



TRABAJANDO CON LAS EMOCIONES PERTURBADORAS

Notas compiladas por Ven. Sangye Khadro de varias enseñanzas de la tradición Budista Tibetana.

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con el Budismo, la mejor manera de trabajar con las emociones perturbadoras es una especie de "camino medio" entre dos maneras no hábiles de tratarlas (como dos extremos)

- 1) Suprimir o negar nuestras emociones
- 2) Dejar que nuestras mentes sean controladas por nuestras emociones y actuar acordemente

La forma Budista de manejar las emociones incluye:

- 1) Reconocer su existencia (por ejemplo, admitir que estamos con rabia cuando estamos con rabia) Evitar suprimirlas
- 2) Trabajar con ellas en nuestra mente para bien sea disolverlas o transformar la mente en un estado más positivo (al hacer esto evitamos caer en ellas)

Al aplicar este "camino medio" podemos evitar causarnos daño a nosotros mismos y a los demás

ALGUNOS FORMAS GENERALES DE TRATAR LAS EMOCIONES

1) Atención o autoconciencia

- Cuando nos damos cuenta de la aparición de una emoción en nuestra mente (como es el caso de la ira), podremos controlarla y manejarla de una manera más efectiva.
- A través de una práctica regular de meditación, nuestra mente puede estar más calmada y menos dispuesta a reaccionar con ira.

2) Recordar la naturaleza de la mente

- La mente es clara, no es algo físico; una corriente de eventos mentales que surgen y se van

- Estos eventos mentales –pensamientos, emociones, etc.- son transitorios: aparecen y desaparecen, van y vienen; no son entidades fijas permanentes
- Puede ser útil pensar que ellos son como nubes en el cielo que vienen y se van; como sueños, como arco iris, o como ondas que emergen del mar y caen en él.
- También puede ser útil aprender a desidentificarse de las emociones. Por ejemplo, en lugar de pensar “estoy con ira” pensar más bien “la ira está en mi mente”; esto le da menos poder a la emoción sobre nosotros y podemos manejarla de manera más objetiva.

3) *No hacer juicios*

- Podremos notar que tendemos a que algunos pensamientos y emociones nos gusten y que otros nos disgusten. Esto conduce al apego / asimiento y a la aversión / rechazo. Cuando nuestra mente está atrapada en el apego y en la aversión ésta no está en paz.
- En lugar de esto, es mejor cultivar un sentido de ecuanimidad: una conciencia amorosa, que no hace juicios y que acepta lo que sea que surja en la mente

1. TRABAJANDO CON LA IRA

La ira es definida como un factor mental que percibe su objeto como algo no atractivo, exagera su falta de atractivo, se vuelve antagonista y desea hacerle daño. (El objeto puede ser una persona o algún otro tipo de ser sensible o también un objeto inanimado).

LAS DESVENTAJAS DE LA IRA

- 1) Nos hace daño tanto mentalmente como físicamente
- 2) Nos motiva a hacer daño a otros y puede hacer que perdamos nuestros amigos, nuestro trabajo, etc.
- 3) Destruye nuestro mérito
- 4) Creamos karma negativo y por consiguiente sufriremos en nuestras vidas futuras

ANTIDOTOS PARA LA IRA

1) *Pensar acerca de los defectos de la ira (ver arriba) y generar el deseo de superarla*

2) *Considerar que la persona con quien estamos rabiosos es como un espejo*
Verifica con precisión qué es lo que te disgusta del otro o lo que te hace sentir rabia con él.

* Verifica si tú tienes o haces lo mismo

La idea acá es que lo que nos disgusta de los otros es algo que nos disgusta en nosotros y la solución es volvernos más comprensivos y juzgar menos nuestras propias "faltas".

3) *Cultivar la bondad amorosa*

- Esto puede lograrse reflexionando en pensamientos tales como;: "Que todos los seres se sientan bien y sean felices..."
- Familiarizarse con la bondad-amorosa y llenar nuestras mentes de ésta disminuirá en forma natural nuestra ira.

4) *Recordar el karma*

- El problema que estamos enfrentando (por ejemplo, ser insultado por otro) es el resultado de karma negativo que creamos en el pasado, luego es mejor hacernos responsables, en lugar de culpar a la otra persona.
- Si reaccionamos con rabia y nos vengamos crearemos más karma negativo y experimentaremos más problemas en el futuro.

5) *Ser compasivo - ponerse en los zapatos de los otros*

- Salte por un momento de tu propio punto de vista y trata de ver cómo aparece la situación a la otra persona.
- La mente de la persona podría estar perturbada debido a problemas personales. Entonces tómate el tiempo para hablar con ella y podrás encontrar la razón de su comportamiento.
- Mentalmente separa a la persona de su engaño y mira que la falta reside en el engaño mismo y no en la persona
- Recuerda el karma: si ella está haciendo algo negativo experimentará sufrimiento en el futuro. ¿En verdad, quieres darle más sufrimiento?

6) *Examina lo que te está diciendo tu mente y mira si puedes encontrar faltas en la forma como estás pensando, por ejemplo:*

- "Lo hizo a propósito para herirme" -- de hecho tal vez estaba preocupado y no se dio cuenta de lo que hacía o quizás está contrariado por unos problemas que tiene.
- "Ella nunca hace nada bien " -- Si pensamos más cuidadosamente tal vez recordemos cosas que ella había hecho bien
- "Es malo del todo; nada hay bueno en él " -- Nadie es 100% malo; todos tienen buenas cualidades

7) *Comprueba tus expectativas*

Pregúntate a ti mismo, "¿Qué estaba esperando...?.. ¿Eran realistas mis expectativas? (por ejemplo, podríamos tener la idea de que todos tuvieran que ser buenos con nosotros y que nadie debería ser rudo)

8) *La crítica puede ayudar*

Cuando alguien nos critica, es bueno escuchar con cuidado sin reaccionar defendiéndonos. Podría haber algo de verdad en lo que él o ella está diciendo y podríamos tomarlo como un consejo sobre cómo mejorarnos a nosotros mismos. Si lo que está diciendo la persona no es cierto podríamos atribuirlo a sus concepciones equivocadas.

9) *Recuerda la transitoriedad y la muerte*

Tanto tú como la persona con quien te sientes rabioso/a morirá algún día y si esto sucediera antes que pudieses resolver tu ira seguramente sentirías una cantidad de remordimiento, ésto podría perturbar la mente en el momento de la

muerte haciéndole difícil tener un estado apacible y positivo de la mente en ese importante momento.

10) Si todo lo demás falla, ¡ congélate!

Si de repente te vuelves muy rabioso/a y te es imposible aplicar uno de los antídotos, procura no hablar ni caer en la ira (ya que esto generaría más problemas y karma negativo). Aléjate del lugar y permite que tu rabia se aquiete y más tarde, cuando tengas tiempo, vuelve a traer la situación a tu mente y aplica el antídoto.

Santideva, La Guía para la Forma de Vida del Bodhisattva, Capítulo6,V.13-14:

"¿Dónde podría encontrar suficiente cuero para poder cubrir la superficie de la tierra? Pero (usando) el cuero sólo en las suelas de mis zapatos equivale a cubrir la tierra con este. De manera similar, no me es posible sujetar el curso externo de las cosas, pero si refreno esta mente mía, ¿para qué entonces fuese necesario sujetar todo lo demás?

2. TRABAJANDO CON EL APEGO

El apego se define como un factor mental que percibe un objeto como algo atractivo, exagera su atractivo, lo ve como una causa de felicidad y quiere poseerlo y retenerlo.

¿QUÉ HAY DE MALO CON EL APEGO?

1) El apego perturba la mente

- Hace que nuestra mente pierda la paz y la oscurece
- Puede llevarnos a hacer cosas estúpidas o peligrosas (por ejemplo, manejar un auto en forma descuidada para impresionar a otro)
- Nuestro estado de ánimo sube y baja: estamos felices si tenemos lo que queremos e infelices si no lo tenemos
- Si se deprime alguien hacia el cual estamos apegados nosotros también nos deprimimos

2) Conduce a la insatisfacción - "como sería beber agua salada"

- No importa cuanto tomemos siempre queremos más o mejor
- La felicidad / placer que tenemos no dura mucho y no remueve nuestros problemas

3) Puede dar origen a otras emociones, tales como, la rabia, los celos, el miedo y la preocupación

4) Lleva a problemas con nuestras relaciones

- Nos volvemos dependientes y/o posesivos
- Nos hacemos expectativas irrealistas de los otros

5) Nos llevan a realizar acciones negativas, ejemplo, robar o mentir los cuales son causa de sufrimiento en vidas futuras y ¡ en esta vida también!

6) *Hace que renazcamos una y otra vez*

7) *Interfiere con nuestra práctica de Dharma*

- Distrae nuestra mente cuando intentamos meditar u orar
- Gastamos cantidad de tiempo en actividades que no son dhármicas tales como ir de compras, palabras ociosas y dedicamos poco tiempo a la práctica del Dharma
- Incluso cuando practicamos el Dharma nuestra motivación puede ser impura y está manchada de apegos a tener buena reputación, a obtener gozo, poderes, etc.
- Impide que obtengamos realizaciones del sendero, la liberación y la Iluminación

8) *Es irrealista, no ve las cosas en forma correcta como en realidad son.*

ANTIDOTOS PARA EL APEGO

1) *Reflexiona en los defectos del apego y genera el deseo de trabajarlos*

2) *Medita en la transitoriedad*

- Todo está sujeto a cambio, nada dura para siempre
- Uno mismo y todos los demás eventualmente moriremos
- Tendremos que dejar atrás nuestras posesiones
- La felicidad / placer que nos da el apego es de corta duración

3) *Observa los aspectos negativos o desagradables del objeto*

- Por ejemplo, "Si yo tuviera un Mercedes sería ¡tan feliz!". Piensa en los gastos, en su mantenimiento, en las preocupaciones, etc.
- Por ejemplo: "Sería tan maravilloso tener una relación con esa persona ¡tan atractiva!" Tal vez la persona haya ocultado ciertos defectos, tal vez más adelante se te vuelva un conflicto.
- Pero ten cuidado de no irte al otro extremo: desarrollar aversión hacia el objeto.

4) *Verifica, ¿Es en realidad este objeto una fuente de felicidad?*

- Si así lo fuera yo siempre experimentaría felicidad al tenerlo o cuando me encuentro junto a la persona hacia la cual estoy apegado, ¿no es así?
- Si así lo fuera, entre más obtengo más feliz me podría, ¿Es cierto o no?
- Si así lo fuera, todos sentirían felicidad al relacionarse con este, ¿Cierto o no?
- Pregúntate: ¿Qué es aquello que en verdad me hace feliz?
- Según el Budismo la fuente real de felicidad está dentro de nosotros: nuestro buen karma y nuestras actitudes positivas.

5) *Verifica: ¿En verdad el objeto existe en la forma en que yo lo percibo?*

- Lo que aparece atractivo a una persona no lo es para otra; entonces, es nuestra mente la que crea al objeto "atractivo" o al objeto "deseable".
- Mentalmente separa las partes que conforman el objeto: mira a ver si puedes encontrar exactamente qué es lo que es tan atractivo o tan deseable
- De acuerdo al Budismo no existe un "yo" real, permanente, que pueda encontrarse en las personas. Tampoco existe una esencia real, permanente y que pueda hallarse en los objetos inanimados. Todas las cosas simplemente surgen

en dependencia de diferentes factores: causas, condiciones, partes y etiquetas mentales.

PREGUNTAS COMUNES EN TORNO AL APEGO

1) ¿Qué diferencia hay entre el amor y el apego?

El apego es más egoísmo, está más preocupando por nuestras propias necesidades y deseos; a veces utilizamos a la otra persona con el fin de satisfacer dichos deseos. El amor está más interesado en la felicidad, necesidades y deseos de la otra persona.

2) ¿Cómo trabajar con el apego en las relaciones?

- Aplica antídotos contra el apego para gradualmente disminuirlo. Trabaja en aumentar el amor puro e incondicional.

- Cuando en la relación surgen los problemas no asumas de inmediato que se trata de una falla en el otro; chequea tu propia mente:

- "¿Qué está diciendo mi mente al respecto? ¿Acerca de la otra persona? ¿Acerca de mí mismo? ¿Es cierto lo que mi mente está diciendo?"

- "¿Qué tipo de expectativas tenía yo sobre la otra persona? ¿Son realistas y razonables o estoy esperando demasiado?"

- Confianza y una comunicación abierta son muy importantes con el fin de que la relación pueda ser espiritualmente beneficiosa para ambas partes.

3) ¿Qué decir acerca del apego al Dharma?

- Es mejor que el apego a las "cosas mundanas" porque si se practica apropiadamente nos conduce a liberarnos del apego, del sufrimiento, etc.

- Ten cuidado de no volverte un "Alcohólico del Dharma" - utilizando la práctica y el estudio del Dharma para escaparte del mediar con tu mente.

4) ¿Qué acerca del apego a los Maestros espirituales?

