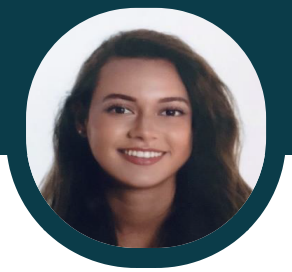
25/03/2023

ECONOMIST&JURIST



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,*

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |