



María Fernández Abanades

Redactora de E&J

Si no se hace bien, meditar puede tener efectos nocivos

Estrellas del cine, deportistas, altos directivos, yoguis... todos se suman a la práctica de la meditación. Investigando de forma somera, comprobamos este ejercicio mental dista mucho de ser una moda pasajera. Sus raíces se encuentran en la **India**. No está claro desde cuándo se practica exactamente, pero los primeros registros datan del año 1500 a.C.

Su introducción en Occidente se produjo mucho antes del “boom” que vive ahora. En el año 20 a.C, el filósofo judío helenístico **Filón de Alejandría** escribió sobre ejercicios espirituales basados en la concentración mental.

El creciente éxito de la meditación desde finales de los años 90 podemos atribuirlo a la mayor epidemia del mundo moderno: el **estrés**. Seguro que todo el mundo ha oído hablar de los incontables beneficios de esta práctica para ayudar a la gente a relajarse, concentrarse en el presente y reducir las emociones negativas. El Dalai Lama (líder del budismo tibetano) llegó a decir que *“si enseñáramos a meditar a cada niño de 8 años, se acabaría la violencia del mundo en una sola generación”*.

Son muchas las personas partidarias de la meditación y han sido ampliamente documentados sus efectos positivos para disminuir la sintomatología psiquiátrica como la ansiedad y la depresión. Sin embargo, no todo el mundo es igual y lo que funciona para unos puede incluso llegar a ser **perjudicial**