



BIBLIOTECA ELECTRÓNICA
de
GEMINIS PAPELES DE SALUD

<http://www.herbogeminis.com>



quienes somos

[Portada](#) [Archivos](#) [Enlaces](#) [Acerca de](#)

Blog

[Archivos](#) | [RSS](#) | [Admin](#)

Enfoque Simonton contra el cancer.

La primera vez que oí hablar de la pareja de doctores Simonton fue en una conferencia de Jose Alvaro Calle organizada por Madhana. Fué dentro de un seminario de yoga y la charla versaba sobre "mente y cerebro"

Reconocido en el mundo entero como líder del movimiento holístico de la salud. El abordaje completo por él adoptado en la lucha contra el cáncer, combina el tratamiento médico tradicional con el tratamiento psicológico para crear un ambiente más favorable, tanto interior como exteriormente para lograr la recuperación del paciente. Ha trabajado en los hospitales y escuelas de medicina más importante de los EE. UU. y de varios países en el mundo, ayudando a crear el mismo tipo de programas de aconsejamiento al enfermo canceroso que existe en su clínica de Texas.

El es considerado actualmente el más importante profesional en el área de tratamiento de causas psicológicas del cáncer.

Centro Inicial en California <http://www.simontoncenter.com/>

Centro en Italia: <http://www.simonton.it/index.asp>

Una declaración del presidente de la sociedad americana contra el cáncer, el Dr. Pintagraf, que pronunciara hace algunos años decía:

"Personalmente observé casos de individuos que habiendo logrado en su tratamiento sobrepasar la enfermedad y a decir verdad vivir durante años, incluso decenas de años, pero que ante una situación de choque emocional, producida por, la muerte de un hijo, una infidelidad o un desempleo prolongado, por ejemplo; conocieron la reactivación de su cáncer el que los llevaría a la muerte.

Se han establecido pruebas, de la influencia de los estados emocionales en la condición física, y la enfermedad. Así mismo en nuestra investigación sobre la multiplicación de las células, deseo, de todo corazón, podamos ampliar nuestro campo de conciencia para incluir en ella, la posibilidad de que al interior de nuestro espíritu exista una fuerza, que pueda frenar o activar la evolución de esta enfermedad"

Fuertemente impresionado por esta declaración y por tal idea, un radiólogo americano que trataba el cáncer con rayos, **el doctor Simonton**, se interesó en esta área. Hizo, durante muchos años trabajos cuyo resultado ha sido un método.

Estudió sobretodo lo que va a llamar las personalidades cáncer. Parece que hay una tipología, una persona tipo que tiene cáncer.

Si se parte del principio según el cual, aquellos que tienen cáncer tienen también ciertos rasgos característicos de personalidad, parece lógico pensar que al disminuir tales rasgos característicos, se tiene menos probabilidad de ser atacado por tal problema.

Enfoque Simonton: La celebración de la vida

“Es aburrido explicar cómo una persona se enferma. El proceso de curación, por el contrario, resulta más creativo. Cuando cambiamos nuestras creencias conscientes y actitudes, cambia la química básica en nuestros órganos”.

Carl Simonton

“Muchas veces nos preguntan si no es deprimente trabajar con pacientes oncológicos. Yo digo que vemos más coraje que en cualquier hombre que hayamos encontrado en un campo de batalla; más conocimiento que en cualquier universidad y más espiritualidad que en cualquier iglesia de la Tierra. Y esto no deprime a nadie”.

Jeanne Achterberg

“Los cuerpos no están estructurados para estar quietos. Los masajes, las celebraciones y los festejos son la clave. Constituyen intervenciones físicas directas sobre el cuerpo que habitualmente no se enseñan en una facultad de medicina”.

Frank Lawlis

“He aprendido que aquello que se dice con respecto a que el terapeuta no debe involucrarse con el paciente hay que revertirlo drásticamente. Parafraseando a Ram Dass, afirmarí que lo mejor que un ser humano tiene para otro ser humano no es, ni más ni menos, que su propio ser”.

Norberto Arias

Dos veces viajó a la Argentina el creador del Enfoque Simonton para difundir en persona lo que en un comienzo significó la integración de abordajes psicológicos convencionales y no convencionales, destinada inicialmente al tratamiento de pacientes oncológicos. Acompañando a Carl Simonton -con actividades precedentes en hospitales civiles y militares de EE.UU.-, los doctores Jeanne Achterberg y Frank Lawlis. Juntos ofrecieron en la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Buenos Aires una memorable disertación titulada "Con la vida de nuevo".

Esperanza v. desesperanza

"En el estudio del paciente canceroso importa el perfil de sus creencias", dijo Simonton, quien tuvo su propia experiencia con el cáncer a los 16 y 33 años, respectivamente, con procesos neoplásicos en piel y nariz. Al respecto, tras admitir que "la mente se refleja en el cuerpo", admitió que "a veces no puedo ver claramente lo que me pasa, pero cuento con buenos amigos, con quienes accedemos a la sabiduría".

Todo comentó luego de cursar la carrera de médico; cambiando sus deseos iniciales por la ingeniería –superadas las instancias de su primera enfermedad en la piel-, Simonton comprendió qué ocurre con ese mal llamado cáncer, desde los episodios celulares.

Abocado de lleno al tratamiento, al poco tiempo arribó a otra conclusión: "Mis pacientes tienen desesperanza", afirmó, señalando a esta cuestión como más gravitante y crucial para un cambio de observación.

Así resolvió investigar y aplicar algo más sencillo, poco ortodoxo y, en todo caso, un elemento con escaso predicamento en el establishment científico hasta ese momento: el poder de la imaginación. "Cuando cambiamos nuestras creencias conscientes y actitudes, cambia la química básica en nuestros órganos", planteó, para seguidamente interrogarse si eso alcanza para torcer el curso de una enfermedad.

Su primer paciente tratado, según el nuevo modelo de comprensión etiológica, padecía de cáncer en la garganta. Con la incorporación de técnicas de visualización, Simonton tuvo éxito. Para el anecdotario personal y habiendo transcurrido varias décadas, todavía recuerda las palabras de aquel paciente: "Doc, aunque usted se muera ahora mismo, yo me curo".

Según Simonton, la Sociedad Americana de Cáncer (en Estados Unidos) encomendó a un especialista que demostrara "la falsedad" de sus investigaciones. Pero no sólo logró confirmar el trabajo realizado, sino que ese seguimiento de control terminó por concluir, además, en otros aspectos que Simonton ponderó: "Nuestros cuerpos están produciendo células débiles, confundidas y deformadas. Las creencias y emociones enfermas empujan a nuestros cuerpos hacia el sufrimiento".

Puso como ejemplos de lo dicho frases conocidas, como “yo no puedo”, “no he sido ni podré ser feliz” o “no aguanto más”. Y sintetizó su experiencia de estudios sobre la relación salud-enfermedad expresando que "es aburrido contar cómo una persona se enferma. El proceso de curación, por el contrario, resulta más creativo".

Simonton trata también los aspectos espirituales de la enfermedad. Señaló que en la enfermedad se encuentran debilitados los nexos con los principios que avalan la fuerza motriz de la existencia, afectados por creencias y actitudes negativas.

"Se disipa el sentido de por qué estamos en el planeta. Perdemos espiritualidad. Aprendamos entonces a conectarnos con el Yo, no como idea de ego o personalidad sino como lo más trascendente, con las fuerzas de la creación. Estar sano es caminar hacia la salud en lo corporal, lo mental y lo espiritual. Para ello tenemos que estar motivados. Esas fuerzas se comunican a través del sentimiento y de la sensación de que todo está bien. Las Escrituras no prometen nada ante la simple demanda, sólo dicen 'busca y hallarás'. Cuando la ayuda no llega, actuemos", enfatizó.

Esencia de la curación

La doctora Achterberg, a su turno, explicó los factores que activan el poder la imaginación a fin de asistir activamente al proceso de la salud. Mencionó cuatro tipos: en primer lugar, las situaciones inesperadas donde actúa "el poder del amor y la alegría inconmensurable"; luego, los cambios de personalidad; después, los símbolos que potencian cambios orgánicos (por ejemplo, la imagen de un niño balanceándose provoca desaceleración del ritmo cardíaco), y por último, los rituales. Sobre todos estos factores, resaltó el amor incondicional como "esencia de la curación".

Al referirse concretamente a su trabajo, definió a las visualizaciones como "aquellos pensamientos sin palabras, la partera en la cúspide del funcionamiento físico del cuerpo y lo abstracto que involucra a todos los sentidos"; también como "el modo más antiguo utilizado en la historia de la medicina, tal como lo demuestran los templos curativos de la Grecia antigua y, en la actualidad, los laboratorios de biofeedback".

Achterberg advirtió que "no es necesario ir a una playa; sólo bastan 20 minutos para darnos permiso para alejarnos del mundo, concientizar la inspiración a nivel pulmonar y enviar vida a esos lugares que necesitan sanar", sustentando el hecho de que tanto la ansiedad como la paz interna producen cambios físicos con resultados diversos. Asimismo, "hay otras imágenes –añadió– que podemos crear: símbolos para dialogar con nuestro terapeuta interno, imágenes que deben tener fuerza y significación".

Luego, el doctor Lawlis, que antes que médico había sido entrenador de fútbol americano, y que como Simonton tuvo cáncer de piel, afirmó que el mal trance "fue necesario para cambiar el rumbo en mi vida". Y en una lectura de su aprendizaje personal, dijo que para transitar hacia la salud "hacen falta tres cosas: saber encender el poder interno en el paciente, recurrir al coraje colectivo (el entorno) y tener la fe de un niño".

Lawlis explicó qué es el dolor y las respuestas del cuerpo mediante las endorfinas (opiáceos que fabrica el mismo organismo humano, con la lógica capacidad anestésica), que no surten efecto si el paciente sufre de estrés, y categóricamente concluyó que "no hay síndrome doloroso que no podamos cambiar, podemos ver la imagen del terapeuta interno, que es sabio y conoce cómo manejar el dolor". En ese aspecto, señaló diferentes imágenes internas para controlar el dolor, de las cuales debemos descubrir cuál es la más útil. Al dividir las en distintos tipos, citó las *imágenes mnémicas* (que podemos recordar) y las correspondientes a las fantasías (como flotar en el espacio). No obstante, destacó que lo fundamental es la respiración, que duplica la capacidad de autocuración al contener el dolor y la ansiedad.

Otro factor que aumenta la producción natural de endorfinas, afirmó, es escuchar música. "Los cuerpos no están estructurados para estar quietos; los masajes, las celebraciones y los festejos, parecen pavadas, ¿no?, pero son la clave. Constituyen intervenciones físicas directas sobre el cuerpo que habitualmente no se enseñan en una facultad de medicina", dijo.

El significado de la enfermedad

Simonton, tras plantear "cuál es el significado de la enfermedad, qué nos quiere decir", dio su opinión: "la enfermedad es un mecanismo de sobrevivencia que está apuntando que algo anda mal y debe cambiar". Y puede llegar a un feedback negativo, como la muerte, mientras que la salud se traduce en un feedback positivo.

Sin embargo, aclaró que lo que enferma a algunas personas, a otras no les produce nada, del mismo

modo que lo que cura a unos, a otros no les provoca efecto. "Aprendamos a tomar decisiones, a hallar la armonía y dar al César lo que es del César", sentenció.

Simonton aportó datos presentados en dos conferencias internacionales sobre psiconeuroinmunología y cáncer. Confeccionó una lista con el fin de asesorar a quienes forman el entorno del paciente con cáncer, incluyendo principios extensivos a las enfermedades en general. Junto con él, medio centenar de científicos de distintas partes del planeta acordaron sobre el interés primordial de "integrar lo espiritual en la vida cotidiana".

En esa lista se mencionan los siguientes puntos:

enfoque hacia la calidad de vida y no hacia la enfermedad del paciente; terapia suave, tierna; el tratamiento debe encender el poder interno del paciente, utilizando la tecnología, sin idolatrarla; llegada a los niveles más profundos, creativos y espirituales de las visualizaciones; enseñanza formal de la relajación; ayuda al paciente para que encuentre la significación de su enfermedad.

Achterberg recomendó a los pacientes entender plenamente qué se hace para participar en el tratamiento. "Si hay miedo, el cuerpo reacciona mal. Es esencial la aceptación y la fe en el tratamiento. Nunca luchen. Si no lo aceptan, no lo hagan", aconsejó.

En cuanto al papel de los médicos, observó que "en los trabajos (presentaciones científicas) vemos siempre lo patológico, cuando lo necesario es imaginar el cuerpo sano".

Emocionante resulta una frase que describe cómo le impacta su experiencia profesional: "Muchas veces nos preguntan si no es deprimente trabajar con pacientes oncológicos. Yo digo que vemos más coraje que en cualquier hombre que hayamos encontrado en un campo de batalla, más conocimiento que en cualquier universidad y más espiritualidad que en cualquier iglesia de la Tierra. Y esto no deprime a nadie", resaltó.

Y otro tanto aportó Lawlis: "Hay que descubrir la pasión que más nos motiva. Dios nos da la oportunidad de conocernos", concluyó.

Emociones

En la última entrevista que tuve con él, Simonton me comenta que "una diferencia que advierto entre las concepciones del sida y del cáncer es que al primero se lo acepta como un problema inmunológico, mientras que al cáncer aún se lo conceptúa divorciado de esa misma realidad".

¿Usted señala esta última conceptualización como un error?

Existen dos factores que pueden fomentar el desarrollo de células cancerosas: los agentes carcinógenos, que todos conocemos, y las causas emocionales, subestimadas por la cultura occidental. Lo interesante es que esta información no es nueva. El hombre sabe hace tiempo ya que la mente y las emociones pueden estar relacionadas con el cáncer. Sin embargo, estos factores no se someten fácilmente a frías estadísticas, no acceden a prolijos protocolos de investigación, que es una de las premisas para que ello sea científicamente aceptado.

¿Qué casuística ha presentado para que su línea de trabajo pueda ser reconocida?

Hay tres campos que debemos estudiar cuando trabajamos con números. Primero, barajar cifras que se refieran a la sobrevida o duración de vida del paciente. Se observa básicamente, cuando nos sometemos a números estadísticos, que las sobrevivencias de quienes han sido asesorados con nuestro enfoque se duplican. Como contrapartida, no existe una sola droga quimioterapéutica, una sola modalidad de radio o inmunoterapia que ofrezca en todos los casos el mismo resultado. Con este enfoque humanizado ya estamos dando algo que ninguna terapia ni la cirugía puede hacer. Pero considero más importante que la sobrevida dos aspectos que merecen mayor atención y estudio: calidad de vida y calidad de muerte que se puede ofrecer. En favor del acompañamiento de los pacientes con este renovado enfoque, y en relación con la duplicación de la sobrevida, pensemos en el enfermo que puede esperar vivir 18 meses con quimioterapia cuando le hablamos de años. Hay diferencia entre un lapso y otro, pero evaluemos algo más: vivir 18 meses con quimioterapia no es un programa estimulante; tener un buen morir, como otra alternativa, habla por sí mismo.

¿El paciente que no quiere abandonar un tratamiento convencional tiene opción de sumar al Enfoque Simonton como terapia?

Nunca excluimos al tratamiento convencional. Me formé como oncólogo radioterapeuta y siempre

he dicho que lo importante es saber aprovechar lo mejor de todas las formas de tratamiento. Veámoslo del siguiente modo: en líneas generales, si ante un cáncer aplicamos terapia convencional, tenemos un 30 por ciento de posibilidades de supervivencia del paciente; si acudimos a la terapia complementaria solamente, entre un 15 y 20 por ciento; pero si aunamos ambos tipos de terapia, se eleva a un 85 por ciento. Por lo tanto, no seamos tontos y hagamos todo. Pero quiero destacar algo en particular. La forma de plantear al paciente la radio o quimioterapia, o lo que fuere, no debe ser autoritaria. Jamás se deben exponer opciones terminantes que engendren terror. No es cuestión de afirmar "haga esto o se muere". Se debe realzar el manejo humanitario del paciente.

¿Puede mencionar trabajos de investigación sobre esa confluencia de terapias?

En Alemania se compararon los resultados con personas tratadas únicamente con el asesoramiento de este nuevo enfoque, otras con la terapia ortodoxa y otras con una combinación de ambas formas. Fue interesante comprobar que quienes recibieron esta última modalidad presentaron los mejores resultados. Estamos volviendo a lo que se hacía antes en medicina, la atención personalizada, que se ha perdido.

¿Cuál de los pilares que sustentan su abordaje terapéutico resaltaría más?

Si tuviera que elegir uno solo, diría que nuestras emociones tienen un impacto altamente significativo sobre la salud. Podría exponer muchos más, pero insisto en las emociones. Trabajo para la reinclusión del factor emocional en la medicina.

¿Hasta qué punto arriesgaría usted sobre los resultados positivos de este nuevo enfoque?

Tengo la profunda convicción de que la irreversibilidad del proceso canceroso es producto de la mente y no de la realidad de la condición humana. En el tema salud es muy importante fomentar y trabajar con la esperanza. La esperanza es la creencia que destaca que lo deseable es posible. Para toda persona con una enfermedad grave es vital que acreciente la creencia en la frase "*yo me puedo curar*"; no "*yo me voy a curar*", sino que "*la curación es posible*". Pero aún más. Somos seres humanos y por lo tanto es necesario que hagamos las paces con el hecho innegable de que no somos eternos. Así tendremos dos herramientas poderosas: la creencia de que la curación es posible y que, si tenemos que morir, está todo bien.

Visualización y humor

Jeanne Achterberg se doctoró en psicología y fue catedrática de la Universidad de Texas. Precursora en el área de investigación del uso de imágenes para el tratamiento de enfermedades físicas y traumas, dirigió proyectos de rehabilitación de pacientes con cáncer para el Instituto Nacional del Cáncer (EE.UU.).

Frank Lawlis, también doctor en psicología, se especializó en psiconeuroinmunología y en dolor crónico sin utilización de fármacos. Investigador y trainer de técnicas de biofeedback, escribió varios libros considerados pioneros en el área de interacción formal de la medicina y la psicología.

¿En qué radica la importancia de la visualización para que pueda ser utilizada en medicina?

Achterberg: Si repasamos la historia de la medicina, observamos que siempre que hubo situaciones de enfermedades severas, el hombre recurrió a las visualizaciones, la forma más antigua y duradera de medicina. Pero las personas únicamente aprovechan esta posibilidad terapéutica cuando se encuentran gravemente enfermas. Generalmente, es el último recurso al cual echan mano. Desde mi punto de vista, constituye la herramienta terapéutica más importante que podemos emplear, y siempre lo ha sido.

Lawlis: La visualización no sólo determina cómo la persona aceptará el desafío que representa toda enfermedad, sino que tiene muchísimo que ver con el aprovechamiento de otras terapias. Se trabaja en conjunción con la quimioterapia, radioterapia, etcétera.

Veamos. Si yo le entrego un vaso con un líquido y le aviso que cuando lo tome la sensación será amarga y que no tendrá efecto alguno sobre su estado, y luego le doy otro vaso y le informo que su contenido es curativo, no sólo por lógica, sino que por demostración estadística se sabe cuál de ellos produce el mejor resultado.

Aunque no lo sepamos, todos trabajamos con imágenes. Cuando alguien dice que tiene un

diagnóstico desfavorable de su enfermedad, en ese mismo instante está proyectando una imagen, con una visualización seguramente negativa de su situación. Se trata, entonces, de concientizar el trabajo con visualizaciones, algo que cualquier persona hace cotidianamente y que se debe aprovechar en la terapia o en cualquier contexto.

¿Incluido en el tratamiento del dolor?

Lawlis: En pacientes con cáncer, el 50 por ciento no padece dolores relacionados con la enfermedad. Frecuentemente, los dolores físicos están más relacionados con la ansiedad de la persona que con factores físicos.

¿Visualización y respiración provocan un efecto considerable para controlar el dolor?

Achterberg: Absolutamente. Son métodos antiquísimos de tratamiento de dolor y deberían enseñarse al paciente, al pie de su cama. Un ejemplo perfecto es el del parto natural. Si en ese contexto se utilizan formas indoloras de alumbramiento, ¿por qué no hacer lo mismo en el ámbito hospitalario en general? En niños con cáncer sometidos a punciones lumbares de médula ósea (prácticas muy dolorosas) se hicieron estudios científicos con las técnicas de Lammar y musicoterapia, estableciéndose que hay una significativa reducción del dolor.

¿Qué tipo de mecanismos se desencadenan con la visualización y los ejercicios respiratorios, los cuales explican esos beneficios en el tratamiento del dolor?

Achterberg: Hay varios mecanismos: la relajación muscular y la secreción de diferentes neuropéptidos, por ejemplo. Además, a través de otra técnica, como es la disociación, los niños que son sometidos a punción, por ejemplo, experimentan menos dolor si en ese instante piensan en que se están hamaando, jugando o realizando otro tipo de actividad.

Por lo tanto, ustedes recomiendan que en cualquier tratamiento debiera haber, junto con la atención física, un apoyo con visualizaciones.

Achterberg: Estoy tratando de encontrar algún caso en el que no podría ayudar el trabajo con visualizaciones, y realmente no se me ocurre. Pero es cierto que muchos pacientes no quieren saber nada con este tipo de apoyo. Dicen: "Solucionen mi problema, pero no me digan qué está pasando". No quieren investigarse.

Lawlis: Si bien algunos se entusiasman tremendamente con esta posibilidad, una mayoría la rechaza. Casi le diría que yo mismo, créame. ¿Por qué? Mire. Si en un momento dado tengo que elegir entre una aspirina y un cambio en mi vida, es posible que opte por lo primero y habrá en mi botiquín una aspirina menos. Quiero decir que este enfoque exige disciplina y gran motivación. Las personas no quieren cambiar su estilo de vida en lo más mínimo.

¿Qué paradoja! Por una parte, se busca la cura rápida, casi "mágica", con la aspirina, mientras que, por otra parte, se puede creer "mágico" el uso de la visualización como terapia.

Achterberg: Estudios efectuados con ese fin demostraron que en hemofílicos hace falta dar menos Factor 8, u otros coagulantes, si los pacientes trabajan con visualizaciones. Esto es importantísimo porque se sabe que cuanto menos Factor 8 reciben esos pacientes, menor posibilidad existe que se infecten con el HIV. El Factor 8 se produce luego de un aporte de numerosos donantes y, aunque no estuviera presente el virus del sida, aun así se provoca la baja en el sistema inmunológico.

Muy pocas personas trabajan con visualizaciones, cuestión que adquiere mayor relevancia cuando los mismos pacientes son los que no quieren complicaciones. De todos modos, los resultados de las investigaciones sobre los efectos de la visualización se encuentran al alcance de los interesados en las bibliotecas médicas de Estados Unidos, a las que se puede acceder por redes informáticas, y es un logro de gran magnitud en este campo en los últimos años.

Lawlis: Además, existe la Sociedad de Medicina Conductista (de EE.UU.), que representa a un nuevo campo en la medicina. Tres veces al año ofrece resúmenes que incluyen varios de estos trabajos.

En sus conferencias, doctor Lawlis, hace gala recurrentemente de un gran sentido del humor. Y da la sensación de que hay una intencionalidad.

Lawlis: Con frecuencia he observado que buenos terapeutas incluyen el humor en su trato con el paciente. El humor tiene la particularidad de jugar entre dos mundos. Es un recurso de picardía porque nos obliga de inmediato a desarrollar una expansión de la conciencia y muchos de nuestros

pacientes necesitan fomentar una visión más amplia de la realidad para lograr la curación.

¿Qué proceso interno se desata con el humor?

Lawlis: Tuvo gran notoriedad el caso de Norman Cousins, periodista que cayó gravemente enfermo y que a través del humor (se hizo proyectar las películas de Laurel y Hardy, Buster Keaton, entre otros grandes actores cómicos del cine universal, como la principal "droga" para enfrentar un cáncer en su etapa "terminal") logró él mismo su curación y una extraordinaria calidad de vida. Aunque no fue médico, alcanzó un puesto jerárquico en el hospital donde lo habían atendido inicialmente. Por eso recomendando la lectura de sus libros.

Por otra parte, estudios científicos han evaluado los cambios químicos que produce el humor. Al mismo tiempo, el humor es un arma de doble filo porque puede inducir a situaciones de estrés. Se debe emplear el humor con gran responsabilidad.

Achterberg: Sandra Levy estudió a mujeres que padecían de recurrencia de tumores mamarios. En una población con estas características buscó el factor útil, predictivo, de la longevidad. El más notorio que encontró fue la alegría. También en estas personas se constató la existencia de una mayor cantidad de células NK ("natural killer", o "asesino natural", leucocitos que actúan contra las células cancerígenas).

¿Qué recomendación harían a quien acaba de recibir un diagnóstico de enfermedad grave, lo primero que debería hacer?

Achterberg: Ante todo, no perder los estribos para evitar pensamientos de pánico. Tener presente que dispone de tiempo para meditar las cosas y que no debe tomar decisiones apresuradas. Crear, rodearse y protegerse con un grupo de personas con efecto terapéutico, evitando personas o situaciones que posean efecto negativo. Debe saber que ha llegado a una bifurcación en su camino: puede someterse a una experiencia indeseable, padecer la situación, o trascenderla con la garantía de que su vida se enriquecerá.

Lawlis: Siempre hay un cambio cuando se origina una enfermedad grave. Existe la posibilidad de una transformación positiva, como también negativa. Por el contrario, la persona debe saber que puede hacerse cargo, por lo menos en gran medida, del rumbo que tomará. El paciente no tiene por qué programarse mal, ni pasivamente, con esa creencia tan frecuente acerca de que las decisiones no las tomará él.

El curador herido

El doctor Norberto Arias, profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Buenos Aires, integra el equipo médico de la Fundación Salud, dedicado al Programa Avanzado de Recuperación y Apoyo para tratar a quienes transitan por procesos de enfermedades graves, como sida y cáncer, como también de origen neurológico, etcétera. Este trabajo tiene los alcances de complementación, inspirados en el Enfoque Simonton.

¿En qué consiste el Programa Avanzado de Recuperación y Apoyo, doctor Arias?

Se organizan grupos no demasiados numerosos de personas que en general tienen problemas graves de salud, como cáncer, sida, enfermedades autoinmunes, neurológicas u otras. Digo en general porque han participado personas sanas que quieren experimentar y trabajar para su crecimiento personal. Por un lado, se trata de acompañarlos, sabiendo que uno de las cuestiones más serias del ser humano es la soledad. Y en estos casos no solamente se sienten solos, sino, además, cargan con una serie de conflictos que no pueden resolver. Aclaremos que, en algún aspecto filosófico, uno puede estar solo, pero si también se halla en armonía y equilibrio consigo mismo, el tema adquiere otra dimensión.

¿Esa sensación de aislamiento y angustia desencadena a nivel fisiológico una reacción que empeora el cuadro de la enfermedad?

Está perfectamente demostrado desde que Seyle publicó su tratado sobre el estrés. Esa sensación de soledad, que genera angustia y a veces desesperación, origina una serie de reacciones neuroendócrinas que terminan siendo nocivas. El Programa de Avanzado no podemos decir que pretenda sustraer a la persona de la soledad, aunque en términos generales todos terminan expresando que se sienten acompañados o comprendidos.

Pero, más que eso, intenta, a pesar de que desde el punto de vista psicológico puede ser discutido, en poco tiempo -como si fuera una terapia breve o rápida- ahondar todo lo que sea posible en ese conflicto del paciente, para permitir que se expresen, a veces en forma de catarsis, los recursos que quedaron sepultados por mecanismos de defensa. Recurrimos tanto a lo físico como a lo emocional. Cuando se empieza a tomar conciencia de todas estas cosas que han quedado sumergidas, operan determinados cambios.

¿Podría citarlos?

Primero, reconocerse a sí mismo, comenzar a perdonarse y perdonar en el verdadero sentido conceptual.

¿Perdonar es significativo para el proceso enfermedad-salud?

Sí, en una etapa inicial. Perdonar a otros y a uno mismo es terapéutico. En cierta ocasión, al comentar este tema con un sacerdote salesiano, me dijo: "Hay que perdonar a Dios también", lo que me pareció un sacrilegio. Entonces aclaró: "Si es gente de fe, ¿cuántas veces se pasan preguntando por qué les pasa a ellos, como queriendo plantear que una mente superior los castiga de una forma metafísica?". Pero, yendo más allá de la idea del perdón, se debe aprender a no buscar culpas.

¿El sentimiento de culpa se encuentra en muchos de estos pacientes?

Siempre en un proceso conflictivo hay múltiples causas, no culpas, algunas con mayor gravitación que otras. Sin obsesionarse, lo más sano es tener un panorama claro de esa constelación de razones que determinan los efectos que se padecen. Con nuestro trabajo, ubicándonos en un sentido lógico, vamos diluyendo el concepto de culpabilidad y de inexorabilidad de esos "castigos divinos". Digamos de paso que esas ideas se relacionan con formas de educación que incluyen sistemas de premios y castigos.

Que la barrera inmunológica, en un momento dado, disminuya su capacidad de respuesta, ¿es o no un fenómeno caprichoso?

No. Además, las posibilidades de contraer una enfermedad tampoco se dan caprichosamente. Pero ello, ciertamente, no tiene ninguna relación con las culpas. Son situaciones existenciales y bajo ningún punto de vista, en nuestro enfoque, se imputa nunca nada. Luego de analizar las circunstancias, tratamos de encontrar los canales adecuados para superarlas.

Curar y sanar, en su concepto, ¿significan lo mismo?

Curamos una herida, cicatrizándola. Sanar, como expresa la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la definición de salud, "no es solamente ausencia de enfermedad, sino lograr el pleno estado de bienestar físico, psíquico y social". No se animaron a agregar "espiritual".

¿La expresión de emociones deja el camino abierto para que surjan otras cosas en el paciente?

Surge el ser humano. En gran medida, aparece la potencialidad latente del ser. Nosotros tenemos un caudal que no usamos habitualmente.

¿Quien ingresa a este Programa debe modificar el tratamiento que viene realizando?

Aquí trabajamos para complementar, en total comunión y armonía, otros tratamientos medicamentosos, quirúrgicos, de radio y quimioterapia, etcétera, ofreciendo lo que generalmente la medicina convencional no da: contención, reencuentro con uno mismo, ir adquiriendo esa seguridad que nace del interior, sin olvidar que la auténtica sanación proviene de lo más profundo del ser, con nuestras propias características biológicas y psíquicas. Recordemos de paso aquello de que no existen enfermedades, sino enfermos.

¿Todos los que llegan a este trabajo manifiestan voluntad de vivir?

Uno podría suponerlo a priori. Ha llegado gente muy deprimida, abatida, pero en el 90 por ciento de los casos han ido revirtiendo esta actitud, comprendiendo otras cosas que durante la vida no habían tomado en cuenta. No olvidemos que habitualmente estamos utilizando la décima parte de nuestra capacidad cerebral.

¿El miedo referido a la muerte cómo lo abordan?

Ese miedo, aun en los casos en los que no se puede lograr una mejoría en el aspecto físico, se consigue revertir. Llegado el momento de la muerte, este proceso transcurre en una forma mucho más armónica, sin desesperación ni angustia, tal vez comprendiendo muchos aspectos que hasta entonces no se habían tomado en consideración. Y también es importante entender a la muerte como

otra etapa de la existencia, resulta ser lo más sano.

¿Salud y creatividad pueden ser ideas asociadas, desde la terapia?

Nosotros, entre muchos de los métodos que utilizamos, hemos tomado la línea de Carl Simonton, en la cual se desarrollan trabajos de visualización creativa, con imágenes mentales de salud que no son delirios, sino basadas en el funcionamiento fisiológico del organismo, todo esto explicado a los pacientes en forma sencilla. Se propende a estimular los mecanismos inmunológicos que aportan al proceso hacia la salud o, como decíamos antes, de sanación.

¿Qué experiencia le queda a usted, dejando de lado su profesión de médico, este contacto en un contexto terapéutico diferente, con personas que presentan patologías tan severas?

Por cierto, es una experiencia maravillosa en aspectos muy profundos. He aprendido que aquello que se dice con respecto a que el terapeuta no debe involucrarse con el paciente hay que revertirlo drásticamente. Parafraseando a Ram Dass, afirmarí que lo mejor que un ser humano tiene para dar a otro ser humano no es, ni más ni menos, que su propio ser. Tal vez parezca exagerado, pero si uno no es capaz de sufrir y sumergirse con el paciente para después emerger juntos, la terapia no se cumple ni es válida.

A veces, el médico se anestesia ante el dolor del paciente en forma involuntaria.

Es miedo. El médico debe involucrarse y no por ello creerse superior o entrar en conceptos místicos. Uno se involucra e intenta acompañar. Nada más.

Especialistas norteamericanos en el tratamiento del dolor han afirmado que compartir el dolor los convierte en “curadores heridos”.

Eso es verdad. Uno termina, a través de las heridas, aprendiendo y creciendo. No es malo ser un “curador herido” porque comienza el acercamiento a una sabiduría trascendente. Debemos aprovechar cada momento al máximo para poder comprender tantas cosas que en esta sociedad dejamos de lado. Como expresó Kipling, "vivir el minuto con la intensidad necesaria de los sesenta segundos de la instancia final". Estar compenetrados en cada instante con "lo esencial", sabiendo que eso atañe a nuestra trascendencia.

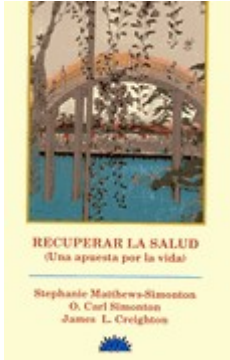
Más información en: www.simontoncenter.com

www.fundacionsalud.org.ar

Viernes, 13 de Junio de 2008 22:27 [bugui #articulo](#). [una nueva era](#)



**The
Silva
Method**



Recuperar La Salud por Dr. O. Carl Simonton, Stephanie Matthews–Simonton and James L. Creighton

Nuestras reacciones individuales de respuesta al estrés y otros factores emocionales pueden contribuir al desencadenamiento y progreso del cáncer u otras enfermedades... al igual que una actitud positiva, un sistema positivo de creencias y una mayor autoestima contribuyen no sólo a la supervivencia sino que hacen que la vida gana en color y calidad. En *Recuperar la Salud* se describen las técnicas que Carl y Stephanie Simonton emplean con gran éxito desde hace más de 20 años como refuerzo psicológico de los tratamientos habituales.

[LA MAGIA DEL PODER PSICOTRÓNICO](#), Robert B. Stone (1978), Edaf, Madrid, 1998

O. Carl Simonton dies at 66; oncologist pioneered mind-body connection to fight cancer

He found that patients who think positively tended to live longer and have fewer side effects. His belief eventually was accepted by mainstream medicine.



Dr. O. Carl Simonton emphasized the addition of meditation and mental imagery to help treat cancer. (Los Angeles Times)

By Valerie J. Nelson

July 3, 2009

Dr. O. Carl Simonton, a radiation [oncologist](#) who popularized the mind-body connection in fighting [cancer](#) and helped push the once-controversial notion into mainstream medicine, has died. He was 66.

Simonton, who founded a cancer-care clinic in Pacific Palisades in the early 1980s, choked to death June 18 during a meal at his Agoura Hills home, said his wife, Karen.

Early in his medical career, Simonton noticed that patients given the same dose of radiation for similar cancers had different outcomes. When he looked into why, he concluded that people who had a more positive attitude generally lived longer and had fewer side effects.

Talking openly about cancer was groundbreaking in the 1970s, as were such Simonton techniques as meditation and mental imagery, said Julia Rowland, director of the National Cancer Institute's Office of Cancer Survivorship.

"For an oncologist to pioneer a mind-body approach was very provocative at the time, and yet very humane," Rowland said. "It gave people more of a sense of control over their illness and allowed patients to think differently about their role in the healing process."

After implementing an early psychosocial oncology program while chief of radiation therapy at Travis Air Force Base in Fairfield, Calif., in the early 1970s, Simonton founded a cancer counseling and research center in Fort Worth that included emotional support as a key component.

His own research indicated that when lifestyle counseling was added to medical treatment for patients with advanced cancer, their survival time doubled and their quality of life improved.

A study by [Stanford University](#) and [UC Berkeley](#) researchers in 1989 concluded that women with advanced [breast cancer](#) who received emotional counseling lived about twice as long as those who did not.

The study was independent evidence that Simonton's "whole-body" approach to battling the illness made a difference, Dr. [David Siegel](#), a psychiatrist and Stanford professor who wrote the study, wrote in an e-mail to The Times.

Simonton outlined his "will-to-live" philosophy of cancer care in "Getting Well Again," a 1978 book written with his second wife, a psychotherapist then known as Stephanie Matthews-Simonton, and others. It drew on firsthand experience with patients at his Fort Worth cancer-care center.

The book was "highly praised" by officials at the [National Institutes of Health](#) and doctors who specialized in cancer and heart problems, The Times reported in a 1981 article with the headline, "Medicine's 'Other Side' -- the Mind."

Thousands of counselors have been trained in the Simonton Method, which includes teaching patients to visualize their bodies fighting cancer cells -- and winning the war.

According to the American Cancer Society, "available scientific evidence does not support claims that imagery can influence the development or progress of cancer" but it can help reduce stress, depression, manage pain and ease side effects, in addition to creating "feelings of being in control."

The use of guided imagery is much more accepted and widely used today, especially to manage side effects, a development that can be traced to Simonton's research, said Rowland of the National Cancer Institute.

Differences over theory caused his divorce from Matthews-Simonton, who went on to establish a more psychologically oriented clinic in Arkansas. Simonton's first marriage also ended in divorce.

In 1984, he was seeking a professional climate that would be friendlier to his controversial work when he founded the Simonton Cancer Counseling Center in Pacific Palisades. The center will continue operating.

He insisted that feelings of hopelessness contribute to a hastier death.

"Most of us kill ourselves with unconscious emotional pain," he said in a 1995 interview and warned to beware of those who say there is no hope.

"Label those people as ill- informed and hazardous to your health," he said.

Oscar Carl Simonton was born at home in West Los Angeles on June 29, 1942.

He was the youngest of four children of a Baptist minister and his wife.

After undergraduate work at an Arizona college, Simonton earned his medical degree at the University of Oregon.

In his late 30s, Simonton was described as having "a penchant for four-letter expletives and a willingness to appear on a platform in his jogging shorts" to give a speech.

Laughing, his wife Karen said that remained an apt description of her husband, who loved to crack jokes and thought nothing of accidentally wearing tennis attire to a formal dinner.

In addition to his wife of 27 years, Simonton is survived by their children, Chase and Elizabeth; two daughters from his first marriage, Sheryl Herrera and Shannon Balster; and three sisters, Patricia Norman, Anne Glenny and Jean Bradley.

A memorial is being planned.

Instead of flowers, the family suggests donations to the Simonton Cancer Center Scholarship Fund, used for patients with financial need, P.O. Box 6607, Malibu, CA 90264.

valerie.nelson@latimes.com

Copyright © 2012, [Los Angeles Times](#)

The Simonton Documentary

[Home](#) [About Dr. Simonton](#) [Donations](#) [Contact Us](#) [About the Filmmaker](#) [Photo Gallery](#) [Footage](#)

Dr. O. Carl Simonton

About Dr. O. Carl Simonton

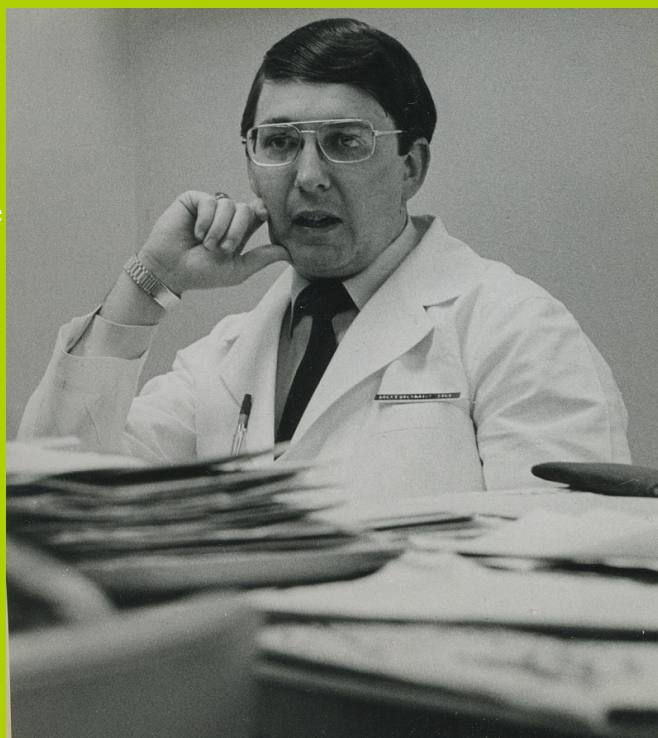
Dr. O. Carl Simonton was an internationally acclaimed oncologist, author, and speaker who was best known for his pioneering insights and research in the field of psychosocial oncology. After having earned his medical degree from the University of Oregon Medical School, he completed a three-year residency in radiation oncology. It was during this time that Dr. Simonton developed a model of emotional support for the treatment of cancer patients... an approach that introduced the concept that one's state of mind could influence their ability to survive cancer.

As chief of Radiation Therapy at Travis Air Force Base, Dr. Simonton implemented this model. This was the first systematic emotional intervention used in the treatment of cancer -- a program that was approved by the surgeon General's Office in 1973. While in private practice, Dr. Simonton utilized his unique approach for the treatment of cancer patients. A pilot study he conducted from 1974 to 1981, demonstrated an increase in survival time and improvement in quality of life. His early research established the foundation for two widely acclaimed books which he co-authored, *Getting Well Again* and *The Healing Journey*.

Dr. Simonton was the Medical Director of [The Simonton Cancer Center](#) in California, where retreat programs are offered for cancer patients and their loved ones. In recent years, his model has received great acceptance in Germany, Poland, Japan, Switzerland, Holland, and Italy where he routinely conducts training sessions for health professionals.

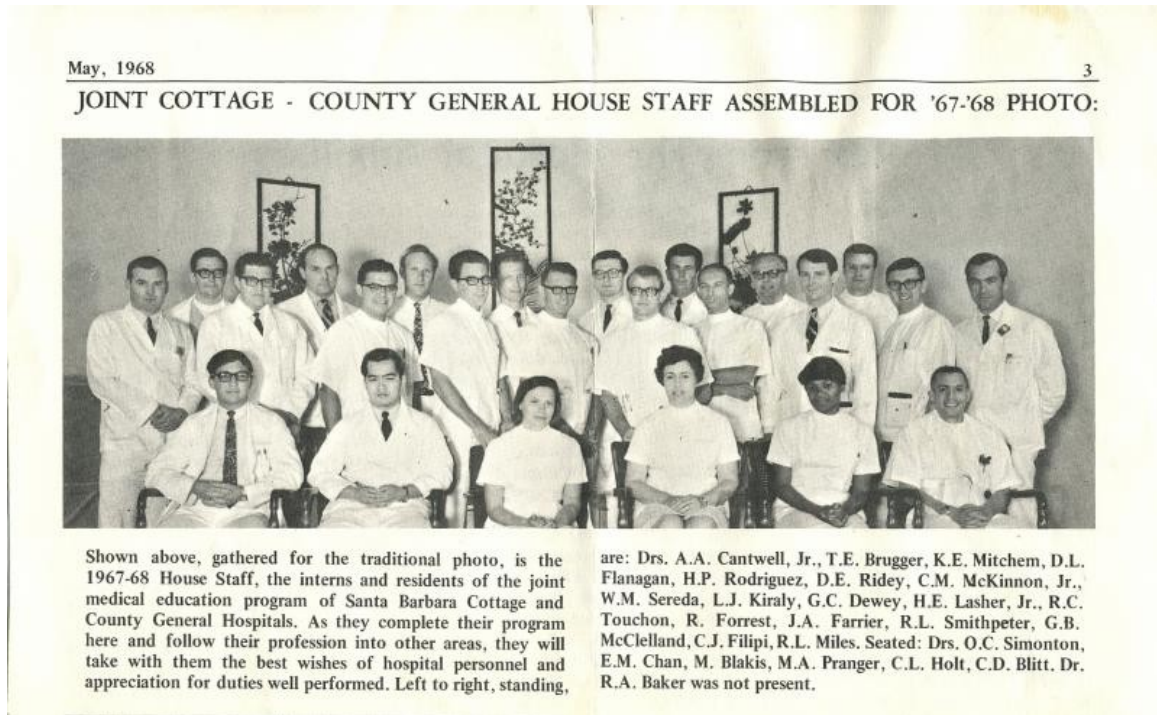
In November, 1997, he was honored by the American Medical Association for his film, *Affirmations For Getting Well* by Touchstar Productions. This video, used in practically every hospital in the US is presently being distributed to oncologists throughout our nation by SmithKline Beecham, one of the world's leading pharmaceutical companies.

Dr. Simonton touched many lives in his lifetime. His recent passing was a huge loss to both the medical community and the cancer community, but we move forward and make progress as Dr. Simonton was always one to look at death as just another part of life. In his absence, the Simonton Cancer Center continues his quest to help individuals build upon their strengths by enabling them to



travel their healing journeys with hope and inspiration. His pioneered approach has great potential to become the 4th tool in our armamentarium against cancer along with surgery, chemotherapy and radiation therapy.

(**By clicking on any of the links above, you will be directed to www.simontoncenter.com, the website where you may purchase the items mentioned.)



How Dr. Simonton got started with this type of work

Dr. O. Carl Simonton was born in Los Angeles on June 29, 1942.

Dr. Simonton graduated from University of Oregon Medical School in Portland, where he also did his residency in radiation therapy. Prior to his residency he did an internship at Santa Barbara County Hospital and Santa Barbara Cottage Hospital in Santa Barbara, California and received an intern of the year award. It was during his residency he noticed that many of the patients did not want to cooperate with a promising research project that was designed to increase effectiveness of Radiation Therapy (so called hyperfractionation or superfractionated radiation therapy) and decrease side effects. When Carl investigated that further, he discovered it was hopelessness that interfered with patients participating in the program. He soon discovered a tool for hopelessness in motivational psychology of business. It was relatively easy to find out the effectiveness of approaches in business. It turned out that those businessmen that imagined desirable outcomes were able to have the best business and financial outcomes. Inspired by these discoveries, in April 1971 he applied these concepts with his first patient.

The first patient was a 61-year-old male with an advanced throat cancer. He lost over 30 pounds, he could barely swallow his own saliva and had difficulty breathing. He was expected to get worse despite treatment. Carl taught this patient to imagine a desirable



Panelists Mitchell, Simonton, Wollman and Stearn

outcome, imagining his cancer as curable and his treatment as his allies and friends and as being effective and that his body was capable of overcoming cancer. What was the most astonishing was that the patient had no side effects to high dose radiation therapy. This was also an example that despite patient's criminal past he could get well. Carl emphasized, "You don't have to be a saint for a miracle to happen to you." When the patient got well, Carl didn't know how to proceed any further and Carl discovered the first signs of his own attachment to patient's outcome and was worried what to do if the patient's condition worsened. The patient had a very special, direct way of communicating. He stated, "Doc, in the beginning in I needed you in order to get well. Now you could drop dead, and I could still make it on my own." As a matter of fact, he helped himself to techniques to free himself from arthritis and impotence.

The same year Carl became chief of radiation therapy at Travis Air Force Base in Fairfield, California. That is where he instituted a group an individual counseling as a part of the standard treatment for all cancer patients going through treatment at the center. In his program I got approval of the surgeon general's Air Force office and the National Psychiatric Consultant to the Air Force.

This was another first for Carl. So he was the first one to introduce counseling to all cancer patients. In 1973 he led the field again by introducing family therapy as a standard form of cancer counseling at the Oncology Associates in Fort Worth, Texas, where he was the medical director of Cancer Counseling and Research Center.

The Simonton program is very frequently identified with simplistic understanding of visualization and mental imaging. I don't remember Carl ever using the word "visualization" at least in 18 years that we worked together. For Dr. Simonton imaging was a natural process occurring in our lives all the time. His most frequent example of imaging was asking the audience, "What did you have for breakfast?" He emphasized that we all are expert at using our imagination in our own way. Try to sit for a few seconds and not imagine anything. Impossible! (Unless you are a master of particular meditative practices with dozens of years of daily, multi-hour experience) Carl considered the content and quality of these continuous cognitions to be the key for health. He developed a very sophisticated approach to shift thoughts in a healthy direction and refined mental imagery exercises that were individualized to the particular style, symbolism, and the needs of a person. His patients were becoming experts at using their continuous natural imagination in healthy ways that promote getting well. At this time he developed close ties with his life-long friend and colleague dr. Jeanne Achterberg whose research on imagery, shamanistic practices and mind-body medicine laid foundation to our modern understanding of psychoneuroimmunology.

Mind Dynamics
SECOND INTERNATIONAL CONFERENCE

"YOUR MIND IN THE NEW AGE"

the World's Most Dynamic Pioneers in Mind Exploration!

Ed Mitchell, Capt., U.S.N.
Bob Cummings
U. S. Andersen
Lynn Schroeder and
Sheila Ostrander
Leo Wollman, M.D.
Jess Stearn
Christopher Hegarty
Bill Corrado
Carl Simonton, M.D.
Charlene Afremow
Peter Honzatko
Alexander Everett
The Sufi Choir

AT THE MASONIC AUDITORIUM, 1111 CALIFORNIA STREET, SAN FRANCISCO

PROGRAM OF SCHEDULED SPEAKERS

Since 1973 Dr. Simonton with his then wife Stephanie, a psychologist, was conducting the pilot research project through privately funded sources. At that time he was strongly advocating patients' autonomy and empowerment in the process of treatment, which was not so obvious in the era of doctor's paternalistic attitudes. This concept is much more embraced today. His approach was getting media attention and he attracted leaders in different psychotherapy approaches to work with him -- from traditional Freudian psychoanalysis, Jungian therapy, Gestalt, Systems Therapy, NLP, etc. However, as an oncologist, he was not wedded to any psychological school of thought. He was only interested in applying what was helpful to his patients and their families.

As a scientist with an incredible intuition, he was able to discover these factors that promoted healing for his patients and incorporate to his program which continues to evolve. evolved.

Dr. Simonton and the mind-body connection:

written by Dr. Mariusz Wirga



The power of Dr. Carl Simonton's message is derived from the lineage of Hypocrates, the father of medicine, who maintained the beliefs that we are healthy by nature and that our bodies naturally have the tendency to regain health and get well. Individuals, as well as physicians and other professionals caring for patients, need to support these processes and do no harm to these natural healing processes.

Medical science now supports the understanding that we all produce cancer cells, and that these cancer cells are naturally recognized and eliminated from our body without any conscious effort from ourselves. The process of identifying and eliminating cancer cells is a natural process that has been functioning effectively since before we were born.

This process is an innate and natural one that can be strengthened by returning to our true nature – contacting our real selves. While this goal has been aim of millennia of spiritual and scientific exploration, Dr. Simonton provided a simple but powerful path.

We humans are guided to our own true nature by engaging in activities that bring us joy, meaning, and deep fulfilment. Recognizing that our nature is to be kind, caring, and compassionate (purely loving), Dr. Simonton emphasized that we need to align our ways of thinking, and our ways of being, with the laws of nature

In fact, this is the first rule for healthy thinking that he taught to his patients, their support people and families. Because healthy thinking is a new and foreign concept to most, Dr. Simonton developed a way of cultivating healthy thoughts, beliefs, and attitudes through imagery practice. Imagery-based healing practices were understood and recorded in cave paintings as far back as 40,000 years ago. Early humans were more in tune with the forces of nature, and more aligned with their own true nature. They recognized that imagining desirable outcomes helped them thrive, whether in hunting, regaining health, or healing. Even though science lost this message somewhere along the way, Dr. Simonton reminded the thousands of people that he touched that imagery is, indeed, a powerful process deeply tied to their own true nature.

The Simonton program that he developed is the only psycho-oncology program that has been in continuous operation for over 38 years. Because of Dr. Simonton's uncompromising integrity, his method has gained strong followings in Germany, the Netherlands, Italy, Switzerland, Poland, and Japan, and training centers have thrived in these locations. As an oncologist he was interested in giving patients and their families the most effective tools for getting well and maintaining hope in all stages of life. His revolutionary methods, closer to psychotherapy than medical practice, drew equal parts praise and criticism, but he remained true to his philosophies throughout his career.

Simonton's research with terminal patients, first published in 1981, demonstrated that clinical work with imagery and belief systems could not only improve their quality of life prior to death, and quality of death for those who died, but also prolong life and *getting well*. Many leading psychotherapists from across the theoretical spectrum were attracted to and collaborated with Dr.

Simonton, allowing him to scientifically test which types of interventions worked best for his patients. As an oncologist he was not wedded to any particular school of psychotherapy – he was committed without compromise to implement whatever helped his patients.

The medical establishment initially rejected his findings and approaches, but after nearly 30 years, the scientific evidence has finally caught up with Dr. Simonton (and the cavemen) and proven that psychotherapeutic interventions not only provide comfort to cancer patients, but also enhance quality of life and improve survival.

Despite criticism, Dr. Simonton continued to stay true to his philosophy, refining his approaches and advancing the reach of the Simonton Program. He worked with patients all over the world, and taught an army of therapists interested in providing effective help to cancer patients and their families. With the science of psycho-oncology still in its relative infancy, the full impact of Dr. Simonton's work is yet to be realized. For those countless lives touched by Carl, directly and indirectly, professionally and personally, we celebrate a man who found his true nature and shared it with joy, meaning, and deep fulfillment.

In the care for cancer patients and their families Dr. Carl Simonton pioneered the fourth modality. In the treatment of cancer currently there are three accepted treatment modalities: radiation, chemotherapy and surgery. Each has its place. But the fourth modality needs to be put in place, the focus on the role of the mind/body relationship in health and illness.

Even such establishment groups as the National Institute of Health's Center for Complementary and Integrative Medicine reports that: 93% of Americans say that perceptions, thoughts and choices effects physical health. The recent 429 page report of Institute of Medicine (IOM) of the [National Academies](#) titled *Cancer Care for the Whole Patient: Meeting Psychosocial Health Needs* states that "A growing body of scientific evidence demonstrates that the psychological and social ("psychosocial") problems created or exacerbated by cancer (e.g., depression, other emotional problems, or a lack of information or skills needed to manage illness) can be effectively addressed by a number of services and interventions." The IOM sets standards of practice in Medicine and voices strongly that: "Today, it is not possible to deliver high-quality cancer care without addressing patients' psychosocial health needs. All patients with cancer and their families should expect and receive cancer care that ensures the provision of appropriate psychosocial Health services..." But they conclude that: "In spite of this evidence [...] attention to patients' psychosocial health needs is the exception rather than the rule in cancer care today."



Throughout his life Carl was promoting the motto: "Don't let the things that we don't know stop us from applying things that we do know." In the words of the old Chinese proverb: "The person who says it cannot be done should not interrupt the person doing it." Dr. O. Carl Simonton was the person doing it since April of 1971.



"Don't let the things that we don't know, stop us from applying the things that we do know."



If you would like to learn more about the *Simonton Cancer Center*, click [HERE](#) and you will be directed to the *Simonton Cancer Center's* website.

The Simonton Documentary



[Inicio](#) [Como Inscribirse](#) [Libros Gratis](#) [Meditación y Herramientas Practicas](#) [Tarjetas Positivas](#)
[Realiza tus Sueños](#) [Foro Positivo](#) [Testimonios](#) [Como Sostener El Clubpositivo](#) [Frases Positivas](#)
[Blogs](#) [Chat Positivo](#) [Contactenos](#) [Sitios Internacionales](#)

Psiquismo Autocuración Cancer

Autocuración, Psiquismo y Cáncer

- **En nosotros hay una fuerza que puede activar o frenar la enfermedad.**
- **Las características de las personalidades proclives al cáncer.**
- **Las características de quienes afectados por un cáncer se han curado.**
- **Las características de quienes son afectados por un cáncer y no salen de él.**
 - **La enfermedad tal como se la ve.**
 - **Un contra sistema de ideas sanas.**
 - **Cambiar el sistema de creencias del paciente.**
- **Visualizar los efectos de la terapia.**
- **Precauciones a tomar.**

En principio me gustaría recordar algunos hechos crudos, que nos tocan al menos bastante cerca. Después de lo que se llaman los epidemiólogos, las gentes que estudian el desarrollo de las enfermedades, una de cada 4 personas está destinada a sufrir cáncer, hecho que por lo menos no inspira tranquilidad.

Otra de las casi certezas, es la probabilidad que tengamos cáncer muchas veces al día.

Usted sabe qué es el cáncer, es una célula que se multiplica de forma irracional y que no tiene lo que se llama una inhibición de contacto. Las células cuando se desarrollan, y tocan otras células se detienen en su desarrollo, por supuesto para no proliferar mucho. Mientras que las células un poco locas, anormales, continúan desarrollándose.

Pero las defensas de nuestro cuerpo, de nuestro sistema inmunitario, destruyen estas células anómalas en el individuo sano.

En nosotros hay una fuerza que puede activar o frenar la enfermedad.

Me gustaría además recordar, a propósito de esto, una declaración del presidente de la sociedad americana contra el cáncer, el Dr. Pintagraf, que pronunciara hace algunos años y que decía:

"Personalmente observé casos de individuos que habiendo logrado en su tratamiento sobrepasar la enfermedad y a decir verdad vivir durante años, incluso decenas de años, pero que ante una situación de choque emocional, producida por, la muerte de un hijo, una infidelidad o un desempleo prolongado, por ejemplo; conocieron la reactivación de su cáncer el que los llevaría a la muerte.

Se han establecido pruebas, de la influencia de los estados emocionales en la condición física, y la enfermedad. Así mismo en nuestra investigación sobre la multiplicación de las células, deseo, de todo corazón, podamos ampliar nuestro campo de conciencia para incluir en ella, la posibilidad de que al interior de nuestro espíritu exista una fuerza, que pueda frenar o activar la evolución de esta enfermedad".

Fuertemente impresionado por esta declaración y por tal idea, un radiólogo americano que trataba el cáncer con rayos, el doctor Simonton, se interesó en esta área. Hizo, durante muchos años trabajos cuyo resultado ha sido un método.

Estudió sobre todo lo que va a llamar las personalidades cáncer. Parece que hay una tipología, una persona tipo que tiene cáncer.

Si se parte del principio según el cual, aquellos que tienen cáncer tienen también ciertos rasgos característicos de personalidad, parece lógico pensar que al disminuir tales rasgos característicos, se tiene menos probabilidad de ser atacado por tal problema.

😊 **Las características de las personalidades proclives al cáncer.**

Primera cosa, tiene la peor imagen de sí mismas, la peor imagen de sí. Sabe qué es la imagen de sí, es una idea que se hace uno de sí mismo. Hay un ejercicio en el Cdrom del Clubpositivo, que permite mejorar su imagen de sí.

La imagen de sí es la idea que se tiene de sí mismo. Todo el mundo tiene una imagen de sí que, al menos en ciertas áreas, puede ser negativa o malsana.

Segunda cosa, en forma general, la falta de objetivos en la vida.

Son frecuentes las personas que no tienen objetivos en la vida, o que no los tienen suficientemente. Una de las experiencias más espectaculares que se haya podido hacer sobre el cáncer, más exactamente en la leucemia, el cáncer de sangre, fue con ratas. Se advirtió que cuando se ponían dos ratas juntas, había una lucha entre ellas, por tener la supremacía, dos ratas afectadas de leucemia. Pasaban su tiempo alborotando, y, no hubo más leucemia.

😊 **Las características de quienes afectados por un cáncer se han curado.**

Aquellos son los resultados del primer estudio que ha sido hecho, en personas que tenían más riesgos de ser afectadas por cáncer. Pasemos ahora a los afectados. Cuáles son sus características? En las personas que están afectadas por esta enfermedad, hay quienes se curan, hay quienes cortan la enfermedad por años, y hay quienes la enfermedad se los lleva consigo, muy rápido.

El Dr Simonton también advirtió que habían características psicológicas.

Aquellos que tienen menos riesgo de la enfermedad y que la cortan más fácilmente en caso de padecerla, parecen tener una personalidad mas fuerte y mayor resistencia al estrés. El estrés es el efecto de la alarma creada en nuestro interior por un conjunto de estímulos.

Recuerde cuando esta en un ambiente muy ruidoso y con algún peligro amenazante: usted sale estresado, es decir, una reacción de defensa probablemente incluso desmesurada respecto al acontecimiento en sí.

Las personas que poseen esta personalidad, expresan alta confianza en sí mismos. Ya vimos hace poco la importancia de la confianza en sí. También son flexibles en sus sistema de creencias, es decir, son abiertos a nuevas ideas. Cosa ésta muy interesante.

Son más tolerantes, autónomos, tienen menos necesidad de relaciones interpersonales, lo que dice de su mayor autonomía.

😊 **Las características de quienes son afectados por un cáncer y no salen de él.**

A la inversa de los anteriores, la personalidad tipo de estos pacientes, es más débil y vulnerable, su resistencia al estrés es menor, una brusca descompensación los hace estresar, su confianza en sí se derrumba fácilmente, su sistema de creencias es rígido, tienen menor tolerancia respecto de los comportamientos de los otros, a la vez que necesidad de acompañamiento por los demás.

Algo muy interesante en los trabajos de Simonton es que estas características, si bien, se aplican a estos enfermos en particular, en líneas generales se aplican a las enfermedades psicosomáticas. Por lo que, estudiar estas características es de interés para todos.

Primera conclusión, según los datos dados, es con: el desarrollo de un cierto número de capacidades, adecuada imagen de sí, tener objetivos, desarrollar la capacidad para amar y perdonar, aumentar la resistencia al estrés, etc., son atributos de personalidades con menos riesgos de estar afectados de cáncer u otras enfermedades.

El doctor Simonton ha creado un método de curación, podría decirse, psicoterapéutico, para ayudar

a los pacientes a salir de graves enfermedades, y que al aplicarlo los resultados han sido altamente satisfactorios.

- La enfermedad tal como se la ve.

Hay muchos factores tratados por este métodos. El primero es la enfermedad y el cómo uno la ve. El segundo factor es el tratamiento así cómo, la relación al tratamiento: cómo ve el tratamiento. El tercer factor es la capacidad de curar y cómo el enfermo ve esta capacidad de curar.

El Dr Simonton notó que para la mayoría de los enfermos, el cáncer particularmente , es algo muy potente y que no hay nada que hacer.

Estos enfermos tienen a su alrededor ejemplos negativos que refuerzan sus creencias y sobretodo piensan la enfermedad como un auto-castigo es decir, encuentran razones, para creer que es lógico tener tal enfermedad pues ésta es un castigo por tal o tal cosa.

Cómo creen que su enfermedad es castigo, entonces el tratamiento ha de ser doloroso. El tratamiento se lo concibe como peligroso y el enfermo adopta una posición de víctima.

En lo que concierne a su capacidad de curarse, ellos lo vez como imposible. Hay un lado diabólico en el desarrollo de la enfermedad.

- Un contra sistema de ideas sanas.

El Dr. Simonton entonces desarrolló un contra-sistema de ideas sanas, a saber:

La célula cancerosa es una célula muy débil que normalmente puede ser destruida por organismos sanos. Se sabe que si se inyectan células cancerígenas en organismos sanos, éstos las eliminan.

Por lo tanto, es necesario comprender que: el cáncer no es una cosa terrible, tampoco algo tan fuerte que vaya a aniquilar obligatoriamente a la persona, sino por el contrario es preciso recordar que las células cancerígenas son débiles.

Segunda cuestión, el tratamiento es benéfico, los efectos secundarios no son en absoluto necesarios. En el caso del cáncer, los vómitos, la pérdida del cabello, etc. Etc. Hay ciertamente efectos secundarios que son normales, pero se sabe de numerosos casos en que no se presentan. Los pacientes del Dr Simonton, son gentes que frecuentemente no presentan efectos secundarios.

En lo que concierne a la capacidad de curar, los sistemas de curación del paciente mismo es muy fuerte. El paciente es capaz de eliminar todo lo que es defectuoso.

- Cambiar el sistema de creencias del paciente.

La idea del Dr Simonton es cambiar el sistema de creencias del paciente. El explica, inicialmente, al paciente mismo, lo que la enfermedad es. Le pide formularse las siguientes preguntas.

Son preguntas que pueden plantearse a propósito de toda enfermedad.

La primera cuestión es: ¿Por qué estoy enfermo?

La siguiente cuestión es: ¿Para qué me sirve esta enfermedad?

Es así como se ha encontrado que en muchos casos con cáncer, las personas encuentran que la enfermedad es un medio para que los demás se ocupen de ellos.

Pero hay, por supuesto otra cantidad de razones.

Estas dos preguntas pueden aplicarse tanto a las enfermedades como a los accidentes.

Por ejemplo accidentes de carro, mi especialidad cuando era más joven. Le di una fortuna a mi aseguradora. Y, me di cuenta que, en efecto yo me accidentaba, y que inconscientemente lo provocaba, y que, eso me servía para algo. Si que, entonces si yo quería, también, con un trabajo mental, podría invertir los procesos.

Esta idea no es fácil de aceptar, tanto por parte de los enfermos como de los accidentados pues es más fácil, eludir las dificultades. La sociedad es, causante de los problemas. Esta frase, es el principio de un sistema de pensamiento cada vez más generalizado y que se expresa en las consabidas frases: Si no tengo trabajo es porque la sociedad no lo provee, si no se tiene éxito. Es decir, lo desagradable que pasa, es culpa de los otros.

En un primer tiempo, se comienza, formulando la pregunta, para dar un montón de razones, entonces, externas.

Luego, diciendo para qué esto, me sirve, surgen las formulaciones que pertenecen a sí mismo.

😊 **Visualizar los efectos de la terapia.**

Luego en lo que concierne a la terapia, tomemos el caso del cáncer, Simonton hace visualizar la terapia bajo forma de rayos x, es preciso visualizarla bajo la forma de pequeñas gotas de energía que golpean las células.

Las células sanas se reparan, pues, ellas tienen la capacidad de repararse mientras que las células cancerígenas son muy débiles, e incapaces de repararse a sí mismas, muriendo.

Cuando se trata de quimioterapia, es preciso visualizar el proceso siguiente: el veneno (se inyecta un veneno en la sangre, éste afecta las células sanas, y éstas, las células sanas, se reparan, mientras que las células cancerígenas, son eliminadas) que mata las células malas.

En la tercera etapa, los leucocitos transportan y eliminan lo que no sirva. Simonton dice: "se acepta el hecho de que cuando se corta, eso se repara y basta proyectar esta misma idea en todo otro proceso de curación, aceptar esta idea, en cualquier otro proceso de curación"

Esto es preciso hacerlo bajo la forma de meditación. Es decir, bajo la forma de ejercicio a través de una pequeña relajación. Usted puede procurarse un CD audio con este ejercicio. 3 veces por día, no más de 15 minutos. Pues, de lo contrario, más tiempo, se corre el riesgo de tener una suerte de compensación: se está tan bien en ese estado de relajación que puede uno allí, cautivarse.

Esto se hace tres veces, menos de 15 minutos, antes del desayuno, al medio día y en la tarde antes de dormirse, y puede esto aplicarse a toda enfermedad.

Durante el ejercicio, visualice los objetivos, es decir, visualice lo que usted indaga bajo una forma simbólica.

😊 **Precauciones a tomar.**

El gran problema del sistema Simonton, es que hay gran cantidad de gentes que aún no están abiertas a estas ideas, y que no quieren practicar los ejercicios.

Evidentemente, dice, el Dr. Simonton, si no se practican los ejercicios, la cosa no marcha.

El Dr. Simonton dice a sus pacientes: si la enfermedad regresa, entonces, está bien, continúe. Si la enfermedad se agrava, esto puede suceder por la siguiente razón:

Algunas veces los pacientes en lugar de visualizar el cáncer como algo posible de eliminar y que esta siendo eliminado por el cuerpo, utilizan el estado de relajación para gozarse en sus fantasmas negativos.

Moraleja: Aceleran el proceso, Y entonces, la enfermedad en lugar de retroceder se desarrolla. Es preciso estar atentos y controlar la imaginería mental.

Libremente, se visualiza la representación simbólica del ataque a la enfermedad, etc. Por ejemplo: hay pacientes que ven el cáncer como un animal, otros como bolas que ruedan, otros como un combate entre indios y exploradores, otros en fin, que ven el agua que arrastra las células malas, o a las bacterias; como a la mala hierba, etc. Basta con representarse el proceso de curación bajo formas diferentes.

[Inicio](#)|[Inscripción Gratis](#)|[Frasas Positivas](#)|[Libros Gratis](#)|[Relajación Alfa](#)
[Formula de Coue](#)|[Test de Personalidad](#)|[Positivador](#)
[Carlos Devis](#)|[Contactenos](#)

Libros Gratis

"En ti no hay límites"

Todos los E-books y los servicios de este sitio son gratis y le ayudaran a ver más el lado bueno de su vida y a desarrollar más todo su potencial de Exito.

Descargue gratis los libros de inspiración personal

Llenando el formulario de inscripción que se encuentra en la parte inferior de la página, usted recibirá ofertas de libros electrónicos gratuitos de inspiración y expansión personal. Además recibirá textos de motivación personal. Todo esto sin costo alguno. Solo para socios del clubpositivo

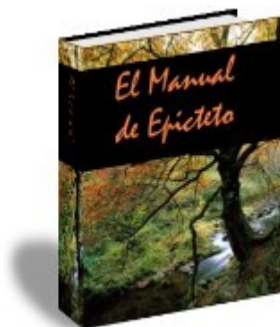


El Profeta

Jalil Gibrán

[Haga clic aquí para descargarlo](#)

Resumen



El manual de
Epicteto

Anónimo

[Haga clic aquí para descargarlo](#)

Resumen



Atrévase a la diferencia - el secreto de la prosperidad

Mark Fischer

[Haga clic aquí para descargarlo](#)

Resumen



El manuscrito de los 6 poderes

Anónimo

[Haga clic aquí para descargarlo](#)

Resumen



Descubrir y realizar su razón de ser

Alain Houel

[Haga clic aquí para descargarlo](#)

Resumen

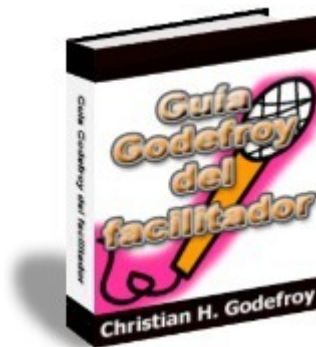


Cómo desarrollar su atención y su memoria

Pr. Robert Tocquet

[Haga clic aquí para descargarlo](#)

Resumen



Guía Godefroy del facilitador

Christian H. Godefroy

[Haga clic aquí para descargarlo](#)

Resumen

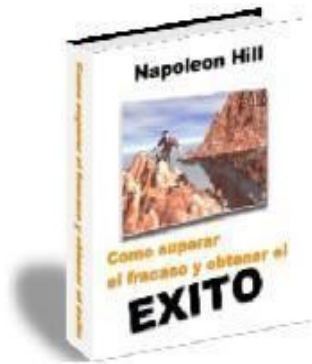


El dominio de sí mismo

Emile Coué

[Haga clic aquí para descargarlo](#)

Resumen



Cómo superar el fracaso y obtener el éxito

Napoleon Hill

[Haga clic aquí para descargarlo](#)

Resumen



Cómo encontrar a alguien para amar

Jean D'Auriac

[Haga clic aquí para descargarlo](#)

Resumen



De la brevedad de la vida

Séneca

[Haga clic aquí para descargarlo](#)

Resumen



Una mina de diamantes bajo sus pies

Russell H. Conwell

[Haga clic aquí para descargarlo](#)

Resumen

EL SENDERO DEL BUDDHA

LA MOSCA / CALMA EN EL CAOS

lunes 24 de enero de 2011 en [20:58](#) | Publicado por buscador de sueños

COMENZANDO EL CAMINO

sábado 22 de enero de 2011 en [12:45](#) | Publicado por buscador de sueños

Después de mucho tiempo sin escribir creo que a llegado el momento de hacerlo pero de verdad. Hay algo que tengo muy claro y es que aún con tantas creencias que existen en este mundo de hoy, todavía hay demasiada gente que no se siente identificada con ninguna.

Yo particularmenteme me gusta saber, de donde venimos, hacia donde vamos, quienes somos y que somos?.

A fin de cuentas estamos creados por elementos que existen ahí fuera en el universo.

No ese lejano que pensamos que está, sino ese universo que se alcanza a tan pocos kilómetros de donde nos encontramos ahora mismo.

Y ciertamente hablo de pocos kilómetros dadas las inmensas distancias que existen alrededor nuestro.

Mi gran reto es trasladar con el tiempo a todos que el universo esta tan vivo como nuestro querido y maltratado planeta, al igual que aunque no nos demos cuenta y no veamos los cambios en nuestro día a día ,existe vida en nuestro propio cuerpo como organismo vivo que es.

Va siendo hora de darse cuenta que la ciencia solamente es comprender las cosas tal y como son, nuestro cuerpo es como es, nuestro planeta es como es y el universo también.

Por causas físicas y químicas es decir ciencia existe vida, tal como la entendemos y como la que no, por nuestro propio desconocimiento.

Dada la vida en nuestro caso nos concede el raciocinio, el sentimiento y la espiritualidad solamente por la propia evolución, que también es ciencia. ¿Que somos?, pienso introducirme de lleno en ello, para responder a mis preguntas y a las vuestras si las hubiese.

Necesito tener la visión global del porque de las cosas, siempre visto desde la coherencia y la realidad.

Y demostrar que la espiritualidad va de la mano con la ciencia. Ambas tienen causa y efecto y aunque haya preguntas a las cuales nunca tenga respuesta, trataré de encontrar la más real que nos pueda abrir la mente a horizontes más extensos y comprender la vida tal y como es para todos. Desde el universo de ahí fuera hasta nuestro universo más interno, nuestra consciencia.

Todos necesitamos saber para vivir mejor y ser más felices. Así lo creo... .

Este reto que es un libro para un futuro cercano, pretendo que sea el despertar de una nueva visión de la vida y todo lo que ésta implica.

Y como la vida es a la muerte como el día es a la noche, también buscare el sentido más coherente a este hecho al que todos estamos ligados desde que nacemos.

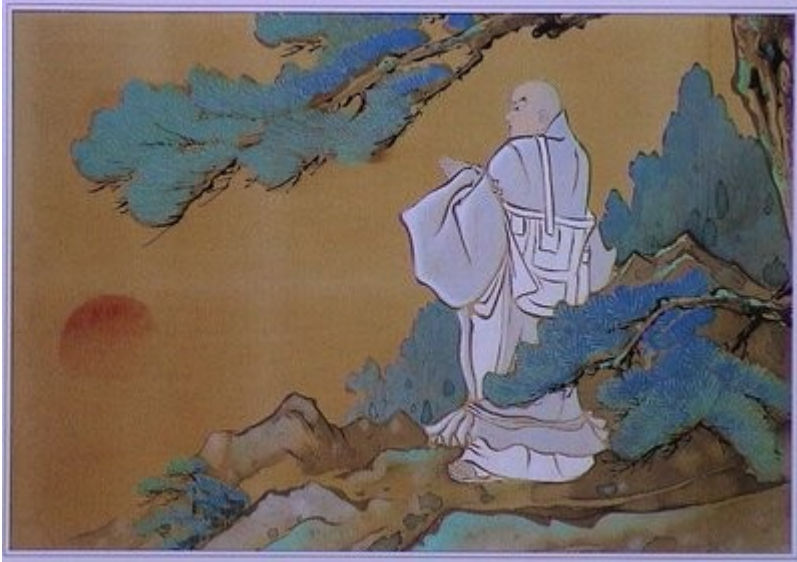
Será un viaje no exento de dificultades pero si apasionante. Y en referencia a lo que encuentre que cada uno saque sus conclusiones.

EL SENDERO DEL BUDDHA

domingo 2 de agosto de 2009 en [14:51](#) | Publicado por buscador de sueños

OBJETIVO DEL BUDISMO DE NICHIREN DAISHONIN

viernes 24 de julio de 2009 en [18:15](#) | Publicado por buscador de sueños



El objetivo del budismo es que cada persona desarrolle su ilimitado potencial, valorando al máximo su propia vida y la de los demás. La práctica de la filosofía budista permite al individuo una transformación positiva desde lo más profundo de su ser, hasta transformar el temor en coraje, las dudas en sabiduría y el egoísmo en misericordia. Nichiren, fue un monje budista que vivió en el siglo XIII en el Japón, quien afirmaba que todos los individuos tienen el potencial de iluminarse en su vida presente y que la práctica budista es un vehículo para el fortalecimiento individual. Cada persona tiene dentro de sí el poder de sobreponerse a los inevitables desafíos de la vida, de vivir una vida de valor y llegar a ser una influencia positiva en su propia comunidad, en la sociedad y en el mundo. Esta filosofía tiene sus raíces en las enseñanzas de Shakyamuni (Sidharta Gautama), el fundador histórico del budismo quien vivió en la India hace unos 2.500 años. Sus enseñanzas fueron registradas como sutras y se propagaron por toda el Asia, dando lugar a distintas y numerosas escuelas del Budismo. Nichiren vivió durante una época turbulenta de inestabilidad social y desastres naturales. La gente común, en especial, sufría enormemente en esta ruda sociedad feudal. Alarmado por este estado, Nichiren, siendo un joven sacerdote, se dispuso a buscar la solución para el sufrimiento que lo rodeaba. Después de un exhaustivo estudio de los sutras budistas, se dio cuenta de que la esencia de la iluminación del Buda, y el medio para acabar con el sufrimiento y la confusión social, se encontraba en el Sutra del Loto. Este sutra afirma que todas las personas, sin importar el género, su capacidad o su condición social, poseen de manera inherente las cualidades de un buda y, por ello, son dignas por igual del mayor respeto. Tomando como base sus estudios sobre el sutra, Nichiren estableció la invocación de Nam myojo rengue kyo como práctica universal para abrir y manifestar la condición de vida de la budeidad latente en la vida de cada uno. Los miembros de la SGI creen que gracias a sus esfuerzos en la fe y en la práctica, la cual incluye acciones inmersas en la realidad de la vida, y sobre la base de la sabiduría y la compasión, se puede llegar a la comprensión de la propia budeidad. Nichiren creía firmemente que el verdadero objetivo del budismo es capacitar a la gente para vivir en el mundo real y, al enfrentar los problemas, fortalecerse y cambiar sus vidas y mejorar a la sociedad. El budismo de Nichiren es una filosofía que respeta la dignidad fundamental de toda vida y acentúa la profunda conexión entre la felicidad individual y la felicidad de los demás. Sutra del Loto: El Sutra del Loto es uno de los más importantes textos del Budismo, utilizado ampliamente por religiosos de China, Corea, Japón y otras regiones del Este Asiático. En la India, se lo citaba con frecuencia

como el Tratado sobre la Gran Perfección de la Sabiduría. El Sutra de Loto se divide en 28 capítulos, los cuales constan de una combinación de un texto en prosa (escrito originalmente en sánscrito "puro") y un texto en versos (escrito originalmente en sánscrito "híbrido budista"). Nichiren Daishonin reveló la verdad intrínseca al Sutra del Loto, específicamente en sus capítulos Medios Hábiles (Hoben) y Duración de la Vida del que así llega (Juryo) y enseñó a manifestarla por la invocación de su título en japonés, estableciendo así la práctica de la recitación del Nam myojo rengue kyo. Nichiren Daishonin, constantemente utilizaba pasajes del Sutra del Loto, para exponer sus enseñanzas a sus seguidores y para escribir sus cartas (conocidas en japonés por Goshos). En varios de sus pasajes, cita frases y parábolas del Sutra del Loto, muchas veces en un lenguaje simplificado haciendo así que fuera más accesible la comprensión de las enseñanzas contenidas en este sutra.

