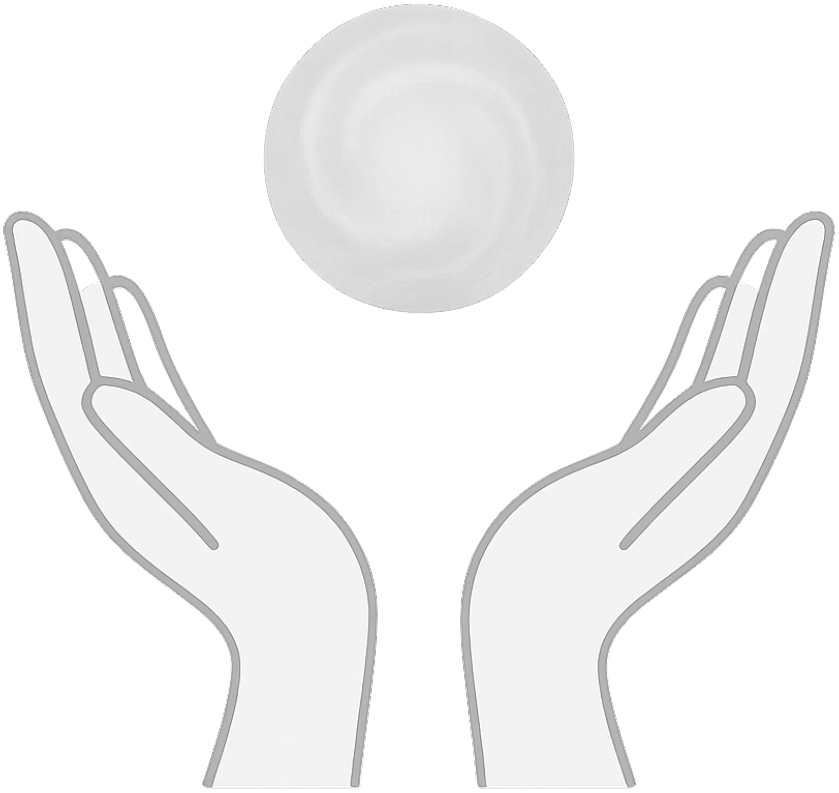
Sanación en las Principales Religiones del Mundo y Reiki



Cristina **Serrano**

TALERION

Copyright © 2024 Cristina Serrano. Todos los derechos reservados.

Índice

I. INTRODUCCIÓN 1

II. ORIGEN 2

III. MEDITACIÓN 3

IV. ORACIÓN E INTERCESIÓN 4

V. IMPOSICIÓN DE MANOS 7

VI. COMPASIÓN, AMOR, CARIDAD Y GRATITUD 10

VII. SIMILITUDES 11

VIII. PRINCIPIOS BÁSICOS 13

IX. CONCLUSIÓN 15

X. RECONOCIMIENTOS & BIBLIOGRAFÍA 17

Copyright © 2024 Cristina Serrano. Todos los derechos reservados.

I. Introducción

Exploré las posibilidades disponibles para alguien que deseaba desarrollar la capacidad de sanar con las manos para ayudar a los demás. Como católica practicante, estaba familiarizada con el movimiento carismático, y al haber sido educada en un entorno internacional, también conocía otras tradiciones de sanación. Esto me motivó a profundizar en las opciones disponibles.

Revisé varias opciones, y decidí que aprender Reiki sería un buen punto de partida. Reiki, es una palabra 'generalista' que engloba varias disciplinas, así que leí varios libros para asegurarme que escogía la técnica 'correcta', que no entrara en conflicto con mi religión y una escuela que me diera confianza.

Estaba bastante contenta y segura de mi decisión, sin embargo, recibí algunas críticas, y comentarios de preocupación por lo que decidí profundizar más. Quise entender mejor las diferentes tradiciones de sanación y el origen de la energía detrás de la sanación.

Mi conclusión tras analizarlo en mayor profundidad fue aún más convincente. Y fue esta convicción la que me llevo a escribir estas líneas, y así poder compartir la información y mi entendimiento con los que pudieran tener inquietudes similares o quisieran entender mi decisión.

Usui Reiki (Reiki en adelante) es el método de sanación energética descubierto y desarrollado en Japón en los años 1920s por Mikao Usui. Se trata de transferencia de energía a través del practicante para promover la sanación física, mental, emocional y espiritual. Reiki es un método, y por lo tanto, no busca adoctrinar en un sistema de creencias. En su lugar, enseña y explica lo que se debe hacer para tener la capacidad de sanar tanto a uno mismo como a los demás. Esta práctica comparte similitudes con prácticas de sanación encontradas en muchas religiones.

El propósito de este documento es analizar las similitudes entre las prácticas de sanación dentro de las cinco principales religiones del mundo, para comprender mejor la fuente de esta energía, que, a pesar de algunas diferencias en la forma, la energía utilizada para la sanación tiene provenir de la misma fuente. Comprender estas similitudes ampliará el conocimiento de las otras prácticas, mejorando a su vez la comprensión del origen de la fuente.

Es difícil imaginar que haya muchas fuentes diferentes de energía superior a nuestro alrededor; todos debemos estar accediendo a la misma energía divina, aunque lleguemos a ella por diferentes caminos (aunque de manera muy similar como veremos). Por supuesto, nos referimos a energía positiva y buena. Ninguna de las posibilidades descritas considera algo que no sea bueno, positivo y para el bien común.

Utilizan las manos como un canal para la sanación, pero no son el único medio. A través de la conexión con la energía divina, y el practicante como un canal para que fluya la energía que produce la sanación; esto puede suceder con el toque físico o a distancia, incluso con diferencias en el tiempo. La espiritualidad del practicante, la capacidad de conectarse con la energía superior e interceder para que ocurra la sanación, es el elemento común. Y hay más similitudes que diferencias.

También podemos encontrar similitudes en otras tradiciones, como el taoísmo, o tradiciones indígenas y chamánicas, pero para los propósitos de este documento, nos enfocaremos en las cinco religiones principales.

Mi deseo es ser lo más respetuosa posible, ya que en la mayoría de los casos estamos hablando de creencias religiosas. Por lo que pido disculpas de antemano si hubiera algún comentario incómodo u ofensivo, ya que no es intencionado.

Copyright © 2024 Cristina Serrano. Todos los derechos reservados.

II. Origen

Todas las tradiciones espirituales de sanación tienen sus propios nombres para la energía sanadora. Sin intención de menospreciar ninguna creencia religiosa, la idea es analizar que todas están considerando la energía divina superior o Dios. Son diferentes nombres o términos para lo mismo.

1. Judaísmo

- **Nefesh**: Este término se refiere al alma ('aliento') o fuerza vital en hebreo. El misticismo judío, como la Cábala, también se refiere a la energía divina. En hebreo (y en griego), las palabras para espíritu, viento y aliento son casi la misma

2. Cristianismo

- **Espíritu Santo**: En el cristianismo, el Espíritu Santo es la fuente de la sanación divina y el poder de Dios que da la vida. La imposición de manos, la oración y las afirmaciones, se consideran las formas de transmitir el poder sanador del Espíritu Santo.

3. Islam

- **Ruh**: En el islam, el concepto de Ruh se refiere al alma o espíritu, que se que es el aliento de vida dado por Alá. Las prácticas de sanación a menudo implican oraciones y la búsqueda de la intervención de Alá para la restauración de la salud.

4. Budismo

- **Qi (o Chi):** Aunque el término Qi está más asociado con la cultura china y prácticas como el Tai Chi y el Qi Gong, también es relevante en las tradiciones budistas, especialmente aquellas que se han integrado con prácticas chinas. Ambas significan energía vital o fuerza de vida.
- **Lung**: En el budismo tibetano, el término Lung (o Rlung) se refiere a la energía del viento o del aliento, que se considera una fuerza vital importante.

5. Hinduismo

- **Prana**: energía inteligente del universo que impregna todas las cosas y que es una manifestación de la conciencia divina. Prana es fundamental en prácticas como el yoga, el pranayama (ejercicios de respiración) y la medicina ayurvédica.

6. Reiki

- **Reiki**: El término japonés para energía o espíritu divino, la energía no física y omnipresente que da vida a todos los seres vivos. No da un nombre específico y acepta que es la misma energía que tiene diferentes nombres dependiendo del origen de la tradición (Espíritu Santo, Ki, Chi, Prana, Ruh, Nefesh).

Copyright © 2024 Cristina Serrano. Todos los derechos reservados.

III. Meditación

La meditación está profundamente arraigada en todas las religiones, y juega un papel clave como parte de la preparación y el desarrollo de las habilidades de sanación. Sirve para cultivar la paz interior, conexión espiritual y mayor sensibilidad a la energía, esencial para prácticas de sanación efectivas.

1. **Judaísmo:**

La meditación en el judaísmo es el método para profundizar la conexión espiritual, fomentar la introspección ética y alinearse con las energías divinas de sanación. Ya sea a través de la contemplación solitaria, prácticas místicas o la oración dirigida, la meditación prepara a los sanadores para abordar la práctica intencionada de sanación como algo sagrado, basado en la fe, la compasión y la guía divina. La meditación mejora la capacidad para canalizar la energía sanadora y ayudando al bienestar tanto físico como espiritual dentro del contexto de la enseñanza y tradición espiritual judía.

2. **Cristianismo:**

La meditación cristiana, o la oración contemplativa, es la reflexión silenciosa sobre las Escrituras o la presencia divina. Facilita la sanación emocional, la renovación espiritual y profundiza la conexión con la gracia sanadora de Dios. Los involucrados en el ministerio de sanación participan en la oración contemplativa y la meditación para profundizar su relación con Dios y recibir orientación para sanar. Ayuda a abordar las heridas emocionales y espirituales, fomentando la empatía y la compasión hacia quienes buscan sanar. Antes de ministrar a otros, los practicantes meditan para discernir las necesidades espirituales de los individuos y buscan la guía divina.

3. **Islam:**

Los sanadores islámicos participan en dhikr (recuerdo de Alá) y la meditación para conectarse con la energía sanadora divina (Ruh) y acceder a sus bendiciones (Barakah), además de buscar orientación espiritual. Pueden meditar sobre versículos coránicos relacionados con la sanación y la misericordia, buscando bendiciones para sí mismos y para aquellos a quienes tratan. Antes de realizar ruqyah (sanación espiritual mediante recitación coránica), los practicantes meditan para purificar sus intenciones y centrarse en el poder sanador de Alá.

4. **Budismo:**

Satipatthana y Vipassana son las prácticas de meditación en el budismo. Buscan mejorar la regulación emocional y la función cognitiva, fomentando la consciencia y la sanación. Cultivan la atención plena para desarrollar una presencia profunda y compasión, esenciales para la sanación. Las técnicas de meditación visualizan luz sanadora o cantan mantras de sanación. Ayuda a los practicantes a alinearse con los votos de bodhisattva para aliviar el sufrimiento y promover el bienestar en los demás.

5. **Hinduismo:**

La meditación también es esencial para los practicantes de yoga y ayurveda, buscando claridad mental, enfoque y conexión espiritual. A menudo practican la meditación (Dhyana) y el pranayama (control de la respiración) para equilibrar su propia energía. Antes de tratar a los pacientes, meditan para sintonizarse con la energía e intenciones del paciente, fomentando la compasión y la sanación.

6. **Reiki:**

La meditación es esencial en la práctica Reiki para alcanzar el bienestar espiritual, emocional, mental y físico, permitiendo la conexión con la energía. Los practicantes de Reiki meditan para mantener su propio equilibrio energético, centrarse, 'limpiar' su energía y poder conectarse con la energía divina. Pueden usar la meditación para visualizar y discernir las necesidades de sanación del receptor y así canalizar la energía de manera efectiva. La meditación puede realizarse bajo cualquiera de las tradiciones religiosas o de manera agnóstica.

Copyright © 2024 Cristina Serrano. Todos los derechos reservados.

IV. Oración e Intercesión

La oración y la intercesión también desempeñan un papel vital en la sanación. Implica pedir activamente la intervención divina para los demás y para uno mismo. Las similitudes clave entre las diferentes prácticas:

- Intencionalidad: La intención en el rezo o intercesión debe ser sincera y con buenas intenciones.
- Comunidad: La práctica de la oración dentro de una comunidad se entiende que es más efectivo y solidario.
- Ritos: El ayuno, la caridad, y gestos o posturas especificas son incorporadas para mostrar la devoción y la humildad. (ej. arrodillase, reverencia, juntar las palmas de las manos)

1. Judaísmo

Oraciones:

Tefilá: Oraciones estructuradas, normalmente del libro de oraciones Sidur. Para entre otros los tres rezos diarios: Shajarit, Minjá y Arvit
Hitbodedut: Rezo espontáneo y meditación donde la persona habla con Dios a su manera.
Kavanah: Intención y concentración en el rezo para asegurar la sinceridad.

Intercesión:

Mi Sheberaj: Rezo tradicional para la sanación, normalmente en la sinagoga en favor de alguien enfermo.
Salmos: Es habitual recitar los salmos (especialmente 121 o 130) para interceder por los demás.

La práctica:

Comunidad de oración: rezar en minyàn (quorum mínimo de 10 adultos) y así cumplir los preceptos para ciertos rituales como la sanación. Se considera además que aumenta la energía sanadora.
Solidaridad (Tzedaká): actos de caridad y justicia, la restitución del derecho de un semejante a vivir con dignidad. Normalmente realizado junto con las oraciones para pedir la intervención divina.
Refua Shleima: Es la oración para pedir curación rápida y completa (significado literal). Incluye la curación espiritual ya que consideran que el alma también rige la salud física.

2. Cristianismo

Oraciones:

Oración litúrgica: Oraciones estructuradas utilizadas en los servicios de adoración, como el Padrenuestro.
Oración Personal: Rezos/ conversaciones con Dios con las **propias palabras**
Oración contemplativa: rezar meditando en silencio centrándose en la presencia de Dios.

Intercesión:

Oración de los fieles: Tradición litúrgica donde la congregación de fieles se une para orar.
Oración en cadena: para pedir por intenciones específicas.
Servicios especiales centrados en rezar por la curación de enfermos, a menudo involucrando la imposición de manos

La práctica:

Ayuno: Combinado con la oración para pedir la intervención de Dios mostrando así sinceridad
Unción (con aceite): Basado en la biblia, se utiliza en varias de las denominaciones cristianas y judías durante la oración para curar enfermos. (Originalmente para consagrar)

3. Islam

Oraciones:

Salat: Cinco oraciones diarias formales en horarios específicos recitando el Corán.
Dua: Peticiones personales a Dios en cualquier momento.

Intercesión:
Salat al-Istikhara: Oraciones a Dios para ser guiado por el buen camino .
Dua: Suplicas después de la oración para pedir por uno mismo o por los demás,

Copyright © 2024 Cristina Serrano. Todos los derechos reservados.

Dhikr: Recordar a Dios recitando nombres sagrados y frases de manera repetida.

Ruqyah: Recitar versos específicos del Corán para proteger y sanar.

La práctica:

Caridad (Sadaqa): acto de caridad voluntario, motivado por generosidad, amor, compasión o fe, para pedir la bendición de Dios.
Ayuno: el ayuno junto con el aumento de los rezos y las suplicas, especialmente durante Ramadán.

4. Budismo

Oración e intercesión están muy presentes en la práctica espiritual tanto del budismo como del hinduismo. Sin embargo, el concepto de intercesión puede variar al concepto de las religiones monoteístas, ambas enfatizan la oración, meditación y rituales como la forma de conseguir ayuda divina y fomentar el bienestar espiritual.

Oraciones:

Puja: devoción que implica ofrendas, cantos y oraciones para honrar Buda, los bodhisattvas y otros seres iluminados
Mantras: recitar silabas o frases sagradas repetidamente ej. "Om Mani Padme Hum", asociado con el bodhisattva de la compasión (Avalokiteshvara)
Meditativa: para cultivar 'mindfulness', compasión y sabiduría mediante prácticas como la meditación metta (amor incondicional)

Intercesión:

Votos Bodhisattva: especialmente en el budismo Mahayana, hacen votos para alcanzar la iluminación en beneficio de todos los seres. Oran y meditan tanto para uno miso como para los demás.
Dedicación: Tras buenas acciones o meditación, suelen ofrecerlo para el bien de todos, pidiendo que sus buenas acciones ayuden a aliviar el sufrimiento de los demás.
Rituales de Sanación: tanto monjes como practicantes laicos, puedes realizar rituales y oraciones a los enfermos, invocando la autoridad del buda de la medicina (Bhaisajyaguru).

La Práctica:

Cantar y Recitar: regularmente canta los sutras y mantras por su poder de protección y purificación.
Meditación: Puedes ser vipassana (meditación introspectiva) o metta bhavana (amor incondicional), con el objetivo de desarrollar la compasión y la sabiduría, beneficiando indirectamente a los demás con la transformación interna del practicante.

5. Hinduismo

Oración:

Bhakti: Devoción sincera a deidades como Vishnu, Shiva y Devi, a través de himnos, oraciones y rituales.
Mantras: Sonidos o frases sagradas, como "Om" y el mantra Gayatri, que se recitan para invocar la presencia divina y bendiciones.
Yajnas: acto de devoción con ofrendas de fuego donde se reza a los dioses para pedir bendiciones, incluidas salud y prosperidad.

Intercesión:

Puja: Realizadas por los sacerdotes (purhits), con ofrendas a las deidades y oraciones para la intervención divina en favor de otros.
Sankalpa: Voto o propósito al comenzar un ritual normalmente incluyendo una petición para el bienestar de otros.
Mantras y rituales para sanar: hay mantras y rituales específicos para invocar energías sanadoras y protección divina Ej. Maha Mrityunjaya se utiliza para sanación y longevidad.

La Práctica:

Votos (Vratas): muestra de devoción haciendo votos bien de ayuno, o restricción de otro tipo, junto con el rezo para interceder por alguna persona u objetivo.
Servicio a los demás (Seva): Servicio desinteresado como acto de amor incondicional y compasión. Genera karma positivo y favor divino para uno mismo y para los demás.
Meditación y Yoga: Ambas practicas dirigidas a la obtención de iluminación espiritual y claridad mental normalmente dedicado al bienestar de todos los seres.

6. Reiki

Copyright © 2024 Cristina Serrano. Todos los derechos reservados.

Al no ser una religión, Reiki no se involucra en la oración. Sin embargo, como ya hemos visto, fomenta la meditación como un medio para desarrollar la espiritualidad y permitir que el practicante sea un intercesor para los demás. Además, fomenta el bienestar y la energía personal.

Practica:

El método de sanación requiere la meditación y conectarse a la energía o espíritu divino con una intención (intercesión) de sanar y para el bien mayor.

Copyright © 2024 Cristina Serrano. Todos los derechos reservados.

V. Imposición de Manos

Hemos examinado diferentes aspectos necesarios para poder sanar a otras personas dentro de las diferentes religiones: el origen de la energía, la meditación, la oración e intercesión. La imposición de manos, aunque no es estrictamente necesaria para la sanación, sí está presente en varios de las practicas, pero nunca como la única forma de sanar.

1. Judaísmo

Como hemos visto, la práctica de la sanación se basa en la meditación y la oración, incluyendo la intercesión. La sanación con las manos en el judaísmo, aunque no es tan prominente como en otras religiones, tiene su lugar dentro del espectro más amplio de las prácticas de sanación judías. Este concepto puede verse desde varios ángulos:

- El concepto de la imposición de manos (semijah) se menciona en la Torá, principalmente para fines de ordenación y bendición (Ej, Moisés imponiendo manos sobre Josué en Números 27:18-23). Aunque no está directamente relacionado con la sanación, este acto simboliza la transferencia de poder o bendición divina.
- Algunas tradiciones rabínicas incluyen la práctica en la que los rabinos o líderes espirituales pueden imponer las manos sobre las personas durante las bendiciones por la salud y el bienestar. Son los sabios, los ungidos. Cuando una persona alcanza el nivel de Sabio, el Talmud enfatiza que incluso puede cancelar los decretos de Dios mediante sus oraciones.
- Los practicantes de la Cábala pueden usar sus manos para dirigir la energía espiritual y sanar dolencias físicas, esta energía fluye de lo Divino a través del sanador. Se cree que las letras hebreas y oraciones específicas tienen poderes curativos. Los practicantes pueden usar sus manos junto con las oraciones para dirigir las energías de sanación.
- Los más contemporáneos integran técnicas basadas en el uso de manos con oraciones y meditaciones judías tradicionales enmarcadas dentro de un contexto espiritual judío. Algunas comunidades judías organizan servicios de sanación donde la imposición de manos puede incorporarse como parte de la oración y el apoyo a los enfermos. Esto a menudo se hace en comunidad, enfatizando el apoyo comunitario y el poder de la oración colectiva.

2. Cristianismo

La sanación en el cristianismo es variada, incluye dictados bíblicos, sacramentos y prácticas carismáticas. Ya sea a través de la imposición de manos, la unción con aceite o la sanación por fe, estas prácticas reflejan la confianza en el poder de Dios para sanar y el compromiso de seguir el ejemplo de Jesús y los apóstoles:

El Espíritu Santo fluye a través de los individuos para sanar y realizar milagros. Durante los servicios de oración o ministerios de sanación, habitualmente imponen las manos sobre las personas mientras oran por su sanación, invocando al Espíritu Santo para que realice la sanación física y espiritual.

- El concepto de imposición de manos para la sanación aparece en las escrituras, mostrando a Jesús y sus discípulos sanando de esta manera (Ej. Marcos 16:18)
- La sanación a través de la fe enfatiza que la fe puede traer sanación física y espiritual, en similitud con el concepto en Reiki de que la confianza y la intención son cruciales para el proceso de sanación.
- En 1 Corintios 12:8-10, habla de los dones del Espíritu Santo, entre los cuales la sanación. Los dones son: sabiduría, conocimiento, fe, *sanación*, milagros, profecía, discernimiento de espíritus, hablar en lenguas y la interpretación de lenguas.
- La imposición de manos se realiza también durante algunos sacramentos, como la unción de los enfermos en el catolicismo y en ciertos ritos de ordenación. Durante los servicios de oración o ministerios de sanación, los cristianos a menudo imponen las manos sobre los individuos mientras oran por su sanación, invocando al Espíritu Santo para realizar la sanación física y espiritual.

Copyright © 2024 Cristina Serrano. Todos los derechos reservados.

- Los protestantes también participan en ministerios de sanación y rezan por los enfermos con la imposición de manos, normalmente acompañado de la lectura de las Escrituras y rezar en comunidad. Los círculos evangélicos y pentecostales también enfatizan la sanación a través de la fe, con la imposición de manos es algo central en los servicios de sanación.

3. Islam

En el islam, las prácticas de sanación que implican el uso de las manos están profundamente entrelazadas con la fe, la recitación de versos coránicos y la adherencia a las tradiciones. Hay diversas prácticas, que comparten temas comunes como invocar el poder de Dios para sanar, utilizar los versos del Corán y seguir el ejemplo establecido por el Profeta Mahoma (la paz sea con él).

A continuación, algunos ejemplos:

- Ciertas prácticas implican recitar versos coránicos y pasar las manos sobre el cuerpo de una persona para la sanación espiritual y física.
- La práctica de Ruqyah (sanación espiritual) se basa en la fe en el poder de Dios para sanar a través de la recitación y la oración.
- El Profeta Mahoma (la paz sea con él) utilizaba un método en el que recitaba versos y luego soplaba suavemente o escupía ligeramente sobre el área afectada. A menudo colocaba su mano derecha sobre la persona enferma y recitaba oraciones de sanación.

4. Budismo

El budismo abarca una variedad de tradiciones de sanación que reflejan sus contextos culturales y filosóficos diversos. Estas prácticas integran la sanación física, mental y espiritual, enfatizando la interconexión entre cuerpo y mente.

Las tradiciones de sanación budista ofrecen un enfoque holístico de la salud que integra meditación, introspección, rituales, medicina herbal y compasión. Con el objetivo de equilibrar el cuerpo y la mente, reducir el sufrimiento y promover el bienestar general. A través de la meditación, el ritual y el servicio, el budismo proporciona un marco integral para la sanación que abarca dimensiones físicas, mentales y espirituales.

En el budismo, la imposición de manos no es tan prominente como en otras prácticas, pero existe alguna práctica. Éstas a menudo están entrelazadas con los principios más amplios de la introspección, la meditación y el flujo de energía espiritual (qi o prana).

- Los mudras son gestos simbólicos con las manos que se utilizan en la meditación, los rituales y la sanación. Canalizan e influyen en la energía dentro del cuerpo, y algunos están específicamente asociados con la sanación. Por ejemplo, el Varada Mudra, con la palma de la mano hacia afuera, simboliza la compasión y el otorgamiento de deseos, incluyendo la salud y la sanación. Se utilizan estos mudras durante sesiones de meditación o sanación para mejorar el flujo de energía y promover la sanación física y espiritual.
- Utilizan mantras específicos utilizados para sanar

O visualizaciones de palabras que eliminan el mal (o succionan), y luego se expulsa.

5. Hinduismo:

En el hinduismo, las tradiciones de sanación con las manos son parte de un espectro más amplio de prácticas de sanación espiritual y física. Incorporan el uso de las manos para canalizar energía, realizar rituales y promover la sanación. Desde las técnicas de diagnóstico de pulso ayurvédico o la terapia marma, hasta el uso simbólico de los mudras y las prácticas enfocadas en la energía como la sanación pránica, todas ellas enfatizan la naturaleza holística de la sanación. Ya sea a través de rituales, meditación, yoga o métodos tradicionales, las manos juegan un papel crucial en canalizar la energía divina, equilibrar las fuerzas vitales del cuerpo y promover el bienestar general:

Copyright © 2024 Cristina Serrano. Todos los derechos reservados.

- El Prana es la fuerza vital en la filosofía hindú. Los practicantes usan sus manos para limpiar el aura (campo energético) de energía negativa y energizarlo con prana positivo. Las técnicas incluyen movimientos para barrer la energía bloqueada y movimientos energizantes para infundir prana.
- El yoga kundalini implica despertar y canalizar la energía divina a través de los chacras.
- Los mudras, utilizados en el budismo e hinduismo, son gestos simbólicos con las manos, utilizados durante la meditación, rituales y sanación. Cada mudra canaliza e influencia la energía del cuerpo, y se utilizan durante la meditación o el yoga para mejorar los efectos curativos.

7. **Reiki:**

El método Reiki utiliza activamente las manos, aunque no es la única manera de canalizar la energía sanadora; también se puede hacer visualizando, utilizando la respiración o a distancia. Sin embargo, lo más común es el uso de las manos, que pueden tocar o no a la otra persona.

- Las manos se utilizan como canales para la energía divina, que fluye a través de ellas. Al colocar las manos suavemente sobre el cuerpo del cliente o justo por encima de él, pueden transferir la energía.
- Se usan posiciones específicas de las manos para canalizar la energía a diferentes partes del cuerpo, aunque los más experimentados, desarrollan un sentido intuitivo de dónde se necesita la sanación y adaptan las posiciones en consecuencia.
- Los practicantes de Reiki también están aprenden técnicas de autosanación, imponiendo las manos en su propio cuerpo y así mantener su propia salud y equilibrio. La autosanación es un aspecto importante de la práctica de Reiki, ayudando al bienestar del practicante que así está en mejor disposición para poder ayudar a otros.
- Es posible enviar energía a individuos que no están físicamente presentes, dado que la energía no está limitada por la distancia física y puede dirigirse a cualquier persona, en cualquier lugar.

Diferencias

Como hemos visto, hay muchas similitudes en la forma y el fondo, y también hay bastantes diferencias dado el contexto cultural, las diferentes doctrinas religiosas y los ritos asociados. Reiki al no ser religioso, se centra en el concepto de energía divina, mientras que las prácticas de sanación religiosas están profundamente integradas en marcos teológicos y sus rituales correspondientes.

Copyright © 2024 Cristina Serrano. Todos los derechos reservados.

VI. Compasión, Amor, Caridad y Gratitud

La compasión, el amor, la caridad y la gratitud son fundamentales en las tradiciones de sanación de las diferentes religiones. Estos valores que condicionan la sanación: crean un entorno de apoyo para quienes buscan sanación, además de ser virtudes esenciales que el sanador debe tener y desarrollar si desea continuar teniendo la capacidad de sanar.

A continuación, un resumen visual de la integración de estos valores en la práctica. Ya sea de manera específica o implícita, todas enfatizan la importancia de estas virtudes en la promoción del bienestar holístico y la sanación.

	Compasión	Amor	Gratitud	Caridad
Judaísmo	Se demuestra a través de actos de Jésed (misericordia y amabilidad) y Tzedaká (solidaridad)	Amor a Dios y a los vecinos, guiando el comportamiento ético y la sanación.	Gratitud diaria a través de los rezos, las bendiciones y durante el Sabbat.	Tzedaká como obligación religiosa de ayudar a los necesitados.
Cristianismo	En las enseñanzas de Jesús resaltando el amor al prójimo, la caridad y la oración de intercesión.	Ágape, amor incondicional y desinteresado, guía los actos de sanación y caridad.	Agradecimiento a Dios rezando, en la eucaristía, y expresiones espontaneas de gratitud.	Actos de caridad inspirados en las enseñanzas de Jesús y practicados a través de diferentes formatos bien de servicio o donación.
Islam	Se manifiesta en la compasión de Alá y la Ruqyah (sanación espiritual) y Sadaqa (caridad).	Amor por Alá y su creación, motivado por actos de caridad y compasión.	Shukr (gratitud) hacia Alá por sus bendiciones, expresado a través de los rezos diarios y suplicas.	Azaque o Zakat (limosna obligatoria) y Sadaqa (caridad voluntaria) para apoyar a los necesitados
Budismo	Esencial en la practicas como Metta Bhavana (meditación de amor incondicional) y en el camino de Bodhisattva.	Metta es incondicional y no discriminatorios, dirigido a todos los seres sin esperar nada a cambio.	La gratitud está integrada en la meditación y las reflexiones diarias.	La generosidad se considera algo fundamental que purifica la mente y favorece cohesión de la comunidad.
Hinduismo	Se considera crucial para vivir una vida Dharma (con rectitud) y encaminada al crecimiento espiritual e iluminación.	A través del Yoga Bhakti (devoción amorosa) y Seva (servir a los demás)	Expresada en los rezos, mantras y celebraciones como Diwali.	Con Dana (donación) y con actos variados de generosidad y apoyo a la comunidad.
Reiki	Se desarrolla el sentimiento de amor universal, asumiendo la conexión entre todos los seres.	Esencial para posibilitar y motivar la sanación del prójimo.	Dentro de los 5 principios de Reiki, y parte de la práctica diaria.	También parte de los principios de Reiki, se amable con los demás.

Tabla I – Compasión, Amor, Caridad y Gratitud en las religiones

Copyright © 2024 Cristina Serrano. Todos los derechos reservados.

VII. Similitudes

Teniendo creencias y practicas diferenciadas, estas 5 religiones tienen bastantes cosas en común: creencia en un ser superior, los textos sagrados, las pautas morales y éticas que derivan de ellos, los ritos, conceptos de vida después de la muerte, la estructura comunitaria y el énfasis en la compasión y la caridad.

Estas similitudes destacan la universalidad de la espiritualidad humana y los valores compartidos que pueden fomentar la comprensión y el respeto mutuo entre las diferentes religiones.

