



**LLUÍS
NANSEN SALAS**
(BARCELONA, 1965)

Llicenciat en Física Teòrica per la UAB, va començar la pràctica del Zen el 1991, i el 1995 va ser ordenat monjo zen, en la línia del mestre japonès Taisen Deshimaru i de Roland Yuno Rech, de qui va rebre la transmissió del Dharma, el *shiho*, l'any 2016.

La seva formació científica, així com la seva confiança en l'experiència de cadascú, li permet ensenyar el Dharma a partir de l'objectivitat i l'empirisme, d'una manera de fàcil comprensió per al practicant occidental, abordant les qüestions espirituals més profundes sense tabús ni prejudicis. No ens ha de sorprendre, doncs, que la frase d'un sutra mil·lenari, el Sutra del Cor, que diu: «Els fenòmens són vacuïtat, la vacuïtat és els fenòmens», ell ens l'expliqui a partir de les teories cosmològiques de la física contemporània, que, segons ell, han arribat a la mateixa conclusió sobre la naturalesa de l'Univers: «Els fenòmens són ones, les ones són els fenòmens».

Des del Dojo Zen Barcelona Kannon, Centre Budista, a la ciutat de Barcelona, Lluís Nansen Salas fonamenta la seva ensenyança en una pràctica forta de la meditació, zazen, i en la seva harmonització amb la vida quotidiana. Imparteix cursos de meditació, de *mindfulness* zen i de filosofia budista, i dirigeix retirsesshin zen.

www.zenkannon.org

MEDITACIÓ ZEN

L'ART DE SIMPLEMENT SER

LLUÍS NANSEN SALAS

Les claus per iniciar-se
en la pràctica de la meditació zen

La meditació zen és una pràctica que ens fa connectar amb el nostre ésser interior a través d'un mètode que ha estat provat, experimentat i refinat durant segles, i que és considerat el camí més directe a la realització.

El mestre zen Lluís Nansen Salas, amb més de vint-i-cinc anys de pràctica, ens explica com iniciar-nos en la meditació asseguda, el zazen, i ens detalla el què, el com i el perquè amb un llenguatge clar i directe, i a través d'històries d'antics mestres del passat, d'explicacions científiques i d'exemples de la seva experiència com a ensenyant.

Qualsevol persona interessada en la meditació, ja sigui principiant o veterà, trobarà en aquest llibre la motivació i l'energia necessàries per començar i aprofundir en la pràctica de la via de la felicitat.



9 788483 309414

Col·lecció: Helios, 36

Pàgines: 216

Format: 14,5 x 21,5 cm

Enquadernació: rústica amb solapes i guardes

PVP: 17 €

Data d'aparició: març de 2017