṅga rama jāya.  
Aṅu-aṅu cetana ho uthe,  
cita nirmala ho jāya.*

Que surja la sabiduría, fuerte en poder,  
y se extienda por todo tu ser,  
vivificando cada átomo  
y purificando la mente.

*Śhīla-samādhi-gyāna kī,  
bahī triveṅī dhāra.  
Dubakī māre so tire,  
ho bhava-sāgara pāra.*

*Sīla, samādhi y paññā:*  
tres arroyos se han unido y fluyen juntos.  
Al sumergirse en su confluencia  
uno atraviesa el océano del sufrimiento.

## DIA CINCO

*Gaṅgā Yamunā Sarasvatī,  
Śhīla samādhi gyāna.  
Tīnoṇ kā saṅgama huā,  
praḡaṭe pada nirvāna.*

Los verdaderos Ganges, Jamuna y Sarasvatī  
son *sīla*, *samādhi* y *paññā*.  
En donde convergen estas tres corrientes  
el *nibbāna* se manifiesta.

*Mana ke karama sudhāra le,  
mana hī pramukha pradhāna.  
Kāyika vācika karma to,  
mana kī hī santāna.*

Corrige tus acciones mentales;  
la mente es primera y primordial.  
Las acciones físicas y verbales  
son fruto de la mente.

*Jaisī citta kī cetanā,  
vaisā hī phala hoyā.  
Durmana kā phala dukhada hī,  
sukhada sumana kā hoyā.*

Tal como sea la volición mental,  
así será el fruto:  
una mente impura produce desdicha,  
una mente pura otorga felicidad.

*Mana hī durjana, mana sujana,  
mana bairī mana mīta.  
Mana sudhare saba sudhari hairī,  
kara mana parama punīta.*

La mente puede ser perversa o gentil,  
la mente puede ser adversaria o amiga.  
Si la mente es transformada, todo es transformado,  
así pues, haz que tu mente sea verdaderamente pura.

## DIA SEIS

*Mana hī durjana mana sujana,  
mana bairī mana mīta.  
Jīvana chāe śhānti sukha,  
jaba mana hoyā punīta.*

La mente puede ser perversa o gentil,  
la mente puede ser rival o amiga.  
La paz y la felicidad se despliegan en la vida  
cuando la mente se vuelve pura.

*Tapa re tapa re mānavī,  
tape hī nirmala hoyā.  
Subaraṇa bhātthī meṇ tape,  
tapa tapa kundana hoyā.*

¡Esfuézate fervorosamente, hombre, y arde!  
La pureza llega al quemar las impurezas.  
El oro debe pasar por un crisol  
para poder ser refinado.

*Tīna bāta bandhana bandheṇi,  
rāga dveṣha abhimāna.  
Tīna bāta bandhana khuleṇi,  
Śhīla samādhi gyāna.*

Triple es nuestra atadura:  
deseo, aversión, orgullo.  
Triple es la vía para romper nuestras ataduras:  
*śīla, samādhi y paññā.*

*Ahaṅkāra hī janma kā,  
jarā mrūityu kā mūla.  
Ahaṅkāra miṭe binā,  
miṭe na bhava-bhaya śhūla.*

Egocentrismo: esta es la raíz  
del nacimiento, del decaimiento y de la muerte.  
A menos que el egoísmo sea erradicado,  
el tormento y el miedo al devenir no acabarán.

## DIA SIETE

*Śhīla Dharama kī nīṅva hai,  
dhyāna Dharama kī bhīnta.  
Pragyā chata hai Dharama kī,  
maṅgala bhavana punīta.*

*Bhogata bhogata bhogate,  
bandhana bandhate jāṅya.  
Dekhata dekhata dekhate,  
bandhana khulate jāṅya.*

*Jaba taka mana meṅ rāga hai,  
jaba taka mana meṅ dveṣha.  
Taba taka dukha hī dukha hai,  
kaṭeṅ na mana ke kleṣha.*

*Sīla* es el cimiento del Dhamma,  
*samādhi* forma las paredes,  
*paññā* es el techo:  
la auspiciosa morada de la felicidad.

Rodando y rodando en los placeres sensuales  
continuamos atando nudos.  
Observando, observando, observando  
abrimos todos los nudos.

Mientras haya deseo en la mente,  
mientras en la mente haya aversión,  
habrá sufrimiento, sólo sufrimiento;  
la mente no puede ser purgada de aflicción.

## DIA OCHO

*Dharama hamārā iśhvara,  
Dharama hamārā nātha.  
Sadā surakṣhita hī raheṇi,  
Dharama sadā ho sātha.*

*Jitanā gaharā rāga hai,  
utanā gaharā dveṣha.  
Jitanā gaharā dveṣha hai,  
utane gahare kleśha.*

*Rāga sadṛiśha nā roga hai,  
dveṣha sadṛiśha nā dosha.  
Moha sadṛiśha nā mūḍhatā,  
Dharma sadṛiśha nā hośha*

El Dhamma es nuestro maestro,  
el Dhamma es nuestro señor.  
Estamos siempre protegidos  
si el Dhamma está siempre con nosotros.

Mientras más profundo el deseo,  
más profunda es la aversión.  
Mientras más profunda la aversión,  
más profunda es la aflicción.

No existe enfermedad alguna como el deseo,  
no existe debilidad alguna como la aversión.  
No existe locura alguna como la ignorancia,  
no existe cordura alguna como el Dhamma.