Como ya hemos comentado Reiki no es una religión ni una fe, sin embargo, sus conceptos básicos están alineados con los conceptos analizados, lo que evidencia como su práctica es compatible con las religiones contempladas.

Similitudes	Judaísmo	Cristianismo	Islam	Budismo	Hinduismo	Reiki
Ser superior	Un único Dios todopoderoso (Yahveh).	Un único Dios todopoderoso reflejado a través de la santísima trinidad (Padre, Hijo y Espíritu Santo)	Un único Dios todopoderoso y misericordioso (Alá)	Creencia en seres espirituales superiores o planos superiores.	Creencia en el Dios supremo y creador (Brahma) que se puede manifestar en diversas deidades.	Energía Divina (Reiki) que puede ser canalizada para sanar.
Textos Sagrados	La biblia hebrea (Tanaj), incluye la Torá, Profetas (Nevi'im), y Escritos (Ketuvim).	La biblia cristiana, con el antiguo y nuevo testamento	El Corán, la palabra de Dios revelada a Mahoma, y el Hadith, las enseñanzas de Mahoma.	Diferentes textos dependiendo de que tradición. Pali Canon (Theravada) y los Sutras Mahayana	Vedas, Upanishads y Bhagavad Gita, los principales.	Pautas, incluidos los 5 principios enseñados por Mikao Usui en los años 1920s
Guia moral y etica	Los mandamientos de la Torah (mitzvot), que incluyen los 10 mandamientos	Los 10 mandamientos y las enseñanzas de Jesús.	Los 5 pilares del islam y la ley Sharía	Los 5 preceptos y el noble camino óctuple	Dharma, que varían según las circunstancias personales	Los 5 principios
Rituales y Adoraciones	Ritos incluyen rezos, cumplir el Sabat, y celebraciones como la pascua y Yom Kippur.	Rezos, sacramentos (bautismo, comunión…), y la santa misa	Los 5 pilares incluyendo los rezos diarios, ayuno en Ramadán, y peregrinación a la Meca.	Meditación, cantos, recitar mantras, hacer ofrendas y observar los preceptos…	Ritos de adoración como Puja, celebraciones como Diwali, y prácticas como yoga y meditación.	Anima a meditar para reforzar la canalización de la energía.
Vida después de la muerte	Varia un poco, pero en general creen en la vida después de la muerte o la resurrección.	Creencia en el cielo y el infierno, la vida eterna y la resurrección.	Creencia en vida después de la muerte con un paraíso (Jannah) y un infierno (Jahannam)	Creencia en la reencarnación y el ciclo del samsara, con el objetivo último de conseguir el Nirvana.	Creencia en la reencarnación y el karma, con el objetivo de conseguir liberarse del ciclo de reencarnación (moksha)	Enfocado en el desarrollo espiritual y la continuación del camino del alma.

Copyright © 2024 Cristina Serrano. Todos los derechos reservados.

Similitudes	Judaísmo	Cristianismo	Islam	Budismo	Hinduismo	Reiki
Lideres y Comunidad	La sinagoga como comunidad, y los rabinos como lideres.	La iglesia como comunidad y sacerdotes, obispos etc… como lideres.	La umma o la mezquita como comunidad y los imanes como lideres.	Sangha, como comunidad monástica y los practicantes laicos con monjes, monjas y lamas como lideres.	Templos como centro comunitario y sacerdotes (pandits) y gurús como lideres.	No hay comunidad más allá del organismo profesional correspondiente
Énfasis en Amor, Compasión y Caridad	Tzedakah (caridad) y actos de amor incondicional (chesed) como algo esencial.	Caridad, amabilidad, y amor enseñanzas principales de Jesús	Azaque o Zakat (Limosna) y Sadaqa (caridad voluntaria) como prácticas fundamentales	Compasión (karuna) y amor incondicional (metta) como virtudes clave	Dana (caridad) y actos compasivos son muy importantes en el dharma	Se recomiendan los actos de compasión, sanación, amor y caridad en la comunidad alienados con los principios.

Tabla II – Similitudes de las religiones mayoritarias y Reiki

Copyright © 2024 Cristina Serrano. Todos los derechos reservados.

VIII. Principios Básicos

He revisado las similitudes de las religiones hasta ahora consideradas enfocándonos en la parte de la sanación. A continuación, haré una revisión rápida de los principios éticos y morales de cada una de ellas para mostrar que hay una ética y moral bastante universal.

1. Judaismo

Los Diez Mandamientos

El conjunto de principios morales, éticos y religiosos revelados al profeta judío Moisés por Dios:

1. Yo soy el Señor tu Dios que te saque de la Tierra de Egipto, de casa de siervos.
2. No tendrás otros dioses delante de mí.
3. No tomarás el nombre del Señor tu Dios en vano.
4. Acuérdate del día del sábado, para santificarlo.
5. Honra a tu padre y a tu madre.
6. No matarás.
7. No cometerás adulterio.
8. No hurtarás.
9. No hablarás contra tu prójimo falso testimonio.
10. No codiciarás.

Preceptos Bíblicos de la Tora: 613 Mitzvot : Son las enseñanzas y mandamientos de la ley rabínica judía que cubre varios aspectos de la vida y los ritos de adoración.

2. Cristianismo

Los dos mandamientos principales:

1. Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente.
2. Amarás al prójimo como a ti mismo.

Los 10 mandamientos: son compartidos con el judaísmo y se considera la ética básica.

Las bienaventuranzas: Enseñanzas de Jesús en el sermón del Monte Sinaí

1. Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el Reino de los cielos.
2. Bienaventurados los mansos, porque ellos poseerán en herencia la tierra.
3. Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados.
4. Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán saciados.
5. Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia.
6. Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios.
7. Bienaventurados los perseguidos por causa de la justicia, porque de ellos es el Reino de los cielos.
8. Bienaventurados seréis cuando os injurien, os persigan y digan con mentira toda clase de mal contra vosotros por mi causa.

3. Islam

Los 5 Pilares del Islam

1. Shahada (profesión de fe): No hay más Dios que Alá y Mahoma es su profeta.
2. Azala (Oración): Cada musulmán debe rezar 5 veces al dia.
3. Azaque o Zakat (Limosna): Dar cada año limosna a los necesitados empezando por familiares y vecinos.
4. Sawm (Ayuno): Ayuno durante el Ramadán.
5. Hajj (Peregrinación): Si es posible hacer peregrinación a la Meca una vez en la vida.