- La actitud correcta que debemos tener hacia el Maestro Espiritual es la devoción la cual está basada en haber chequeado a esta persona cuidadosamente y en profundidad y haber llegado a la sabia decisión de tomarla como su maestro. Pero a veces el apego puede mezclarse con nuestros sentimientos de devoción y esto conducirá a problemas. Como ejemplo, sentirnos celosos cuando el maestro está prestándole atención a otros.

- Lo mejor es estar consciente del apego y tratar de aplicar los antídotos. Si el maestro es en verdad un maestro y es habilidoso sabrá como evitar que alimentemos nuestro apego y a cambio nos ayudará a superarlo.

5) ¿Cómo vivir una vida feliz y saludable sin apego, o al menos, con la menor cantidad de apego posible?

- El camino del Buda es el "camino medio", ni la complacencia ni la privación; estar satisfechos viviendo en forma cómoda pero sencilla

- Desarrollando la motivación altruista de la Bodichita por las cosas que hacemos: en otras palabras, entrenarnos en el interesarnos por los demás y en hacer lo que hagamos con la motivación de beneficiar a los demás

3. TRABAJANDO CON LA ENVIDIA

¿Qué es la envidia?

La envidia es un factor mental que, debido al apego a los logros materiales, al respeto, etc., es incapaz de soportar las cosas buenas que tienen los otros.

¿Qué hay de equivocado en la envidia?

- Perturba nuestra mente, nos hace sentir infelices y pueden conducirnos al odio y al resentimiento
- Puede destruir relaciones
- Puede llevarnos a calumniar o a hablar mal de los demás o incluso hacerles daño
- Los demás perderán su respeto por nosotros y sentirán lastima o no les gustaremos
- Nos lleva a crear karma negativo y como tal a experimentar sufrimiento en el futuro
- Destruye nuestra virtud y las cosas buenas que tenemos
- Es un obstáculo para el desarrollo espiritual y para nuestro último logro de liberación y de Iluminación.

ANTIDOTOS PARA LA ENVIDIA

1) *Reflexiona en que la envidia sólo nos produce daño* (por ejemplo, nos sentimos miserables mientras que todos los demás se sienten felices)

2) *Recuerda el karma, la ley de causa y efecto.*

Todo sucede por causas y condiciones y en consecuencia si alguien tiene algo y tú no lo tienes es porque el otro creó las causas y tú no lo has hecho. Pero puedes empezar ya mismo a crear las causas para tener dicha cosa en el futuro.

3) *Practica el regocijo*

Sentirse feliz y sentir admiración por las virtudes, las buenas acciones, buenas cualidades y felicidad de los otros. Haciendo esto, nuestra mente estará feliz y creamos gran cantidad de mérito o virtud.

4) *Si la envidia la sientes por cosas como riqueza, inteligencia, poder, posición, figuras atractivas, etc., entonces pregúntate: "¿Si yo tuviese éstos, sería de verdad feliz? ¿Durarán para siempre y puedo fiarme en ellos? Aprende a estar satisfecho con lo que tienes y con tu ser tal como es.*

5) *Cultiva la bondad amorosa.*

La bondad amorosa es querer que los otros sean felices. Si con sinceridad podemos generar este sentimiento entonces nos sentiremos muy felices y no envidiosos cuando alguien vive algo que es bueno.

6) *Cuando la envidia surge en una relación*

Por ejemplo, tu amigo o tu amado está dándole atención o dedicándole tiempo a alguien más. Es mejor que traten de hablarlo, ¡pero sin rabia! Puede ser que

exista un problema oculto (la otra persona podría estar furiosa contigo por algo que hiciste y se comporta de esta manera para quedar a la par). Trata de resolver el problema con una sincera comunicación de corazón a corazón.

4. TRABAJANDO EL ORGULLO

¿Qué es el orgullo?

El orgullo es un factor mental que fuertemente se agarra de la concepción equivocada de un "yo" y de un "mío", exagerando la importancia que éstos tienen y haciéndonos sentir altos y superiores a los demás.

Podemos sentirnos orgullosos por nuestra apariencia, nuestra inteligencia, nuestro nivel de educación, nuestra salud, la posición social, nuestras habilidades, raza, nacionalidad, etc.

¿Cómo saber si somos orgullosos?

- Criticamos y juzgamos a los demás
- Nos sentimos infelices si no somos el numero 1
- Sentimos envidia de aquellos que lo hacen mejor, que tienen más, etc.
- Nos enfadamos cuando no recibimos el respeto que pensamos merecer
- Nos enfadamos si nos critican
- Nos deprimimos por nuestros errores, fallas, etc.