Práctica Budista: Los miembros de la SGI practican el budismo de acuerdo con las enseñanzas del sabio japonés del siglo XIII Nichiren. La frase Nam myojo rengue kyo y el mandala llamado Gojonzon, son la médula del budismo de Nichiren. Los fundamentos: Existen tres elementos fundamentales en la práctica del budismo de Nichiren, la Fe, la Práctica y el Estudio. La Fe: significa creer firmemente en el Gojonzon (Objeto de Veneración). El Gojonzon es la representación física del Nam myojo rengue kyo, la Ley Mística o Esencia de la Vida Cósmica. Los seres humanos necesitamos un factor externo para manifestar nuestros estados internos, y se considera que el Gojonzon es el mejor factor externo para manifestar nuestro estado de Budeidad. Orar al Gojonzon nos permite poner nuestro estado de budeidad en contacto con el estado de Budeidad de la Vida Cósmica y armonizarnos con él. Si consideramos que la Ley Mística es Causa y Efecto simultáneos, orar al Gojonzon -la mejor causa para generar los mejores efectos- significa que estamos determinando en ese mismo instante los resultados por los que oramos. Y como los resultados se nos manifiestan a nosotros, el Gojonzon representa a la vez la esencia más pura de nuestra propia vida. La Práctica: es realizar las acciones concretas del Budismo de Nichiren, y se consideran dos tipos: la práctica para uno mismo y la práctica para los demás. Práctica para uno mismo: consiste en practicar diariamente el Gongyo, tanto por la mañana como por la tarde, que consiste en la entonación repetida de Nam myojo rengue kyo (Daimoku) concentrados en nuestros objetivos y la recitación de los capítulos Medios Hábiles (Hoben) y Duración de la Vida del que Así Llega (Juryo) -fragmentos del Sutra del Loto. Práctica para los demás: significa hacer esfuerzos por propagar las enseñanzas del budismo y su firme convicción sobre el potencial y la dignidad inherentes a la vida. Cuando uno propaga el budismo se dice que está haciendo "Shakubuku". Esta acción se manifiesta cuando invitamos a nuevos amigos a conocer esta filosofía, esforzándonos con misericordia por su felicidad, y los ayudamos a que ellos también practiquen. El Estudio: consiste en estudiar las enseñanzas del Budismo de Nichiren con el objetivo de fundamentar nuestra fe, motivarnos a seguir practicando y ser capaces de orientar a otros, estableciendo la misericordia como base para nuestra conducta en la sociedad. La "Ley": El budismo enseña que una Ley universal subyace en todo el universo y es la esencia misma de la vida. Podríamos también considerarla como el ritmo fundamental de la vida y del universo. Nichiren identificó esta Ley o esencia como Nam myojo rengue kyo. El enseñó que llevando a cabo la práctica correcta del budismo, cualquier persona puede lograr que su vida armonice con la extensa vida del universo y, como resultado, ser capaz de experimentar mayor sabiduría, valor, fuerza vital y misericordia (las cualidades de esta esencia de la vida). Esto es, prácticamente, lo que significa manifestar la budeidad o una condición de vida iluminada. La budeidad en la vida diaria: Los que practicamos este budismo utilizamos la práctica budista para enfrentar sinceramente los desafíos de la vida diaria y triunfar sobre ellos, con el objeto de que lleguemos a comprender, y también a manifestar el profundo potencial que yace en nuestro interior; y así cumplir con el insustituible propósito en la vida, que es llegar a tener la convicción de que este proceso de transformación espiritual interior conduce no sólo al fortalecimiento del individuo, sino que es la vía más segura para dirigir la energía de la humanidad hacia la creación de un mundo próspero y pacífico.

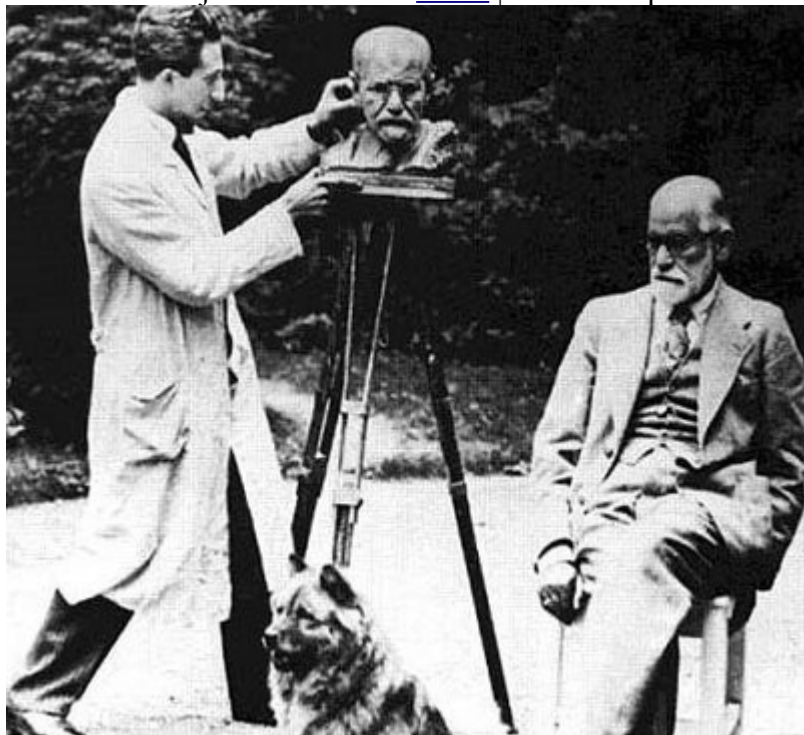
Reuniones de diálogo: Habitualmente se realizan reuniones para dialogar; estudiar los principios budistas y su aplicación en la vida cotidiana. En estas reuniones, se intercambian ideas, esperanzas, objetivos y experiencias de su fe y práctica budista. Estos pequeños grupos de diálogo son un lugar en el que

todos pueden animarse recíprocamente, al tiempo que comparten la fe budista con los amigos. "El budismo es visto generalmente como una religión estática, resumida en la imagen de un Buda que está sentado meditando, pero la verdadera imagen es la de un dinámico y andante budista, un budista activo. El verdadero budista es extraño al descanso, es alguien que continuamente está llevando a cabo acciones para liberar a las personas y guiarlas hacia la felicidad". -Daisaku Ikeda (Presidente de la SGI).

Posted In [BUDISMO](#)

LAS NUEVE CONSCIENCIAS Y EL YO HUMANO

miércoles 1 de julio de 2009 en [20:05](#) | Publicado por buscador de sueños



La palabra "yo" o "ser" con frecuencia es usada en un sentido negativo, implicando egoísmo o un comportamiento egocéntrico, pero este uso se refiere solamente a lo que en el budismo se conoce como el yo inferior. Existe además el yo superior – el verdadero ser. Este trasciende al yo inferior y se expande para hacerse uno con el gran océano de la vida cósmica. La totalidad de la filosofía budista se centra en la idea de salir de la prisión del yo inferior para alcanzar el infinitamente amplio yo superior o verdadero ser. La teoría de las nueve consciencias se desarrolló como un medio para ayudarnos a alcanzar esta meta.

Si hurgamos progresivamente a mayor profundidad en la mente, desde su superficie exterior hasta la psique interna, o desde lo consciente hasta los niveles más profundos del inconsciente, encontramos que el ser ocupa una cantidad progresivamente mayor de espacio de vida. Las primeras seis consciencias, las funciones de la vida diaria de la mente consciente, son aquellas que el ser experimenta solamente en los primeros seis de los Diez Mundos – un ser cuyo espacio subjetivo es tanto superficial como transitorio. En estos estados estamos completamente atrapados en reaccionar a los eventos de la vida diaria; cualquier alegría que podamos experimentar en ellos puede ser destruida fácilmente en una tormenta de impulsos instintivos, deseos, emociones y fuerzas kármicas.

El Dr. Paul D. Maclean, científico investigador del gobierno de los Estados Unidos y autoridad en el campo de la evolución cerebral y el comportamiento, ha rastreado los impulsos instintivos y las emociones hasta el funcionamiento del cerebro primitivo o paleocorteza, y el cerebro mamalio o arquicorteza. Él explica que la función de la neocorteza es ejercer el control sobre la profusión de estos impulsos instintivos. Yo creo que la práctica budista nos capacita para elevar estos impulsos

y desarrollar el poder para alcanzar los mundos más elevados: Aprendizaje, Absorción (Realización), Bodisatva y Budeidad.

Las funciones de las primeras seis consciencias están confinadas dentro de los límites del yo inferior. En contraste, las funciones de la séptima consciencia, la consciencia mano, nos permiten elevarnos más allá de nuestras reacciones inmediatas a las cambiantes condiciones dentro de los Seis Senderos para ver las cosas objetivamente, descubriendo un nuevo estado de vida en el cual nuestro espacio subjetivo se amplía grandemente. Por lo tanto, puede decirse que las funciones de esta consciencia corresponden a las funciones de pensamiento de la gente que está en los estados de Aprendizaje y Absorción – incluyendo, por ejemplo, el tipo de pensamiento involucrado en el estudio de la creación abstracta y artística; y así estas funciones nos capacitan para trascender el reino de los pensamientos cotidianos y el relativo poder superficial de discernimiento de la sexta consciencia. Por toda la historia la mayoría de los estudiosos y los artistas han sido gente que ha experimentado el despertar de la consciencia mano: la inteligencia que genera ha sido la fuerza que los lleva a buscar el conocimiento sobre las leyes que rigen a la sociedad, la historia, el universo natural y los diferentes tipos de expresión artística. Sin embargo, el yo que emerge de la séptima consciencia y de los estados de Aprendizaje y Absorción aún no está libre de los impulsos ni de las catástrofes que gobiernan y rodean a una persona dominada por el ego – muy por el contrario; la gente en estos estados corre el riesgo de hacerse arrogante con respecto a sus logros, y fácilmente cae prisionero de la poderosa tendencia del apego al yo desarrollada por esta consciencia.

La octava consciencia, la consciencia alaya, es un verdadero remolino de karma, bueno y malo. De acuerdo con un sutra budista, “Nosotros los mortales comunes creamos impedimentos kármicos día y noche llegando a 800,004,000 pensamientos”: ya que no sólo nuestros pensamientos sino también nuestras palabras y deseos quedan registrados en este terreno, podemos ver que combina tanto lo bueno como lo malo o iluminación e ilusión – fuerzas opuestas trabadas en eterna lucha. Esta perpetua competencia no puede ser resuelta mediante los poderes de pensamiento que tienen las personas que viven en los mundos de Aprendizaje y Absorción. En este sentido, el terreno de los Diez Mundos que corresponde a la octava consciencia, es el de Bodisatva, quien combate la maldad que lleva dentro a través de sus esfuerzos para llevar a otros a la iluminación. En otras palabras, Bodisatva es el estado en el cual desarrollamos el poder de la compasión y formamos así el buen karma del altruismo, trabajamos para someter el karma negativo que ha sido gravado en el estrato interno de la vida – esto es, trabajamos hacia la auto reformación. Solamente en el estado de Bodisatva, en el cual rompemos los muros del egoísmo y dedicamos nuestra vida al beneficio de los demás, podemos tener un efecto significativo sobre la consciencia alaya. Aún así, la consciencia alaya nunca puede estar totalmente libre de falsas ilusiones: la pureza total sólo se encuentra en la novena consciencia, la consciencia amala.

Nichiren Daishonin inscribió el Gojonzon como la personificación de la consciencia amala, o la realidad última. En su escrito “El Verdadero Aspecto del Gojonzon”, establece:

Jamás busque este Gojonzon fuera de usted misma. El Gojonzon existe sólo en la carne mortal de nosotros, las personas comunes que abrazamos el Sutra del Loto e invocamos Nam-miojo-rengue-kio. El cuerpo es el palacio de la novena consciencia, la realidad invariable que reina sobre todas las funciones de la vida[1].

La consciencia amala, la realidad última, cuya existencia se encuentra en forma potencial dentro de todas las formas de vida, se manifiesta cuando creemos en el Gojonzon y nos dedicamos a cantar Nam-miojo-rengue-kio. El Gojonzon es el objeto de devoción que personifica la consciencia amala, y al abrazar el Gojonzon comprendemos esta realidad dentro de nosotros. Comprendiendo la fuerza vital de la consciencia amala somos libres de usar las funciones de las otras ocho consciencias para mejorar nuestra vida y la de los demás.

Cuando nuestra vida está enraizada en la consciencia amala, puede manifestar el poder para transformar totalmente el engranaje de las causas y los efectos que conforman la consciencia

alaya; esto se debe a que está basada en la iluminación y no en las falsas ilusiones. Igualmente, no podemos ser arrastrados por las funciones de las primeras ocho consciencias. A modo de analogía, un pedazo de madera flotando en un río está a merced de la corriente y pronto será arrastrado, pero aún la más poderosa corriente no puede arrastrar una isla hecha de roca.

El Daishonin escribe: “Base su corazón en la novena consciencia y su práctica en la sexta consciencia.” [2] Cuando anclamos nuestra existencia en nuestra fe en el Gojonzon y nos dedicamos a la práctica budista en nuestra vida diaria, podemos manifestar infinita sabiduría, poder y compasión y lograr una reforma interior fundamental. De esta forma, podemos establecer una base inamovible para la verdadera felicidad.

[1] Los Principales Escritos de Nichiren Daishonin, Vol. Uno, página 217

[2] Goshō “Sobre el Infierno y la Budeidad”, The Major Writings of Nichiren Daishonin, Vol. 2, pág. 244

Posted In [BUDISMO](#)

[LA NOVENA CONSCIENCIA Y LA MUERTE](#)

en [19:44](#) | Publicado por buscador de sueños



El concepto de las nueve consciencias analiza los varios estratos de la vida humana y como simultáneamente arroja luz sobre la totalidad de estos estratos, puede con certeza contribuir de alguna forma a la solución de los problemas que actualmente estamos enfrentando, especialmente en los campos de la medicina y la psiquiatría. **En años recientes, la gente involucrada en la medicina para la cura de las enfermedades psicosomáticas ha incorporado en sus terapias ideas budistas o estrechamente relacionadas con el budismo. Por ejemplo, el Dr. O. Carl Simonton, radiólogo y oncólogo, utiliza una terapia que se asemeja al concepto budista de la compasión para ayudar a sus pacientes a superar el resentimiento y la mala voluntad. Primero, el Dr. Simonton hace que el paciente se forme una clara imagen mental de la persona hacia la cual siente ese profundo resentimiento; enseguida, le pide a su paciente que visualice a esa persona sucediéndole cosas buenas – por ejemplo, que se imagine a la persona objeto de su resentimiento recibiendo amor o atención o dinero o cualquier cosa que el paciente sienta que es lo que esa persona más quisiera. Con frecuencia, como resultado de esta técnica de visualización los pacientes pueden superar sus propios sentimientos negativos.** Shakyamuni, en sus primeros años de prédica, enseñó una técnica de meditación en la cual la persona primero generaba pensamientos de compasión hacia sus seres amados y luego extendía éstos a la gente que realmente le disgustaba. De esta forma la persona puede aprender a manejar su ira, una de las mayores

fuentes de desilusión y de deseos mundanos.

Creo que, presentando un punto de vista integrado de la vida y la muerte atravesando el presente, pasado y futuro, el budismo tiene mucho que ofrecer al campo de la ética médica con respecto a tales problemas, en asuntos tales como el de informar a la gente que su enfermedad se encuentra en etapa terminal, en la eutanasia voluntaria, en el trasplante de órganos, en la fertilización in-vitro y en asuntos relacionados con la ingeniería genética.

Es en relación con esto que debemos hablar sobre las funciones de las nueve consciencias en términos del ciclo de nacimiento y muerte. La consciencia alaya a veces es llamada “la que no desaparece” debido a que las semillas kármicas acumuladas en ella no desaparecen en el momento de la muerte. Nuestra vida individual en la forma de estas ocho consciencias, continúa aún después de la muerte en el estado de ku o latencia, llevando con ella todo nuestro karma. Sin embargo, las primeras siete consciencias, todas las que funcionan activamente mientras estamos vivos, se retiran en el momento de la muerte a un estado latente dentro de la consciencia alaya. Podemos decir que todos los recuerdos, hábitos y karma acumulado en esta consciencia que se fueron registrando en cada momento de nuestra vida, conforman el yo individual o el marco de referencia de la existencia humana que pasa por el ciclo de muerte y renacimiento. Esta consciencia debe considerarse como el reino que entremezcla todas las causas y efectos que comprenden el destino individual de cada persona.

Mientras estamos vivos aquí en la tierra todas las primeras siete consciencias funcionan apoyadas por el tallo cerebral, el sistema límbico y las estructuras cerebrales superiores. En términos de neurofisiología podríamos quizá asociar la actividad consciente de la consciencia mano con el funcionamiento de lóbulo frontal de la corteza cerebral (o neocorteza). Si por cualquier razón se destruyera la corteza cerebral, perderíamos el medio para manifestar nuestra actividad mental consciente aunque el tallo cerebral fuera capaz de mantener la vida a un nivel mínimo. Una persona que ha perdido la función cerebral no tiene forma de expresar emociones a través de su cuerpo ni de su mente. Todas las emociones – alegría, tristeza, ira, etc. – se sumergen, retirándose del dominio del consciente para encontrar refugio en la inconsciencia. Una persona en estado de coma no puede expresar deseos o emociones, aún así las profundidades de su psique abrigan una gran diversidad de corrientes mentales. Aún cuando todas las funciones conscientes hayan sido interrumpidas, aún existe en las profundidades de la vida el impulso de seguir viviendo.

El budismo nos dice que, en el momento de la muerte, la vida sufre un cambio de estado manifiesto a estado latente, o del estado sensible al insensible. Existen tres etapas involucradas en este cambio. Primero, las funciones de las cinco consciencias se tornan latentes, pero la sexta consciencia continúa funcionando. En la segunda etapa la sexta consciencia se retira a la latencia, pero la consciencia mano se mantiene activa, manifestándose como un apasionado apego a la existencia temporal. En la tercera etapa la consciencia mano retrocede al estado latente dentro de la consciencia alaya. En los capítulos previos, cuando hablamos de la posesión mutua de los Diez Mundos (véase la página 125), vimos el concepto de tendencia básica de un ser, y este concepto es crucial si queremos entender la experiencia de la vida después de la muerte. Durante la transición a la muerte, de lo sensible a lo insensible, nuestra capacidad para responder a los estímulos externos se vuelve latente y nuestra vida queda fija en el estado que hayamos establecido como nuestra tendencia básica. Por lo tanto, conforme se aproxima la muerte, somos menos y menos capaces de utilizar los medios mundanos para cambiar nuestra condición: en este momento ni la riqueza, ni el poder, ni el estatus social, tampoco el amor de los demás pueden ayudarnos, y aún los grandes pensamientos y filosofías, si las comprendimos sólo superficialmente y fallamos en hacerlas parte de nuestra vida, mostrarán ser totalmente inútiles para nosotros al enfrentarnos a una muerte inminente. Conforme la vida pasa del estado manifiesto al estado latente, perdemos nuestro poder para influir en el medio ambiente o para ser influenciados por él y – así como el agua pasa del estado líquido al sólido – nuestra tendencia básica se “congela”.

Por ejemplo, la consciencia alaya de quienes hubieran establecido el estado de Infierno como su tendencia básica, se sumergirá en el momento de su muerte en el estado de Infierno inherente a la vida cósmica y ahí sufrirá futuras agonías. Una persona continuamente gobernada por los deseos

en esta vida se sumergirá en el reino del estado de Hambre de la vida cósmica, para ahí atormentarse por todo tipo de frustraciones, y una persona inclinada hacia el estado de Animalidad, cuando su consciencia alaya se sumerja en la vida cósmica, experimentará un estado ininterrumpido de feroz Animalidad.

Por el contrario, una persona que ha creado en su vida en la tierra la tendencia básica bien sea de Tranquilidad o Éxtasis será capaz de superar el dolor físico de la muerte y experimentar un sentimiento de regocijo. La gente cuya tendencia básica sea el Aprendizaje o la Absorción disfrutará una profunda satisfacción espiritual y las personas en el estado de Bodisatva (aspiración a la iluminación) conservarán sus sentimientos de compasión y altruismo en la muerte como si aún estuvieran vivos y hasta podrían ver su propia muerte como una oportunidad para servir de inspiración o para beneficiar a otros. Finalmente, el Estado de Buda, es el manantial de sabiduría, valor y compasión, y una persona que hubiera establecido firmemente este estado de vida, puede someter el miedo a la muerte hasta el punto de ser capaz de utilizarse a sí mismo para dirigir a otros a la iluminación.

Sin embargo, el valor y la compasión del Bodisatva y del Estado de Buda no pueden fingirse. La muerte exhibe implacablemente la cobardía, aunque nosotros nos hayamos ingeniado totalmente para ocultarla durante toda la vida. Cuando vemos a la muerte directamente a los ojos, es demasiado tarde para arrepentirnos de las cosas que pudimos haber hecho o dejado de hacer. Por lo tanto es esencial que nos esforcemos por vivir cada momento de nuestra vida de la mejor forma posible.

El budismo habla de tres tipos de sufrimiento; sufrimiento físico, producto del dolor físico; sufrimiento mental, que nace de la destrucción o de tergiversar la felicidad; y sufrimiento fundamental (o existencial), el cual surge de la impermanencia de todos los fenómenos. El miedo a la muerte, problema que la religión inevitablemente debe atacar, es un ejemplo clásico de este tercer tipo de sufrimiento. El budismo está dirigido a liberar a la gente del miedo a la muerte guiándola a comprender la eternidad de la vida. Aquellos que han alcanzado el reino de la novena consciencia pueden enfrentar la muerte con un profundo sentido de alegría y satisfacción, habiendo comprendido la verdadera implicación del nacer y morir en términos del ámbito de la eternidad y por lo tanto con total confianza de su eventual renacimiento. A través de la práctica budista es posible lograr este tipo de actitud.

Posted In [BUDISMO](#)

Visualización

CONSISTE EN USAR CONSCIENTEMENTE LA IMAGINACIÓN PARA CREAR IMÁGENES POSITIVAS. PUEDE AYUDAR A SUPERAR ENFERMEDADES Y CONFLICTOS.

EL PODER DE LA IMAGINACIÓN

La idea de que el poder de la imaginación puede ayudar a curar enfermedades es muy antigua. La usaban desde los chamanes hasta los griegos, y en la medicina oriental cumplía un papel fundamental en el proceso terapéutico. También se empleaba en los tratamientos de medicina tibetana, cuando se creaba una imagen mental del dios sanador para aumentar las posibilidades de curación.

El uso moderno de la visualización comenzó en la década del 60, a partir de estudios que analizaban el poder de la mente sobre el cuerpo físico y la aparición del biofeedback, que logró que los pacientes aprendieran, por ejemplo, a disminuir su presión sanguínea y frecuencia cardíaca. En la década del 70, el doctor en radiología Cari Simonton y la psicoterapeuta Stephanie Matthews-Simonton idearon un programa -en la actualidad se lo conoce como "método Simonton"- que resultaría de vital importancia para la historia de los tratamientos oncológicos: la visualización guiada para ayudar a los enfermos de cáncer.

Desde entonces, se han sucedido muchísimas y cada vez más completas investigaciones sobre las conexiones entre la mente y el cuerpo. Algunos médicos se mantienen escépticos sobre el efecto real que tiene la mente en los procesos de enfermedad, pero lo cierto es que la visualización (dirigida en general por psiquiatras o psicólogos) resulta cada vez más habitual, indicada sobre todo en tratamientos para reducir el estrés, bajar de peso, estimular la inmunidad, dejar de fumar y aliviar diversas enfermedades físicas y emocionales.

CÓMO ES LA TÉCNICA

La visualización guiada es una técnica que usa la imaginación para crear imágenes positivas, con el objetivo de superar conflictos traumáticos (familiares, laborales, etcétera) y aliviar determinadas enfermedades y dolores físicos. Lo que se hace, en realidad, es hacer sistemático y conducente un proceso natural, ya que todas las personas alguna vez sueñan despiertas, imaginando cosas que desean o esperan. El terapeuta consigue comunicarse más eficientemente con el inconsciente.

Distintos estudios indican que estimular el cerebro con imágenes puede ejercer un efecto en los sistemas nervioso e inmunológico. Esto significa que, de algún modo y en lo que respecta a la actividad cerebral, imaginar algo y experimentarlo son equivalentes: según la teoría de la visualización, si uno hace el ejercicio de imaginarse recuperado de una cirugía rápidamente y sin dolor, tiene más probabilidades de que esto suceda. Al crear imágenes en la mente, las personas podrían entonces reducir dolores y síntomas. Generalmente se usan dos técnicas de imágenes:

* **Palmeado.** Es la visualización de colores e induce a la relajación de la mente. El paciente coloca sus palmas sobre los ojos y se imagina un color asociado al estrés (en general, rojo); luego cambia a uno más relajante, por ejemplo azul.

* **Visualización guiada.** Es un programa con metas y objetivos fijos, por ejemplo el ya mencionado "método Simonton" para el tratamiento del cáncer, en el que el paciente se imagina —como en el videojuego del Pacman— un ejército de glóbulos blancos destruyendo a las células malignas.

LA CINEMATERAPIA

Es una técnica de visualización a través del cine, que se está comenzando a aplicar en los últimos tiempos, sobre todo en Estados Unidos. El sustento de esta teoría tiene que ver con que visualizar determinadas situaciones en una pantalla cala más profundo en la psiquis humana que las palabras. De hecho, a veces lloramos con una película a pesar de saber que se trata de actores y situaciones ficticias, y esto sucede porque el cine contiene elementos simbólicos que ayudan a romper las barreras del inconsciente. Los terapeutas que hacen cinematerapia aconsejan elegir muy cuidadosamente las películas -para que realmente ayuden— y hacer un trabajo previo para que los pacientes se encuentren relajados y dispuestos a recibir estímulos.



[6:16 The Simonton Documentary in progressde simontondocumentary](#)



[1:46 Dr. Carl Simontonde WorldHealers](#)



[5:09 Simonton Documentary - Every Person Should Knowde simontondocumentary reproducciones](#)



[2:34 Carl Simonton La importancia de la Concienciade asociaciocancer](#)