Los 6 artículos de fe

1. La creencia en Ala
2. La creencia en los ángeles
3. La creencia en sus libros sagrados
4. La creencia en sus profetas y mensajeros
5. La creencia en el día del juicio
6. La creencia en la predestinación divina

Copyright © 2024 Cristina Serrano. Todos los derechos reservados.

4. Budismo

Las 4 nobles verdades

1. La verdad del sufrimiento (Dukkha): la vida es sufrimiento
2. La verdad del origen del sufrimiento (Samudaya): El origen del sufrimiento son los deseos y antojos.
3. La verdad del final del sufrimiento (Nirodha): eliminar los deseos y apegos es el final del sufrimiento
4. La verdad del sendero que conduce al fin del sufrimiento (Magga): Seguir el camino óctuplo conduce al fin del sufrimiento.

El Camino Óctuplo

1. Visión o comprensión correcta: aceptar y entender las enseñanzas de Buda
2. Pensamiento y determinación correcta: estar dispuesto a cultivar las actitudes correctas
3. Hablar correctamente: hablar con honestidad, evitar toda difamación, rumor o discurso abusivo.
4. Actuar correctamente: comportarse de modo pacífico y armoniosamente.
5. Medio de vida correcto: evitar un modo de vida que haga daño a los demás.
6. El esfuerzo correcto: cultivar un estado mental positivo.
7. Estado introspectivo: ser consciente del cuerpo, las sensaciones, sentimientos y estados de la mente.
8. Concentración o meditación correcta: desarrollar la concentración mental necesaria para el estado introspectivo.

5. Hinduismo

Los 4 Objetivos (Purushartha)

1. Dharma: deber religioso que naturalmente produce riquezas
2. Artha: riquezas que permiten conseguir todos los placeres de la vida
3. Kama: placer que produce hartazgo y deseo de liberación.
4. Moksha: liberación del ciclo de la reencarnación.

Las sendas del yoga

1. Karma Yoga: La vía de la acción.
2. Bhakti Yoga: La vía de la devoción.
3. Raja Yoga: La vía del control mental.
4. Jnana Yoga: La vía de la sabiduría.

Libros sagrados principales

- Vedas: los mas antiguos, se cree que siempre han existido.
- Upanishads: texto filosófico religioso que desarrolla y explica los preceptos del hinduismo.
- Bhagavad Gita: La conversación entre Arjuna y Krishna durante la guerra de los Pandavas.

6. Reiki

Los principios de Reiki se entienden como recomendables para estar condición de poder ayudar a los demás, pero no son 'mandamientos' como en las religiones. Es el requerimiento para que 'funcione' mejor, junto con la práctica de la meditación y la intercesión.

Los 5 principios de Reiki

Sólo por hoy:

- No te enojes
- No te preocupes
- Se agradecido
- Se diligente
- Se amable

Copyright © 2024 Cristina Serrano. Todos los derechos reservados.

IX. Conclusión

Hemos explorado la sanación dentro de las cinco religiones principales, y Reiki, identificando similitudes y diferencias. El objetivo era comprender si estas tradiciones, a pesar de sus diferentes nombres y denominaciones para el ser superior, comparten similitudes en sus enfoques hacia la sanación. Además, buscamos determinar si el Reiki, un método y no una religión, se alinea con estas prácticas o, como algunos creen, pertenece a ámbitos de energía menos positivos.

Aspectos	Judaismo	Cristianismo	Islam	Budismo	Hinduismo	Reiki
Origen	Energía Divina / Nefesh / Alma / Fuerza Vital	Espíritu Santo	Ruh / Alma / Espíritu	Qi / Lung / fuerza-energía vital	fuerza-energía vital / Prana	Energía Universal, Espíritu Santo, Energía Divina
Meditación	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Oración/Intercesión	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Imposición de manos	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Amor, compasión, gratitud, caridad.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Principios básicos / mandamientos	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Tabla III – Todas las religiones tienen muchos elementos en común incluidas las tradiciones sanadoras. Reiki tiene un par de componentes en ámbar en vez de verde dado que no hay oraciones y no hay mandamientos, lo que si hay es intercesión y principios.

En todas las religiones, existe la creencia en un ser superior, y la meditación como una práctica fundamental y transformadora para la sanación. La meditación prepara a los sanadores espiritual, mental y energéticamente para el trabajo de sanación al fomentar la paz interior, mejorar la sensibilidad a la energías y desarrollo de la compasión propicia para la curación. Ya sea a través de la introspección, la comunión espiritual o el equilibrio energético, la meditación desempeña un papel vital en capacitar a los sanadores para facilitar la sanación y promover el bienestar en los demás. Para los sanadores, estar en un estado espiritual de conexión con la energía divina, es esencial para apoyar la curación de los demás.

La oración y la intercesión son fundamentales en las tres religiones monoteístas, sirviendo como medios para buscar la ayuda divina, expresar gratitud y apoyar a los demás. Estas prácticas destacan la importancia de la intención, la comunidad y el ritual para fomentar una profunda conexión espiritual e invocar la intervención divina. Ya sea a través de lecturas litúrgicas, súplicas espontáneas o reflexiones meditativas, la oración sigue siendo una herramienta poderosa para el crecimiento espiritual y la sanación en todos los contextos.

En el budismo y el hinduismo, la oración y la intercesión son parte integral de la práctica espiritual, aunque los enfoques y el énfasis pueden diferir. Ellos creen en la interconexión de todos los seres y en la importancia de cultivar la compasión, la devoción y la sabiduría espiritual para fomentar el bienestar y la sanación.

La compasión, el amor, la gratitud y la caridad también son fundamentales en todas las prácticas de sanación. Ya sea a través de rituales estructurados, generosidad espontánea o prácticas meditativas, estas virtudes ayudan a crear un ecosistema que nutren tanto el cuerpo como el alma. Son un hilo común en la prestación de cuidados integrales, fomentando un entorno de apoyo y asegurando que las prácticas de sanación se realicen con empatía e integridad.

Al analizar las similitudes, excepto por elementos específicos religiosos como los líderes, la comunidad, los textos sagrados y las prácticas de oración, Reiki comparte muchas características comunes en su método. Al examinar los mandamientos y principios que forman las bases éticas y espirituales de cada religión revela universalidad en la compasión, deber y la búsqueda de un orden moral y espiritual superior.

Copyright © 2024 Cristina Serrano. Todos los derechos reservados.