Hay una diferencia entre el orgullo y una sana auto estima o seguridad personal:

El orgullo implica sentirse superior a los otros y verlos por debajo de uno mientras que un sentido saludable de auto estima o de seguridad personal supone el reconocimiento de buenas cualidades, logros etc., sin irse al extremo de sentirse egotista, arrogante y pensar que se es mejor que los demás. Necesitamos estar seguros de nosotros mismos en cuando al potencial que tenemos de desarrollarnos en el sendero espiritual y obtener altos estados como es la Iluminación.

¿Qué es el orgullo equivocado?:

- Nos hace sentirnos arrogantes y superiores a aquellos que vemos como inferiores y puede llevarnos a abusar de ellos y a criticarlos.
- Nos vuelve envidiosos y competitivos hacia nuestros iguales
- Nos hace sentir envidia de aquellos que están por encima de nosotros
- Perturba nuestra mente, no permitiéndonos que estemos en paz y satisfechos
- Es un obstáculo para el desarrollo espiritual
- Los otros pensarán mal de nosotros y no nos querrán
- Nos lleva a producir karma negativo. El resultado kármico del orgullo es nacer pobres, en una posición inferior y no ser respetados por los otros
- Impide que alcancemos la liberación y la iluminación

ANTIDOTOS PARA EL ORGULLO

1) Piensa en la fuente de aquello de lo cual te sientes orgulloso y date cuenta que *eres dependiente de los demás*. Por ejemplo, tu cuerpo provino de tus padres, tu conocimiento vino de tus maestros, tu buena fortuna provino de tu buen karma creado en vidas anteriores

- 2) Recuerda las cosas que tú no sabes, acuérdate de las cualidades que tú no tienes
- 3) Recuerda tus faltas y tus imperfecciones
- 4) Piensa; "Mientras esté en el samsara (existencia cíclica) mi mente está llena de engaños y de karma. ¿De qué me siento orgullo entonces?"
- 5) Recuerda la transitoriedad, las cosas pueden cambiar para nosotros y podemos perder lo que tenemos. Por ejemplo, la gente sana se enferma y queda inhábil, la gente rica entra en bancarrota, las personas en altas posiciones pueden perderlas, etc.
- 6) Desarrolla una comprensión acerca de la ausencia del ser. Investiga el "yo" que se está sintiendo orgulloso

5. TRABAJANDO CON LA DEPRESION

ANTIDOTOS PARA LA DEPRESION

1) Observa tu mente

A menudo la depresión incluye pensamientos repetitivos de auto crítica, por ejemplo: "No sirvo para nada, "Nadie me cuida;" o "Nunca hago nada bien." Si somos sinceros con nosotros mismos nos daremos cuenta que todos estos pensamientos están errados. Entonces podremos "darle la vuelta al cassette": cambiarlos por pensamientos positivos apropiados. También trabaja en el cultivo de la aceptación, del amor y de la compasión por ti mismo.

2) Conscientemente trae a tu mente y siente gozo acerca de las cosas que tú tienes:

- Piensa en tus buenas cualidades, personas buenas a tu alrededor, tu potencial, etc. Incluso el hecho de que estés vivo, de que puedes caminar, ver, hablar, etc., pueden ser causa de gozo.
- Si hay un problema serio que te hace sentirte deprimido podría ser útil traer a la mente las personas que tienen problemas similares o incluso peores. A pesar de lo malas que sea vean las cosas, éstas podrían estar peor.

3) Medita en "Apreciar tu vida humana" (p.63 en Aprendiendo de los Lamas)

4) Piensa acerca del samsara (existencia cíclica):

Piensa en que su naturaleza es el sufrimiento y por consiguiente, mientras permanezcamos en el samsara experimentaremos problemas. Pero es definitivamente posible liberarnos del samsara practicando el Dharma.

5) Medita en la naturaleza de la mente:

Piensa en cómo tus pensamientos y sentimientos depresivos no son físicos, son transitorios como nubes en el cielo. No pienses que tu depresión es permanente; está aquí ahora, pero se irá más adelante.

6) Haz cosas que impliquen ayudar a otros que están necesitados

Por ejemplo, ofrécete como voluntario para ayudar en una cocina o en un hogar de asistencia social. El ejercicio físico es también útil para superar la depresión.

6. EL MIEDO, LA PREOCUPACION Y LA ANSIEDAD

¿Por qué razón sentimos miedo y preocupación?