## DIA NUEVE

*Dharama hamārā bandhu hai,  
sakhā sabāyaka mīta.  
Caleñ Dharama kī rīta hī,  
rahe Dharama se prīta.*

*Sukha āye nāce nahīñ,  
dukha āye nahīñ roya.  
Donoñ meñ samatā rahe,  
to hī mañgala hoyā.*

*Māñava kā jīvana milā,  
Dharma milā anamola.  
Aba śhraddhā se yatana se,  
mana kī gāñṭheñ khola.*

El Dhamma es nuestro hermano,  
camarada, compañero, amigo.  
Caminemos a la altura del Dhamma,  
dando nuestro amor al Dhamma.

No festejar cuando el placer llega,  
no lamentarse cuando se está en dolor,  
mantener el equilibrio con ambos:  
esta es la verdadera felicidad.

Obtenida: esta vida humana;  
obtenido: el invaluable Dhamma.  
Ahora con fe y esfuerzo,  
idesata las amarras mentales!

## DIA DIEZ

*Isa dukhiyāre jagata meṇ,  
sukhiyā dikhe na koya.  
Śhuddha Dharama jaga meṇ jage,  
jana jana sukhiyā hoyā.*

En este desdichado mundo  
no veo a nadie que sea feliz.  
Que el Dhamma puro surja en el mundo,  
trayendo felicidad a todos.

*Dhanyabhāga sābuna milī,  
milā Dharama kā nīra.  
Āo dhoyeṇ svayam hī,  
mana ke maile cīra.*

Somos afortunados de tener el jabón  
y el agua del Dhamma  
¡Vengan ya! Nosotros mismos debemos lavar  
el sucio lino de la mente.

*Maṅgala maṅgala Dharma kā,  
maṅgala hī phala hoyā.  
Antara kī gāṅṭheṇ khuleṇ,  
mānasa nirmala hoyā.*

El bendito, bendito Dhamma  
produce auspicioso fruto.  
Los nudos internos son abiertos,  
la mente se vuelve immaculada.

*Antara meṇ ḍubakī lagī,  
ḍūba gae saba aṅga.  
Dharama raṅga aisā caḍhā,  
caḍhe na dūjā raṅga.*

Al sumergirse profundamente dentro,  
el ser entero ha quedado tan saturado  
con el color del Dhamma,  
que ningún otro color puede interferir.

*Dveṣha aura durbhāva kā,  
rahe na nāma niśhāna.  
Sneha aura sadbhāva se,  
bhara leṇ tana mana prāṇa.*

Que de odio y mala voluntad  
no quede ni un ápice.  
Que el amor y la buena voluntad  
llenen cuerpo, mente y vida.

*Mana-mānasa meṇ pyāra hī,  
tarala taraṅgita hoyā.  
Roma-roma se dhvani uṭhe,  
sarakā maṅgala hoyā.*

Que ondas de amor se difundan  
en la laguna de la mente.  
Que cada poro emita el sonido,  
¡Que todos los seres sean felices!

*Dharma-vihārī puruṣha hoṇ,  
Dharmacāriṇī nāra.  
Dharmavanta santāna hoṇ,  
hoyā sukhī parivāra.*

Que cada hombre more en el Dhamma,  
que cada mujer siga el Dhamma,  
que los niños y niñas estén llenos de Dhamma,  
para hacer a la familia feliz

## DIA ONCE

*Mere arjita puṇya meṇ,  
bhāga sabhī kā hoyā.  
Isa maṅgalamāya Dharma kā,  
lābha sabhī ko hoyā.*

Que los méritos que he adquirido  
sean compartidos por todos y cada uno.  
Que este munificente Dhamma  
beneficie a todos y cada uno.

*Mere sukha meṇ shānti meṇ,  
bhāga sabhī kā hoyā.  
Isa maṅgalamāya Dharma kā,  
lābha sabhī ko hoyā.*

Que mi felicidad y paz  
sean compartidas por todos y cada uno.  
Que este munificente Dhamma  
beneficie a todos y cada uno.

*Maini karatā saba ko kṣhamā,  
kareṇ mujhe saba koya.  
Mere to saba mitra haiṇ,  
bairi dikhe na koya.*

Perdono a todos,  
que todos me perdonen.  
Todos son mis amigos,  
no tengo enemigos.

*Namana kareṇ hama Dharama ko,  
Dharama kare kalyāna.  
Dharama sadā rakṣha kare,  
Dharama badā balavāna.*

¡Rindamos respetos al Dhamma!  
El Dhamma confiere bienestar.  
El Dhamma siempre nos protege.  
¡Grandioso es el poder del Dhamma!

*Namana kareṇ saba Dharama ko,  
Dharama kare kalyāna.  
Dharama sadā maṅgala kare,  
Dharama badā balavāna.*

¡Que todos rindan respetos al Dhamma!  
El Dhamma confiere bienestar.  
El Dhamma siempre trae felicidad.  
¡Grandiosa es la fortaleza del Dhamma!

## VIPASSANA EN INTERNET

Se puede obtener información adicional sobre la meditación Vipassana, incluyendo el calendario de cursos, a través de las páginas Web:

[www.spanish.dhamma.org](http://www.spanish.dhamma.org)

[www.spanish.dhamma.org/os](http://www.spanish.dhamma.org/os)