Estas prácticas subrayan una búsqueda humana universal de sanación que trasciende las fronteras culturales y religiosas, reflejando un entendimiento compartido de la interrelación entre la mente, el cuerpo y el espíritu.

Reiki comparte similitudes con muchas tradiciones religiosas de sanación al requerir meditación, intercesión, conexión espiritual y el cultivo de la compasión. La transferencia de energía divina, la imposición de manos y el enfoque holístico de la salud también son similares. Dependiendo de la rigidez o flexibilidad de la adherencia religiosa de un individuo o grupo (en cada una de las religiones), Reiki puede alinearse con esa práctica, permitiendo a los practicantes conectarse con la energía divina de su propia religión sin conflicto, y sin temor de llamar a 'la energía equivocada'.

Marcos 9:39-40 "Pero Jesús les dijo: 'No se lo impidan, porque nadie puede hacer un milagro en mi Nombre y luego hablar mal de mí. Y el que no está contra nosotros, está con nosotros'"

Como comentario final, es posible que hayas notado que en ningún momento he considerado o medido la efectividad o el alcance de la sanación o los milagros de las diversas tradiciones discutidas. Esta omisión es intencional, ya que no era el propósito del análisis. Todas las tradiciones coinciden en que los actos de compasión, amor, caridad, gratitud y cualquier forma de ayuda, sanación o apoyo son valiosos y bienvenidos. Intentar medir quién ha ayudado más o ha sido más efectivo menosprecia el principio fundamental de dar desinteresadamente por el bien común.

Copyright © 2024 Cristina Serrano. Todos los derechos reservados.

X. Reconocimientos & Bibliografía

Reconocimientos

He utilizado Chat GPT v4 para formular algunas preguntas transversales, siempre de diversas formas y con diferentes enfoques, con el fin de obtener resultados lo más amplios posible y completar la información que pudiera haber omitido durante mi investigación inicial. Esto, a su vez, me ha ayudado a añadir nuevas lecturas y ampliar la información.

Bibliografía

1. Kaplan, Aryeh. "Meditation and Kabbalah" Rowman & Littlefield, 1995
2. Silva, Mari. "Jewish Mysticism: The Ultimate Guide to Understanding Kabbalah, Merkabah Mysticism and Ashkenazi Hasidism" Whispersync for Voice-ready, 2021
3. Green, Arthur. "Seek My Face, Speak My Name: A Contemporary Jewish Theology." Jason Aronson, 2004
4. Miraculous Healing in Judaism - https://hrcak.srce.hr/en (file 395026)
5. Wimber, John. "Power Healing." HarperOne, 1987.
6. Clark, Randy. "The Essential Guide to the Power of the Holy Spirit", Destiny Image Publishers, 2016
7. Valotton, Kris. "The Intercessors Handbook," Christianaudio.com, 2021
8. Clark, Randy & Johnson, Bill. "The Essential Guide to Healing", Christianaudio.com, 2016
9. Rohr, Richard. "Everything Belongs", Dreamscape Media, 2020
10. Johnson, Bill. "The Supernatural Power of a Transformed Mind," Destiny Image Publishers, 2016
11. Freeman OSB, Lawrence. "Christian Meditation, Your Daily Practice," Medio Media 2008
12. Reis, Patrick. "Supernatural Saints", Encounter Publishing, 2022
13. Valloton, Kris & Garnaas, Karen. "Spiritual Intelligence", Christianaudio.com, 2021
14. Valotton, Kris "Spiritual Intelligence," Chosen Book, 2020
15. Clark, Randy & Johnson, Bill. "Anointed to Heal," Christianaudio.com, 2017
16. Clark, Randy & Healy, Mary. "The Spiritual Gifts Handbook," Christianaudio.com, 2021
17. Leman, Dianne & Clark, Randy "Wrecked for God," Mission Audio, 2021
18. Stayne, Damian. "Lord, Renew your Wonders," Better World Books, 2017
19. El-Zein, Amira. "Islam, Arabs, and the Intelligent World of the Jinn." Syracuse University Press, 2009.
20. Ullah, N.K. "Islamic Mysticism: The Sufi Path", Kindle 2017
21. Stephens, D.R.T. "Mysticism in Sufism: The Way of the Heart: Ecstatic Practices and Philosophical Teachings," S.D.N. Publishing 2023
22. Stephens, D.R. T. "Mysticism in Sufism: The Way of the Heart: Ecstatic Practices and Philosophical Teachings"
23. Rahman, M.R. "Spiritual Manifestations Through the Five Pillars of Islam" 2021
24. Alkhateeb, Firas. "Lost Islamic History" Tantor Audio, 2020
25. Prof. Peters, Frank E. "Judaism, Christianity and Islam" Recorded Books, 2008
26. Nhat Hanh, Thich. "The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation." Broadway Books, 1998.
27. Dalai Lama, Thubten Chodron "Budishm, One Teacher, Many Traditions" Audible Studios 2016
28. Keown, Damien "Buddhism, A Very Short Introduction" Tantor Audio, 2018
29. Frawley, David. "Ayurveda and the Mind: The Healing of Consciousness." Lotus Press, 1997.
30. Fuller, C.J. "The Camphor Flame: Popular Hinduism and Society in India." Princeton University Press, 1992.
31. Knott, Kim. "Hinduism, A Very Short Introduction" Tantor Audio, 2021
32. Pattanaik, Devdutt "My Gita," Rupa Publications India, 2015

Copyright © 2024 Cristina Serrano. Todos los derechos reservados.

33. Kaku, Michio. "The God Equation" Penguin Audio, 2021
34. Lange, Torsten A. "Reiki Made Easy: Heal your body and your life with the power of universal energy" Hay House, 2015
35. Lange, Torsten A. "There is a way: The reiki Revolution", ReikiScience Publications, 2023
36. Lange, Torsten A. "Proof or Reiki, Proof of Eternity," ReikiScience Publications, 2021
37. Rand, William Lee. "Reiki: The Healing Touch." Vision Publications, 1998.
38. Quest, Alice. "The Reiki Manual: A Training Guide for Reiki Students, Practitioners, and Masters." Hay House, 2010
39. Frazier, Karen. "Reiki Healing for Beginners," Tantor Audio, 2020

© 2024 Cristina Serrano Sáenz de Tejada, con el seudónimo de Cristina Serrano. Todos los derechos reservados.
Escrito originalmente en 2024. Una versión resumida de este artículo aparece en Leadership Reiki (2025). Ninguna parte de este artículo puede ser reproducida ni distribuida sin autorización previa por escrito.