- La raíz del miedo es nuestra concepción equivocada de ser o "yo" y el deseo de que las cosas sean permanentes
- De aquí surge el apego hacia lo que es placentero y temor de separarse de ello o de perder aquello que tenemos como amado.
- ...aversión y miedo a experiencias desagradables que no queremos tener

ANTIDOTOS PARA EL MIEDO Y LA PREOCUPACION

1) Sé consciente de tus temores y reconócelos.

Piensa en el samsara (existencia cíclica): su naturaleza es el sufrimiento y por consiguiente mientras estemos en el samsara tendremos problemas. Pero es definitivamente posible liberarnos del samsara si practicamos el Dharma.

2) Mira tus temores, entiende con exactitud qué es lo que tú temes y luego pregúntate:

- ¿Es razonable tener este miedo?
- ¿Hay algo que yo pueda hacer para evitar que esta cosa no deseada suceda o reducir las probabilidades de que aparezca?
- Si es poco o nada lo que puede hacerse es mejor aprender a aceptarlo.

3) Cultiva la práctica de tomar refugio

4) Piensa acerca del karma, la ley de causa y efecto:

- Existe alguna razón para que las experiencias no deseadas nos ocurran: es debido a nuestras acciones de vidas pasadas.
- También, el karma puede explicar por qué tenemos ciertos temores o fobias. Por ejemplo, si fuiste atacado por un perro en una vida pasada podrías tener un miedo instintivo a los perros en esta vida

5) Cuando tu mente se ve atrapada por preocupaciones innecesarias medita o recita oraciones o mantras.

6) Mantén el equilibrio, evita los dos extremos de preocupación excesiva por un lado y de ser irresponsable por el otro.

BIBLIOGRAFÍA

*MAS CONSEJOS SOBRE CÓMO TRABAJAR CON LAS EMOCIONES
PERTURBADORAS PUEDEN ENCONTRARSE EN LOS SIGUIENTES LIBROS:*

Healing Anger por el Dalai Lama, Snow Lion Publications.

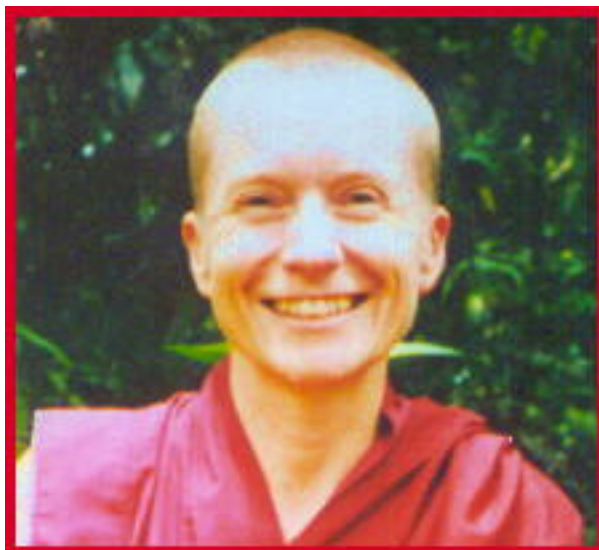
Corazón Abierto, mente Lúcida, por Thubten Chodron, Ediciones Dharma; p. 25-87.

Meditación Vipásana, por Joseph Goldstein, Ediciones Dharma; p. 63-94.

Being Nobody, Going Nowhere, por Ayya Khema, Wisdom; p. 55-85.

Aprendiendo de los Lamas, por Kathleen McDonald, Ediciones Dharma.

Path to Enlightenment, por Geshe Loden, Tushita; p. 415-437.



Ven. Sangye Khadro (Kathleen McDonald)

Nació en California, EE.UU., en 1952. Tomó los primeros cursos de meditación budista en Dharamsala, India, en 1973 y tomó la ordenación en 1974. Vivió con la comunidad de monjes Occidentales y monjas en el Monasterio de Kopan, Nepal, durante 2 años, estudiando y haciendo retiro de meditación.

En 1978 fue a Inglaterra para continuar los estudios de budismo superiores, y en 1982 ayudó a establecer el Convento Dorje Pamo en Francia. De 1985 a 1987, enseñó en Australia, y durante un año en Nepal. En 1988 tomó la Ordenación de Bhikshuni. Desde 1989, ha sido la maestra residente del Centro budista Amitabha en Singapur. También da enseñanzas en todo el mundo.

Su libro "Aprendiendo de los Lamas", ha sido un éxito budista continuo desde ese tiempo.