

Lluís Nansen Salas

MEDITACIÓ  
ZEN

L'art de simplement ser



V I E N A  
E D I C I O N S

# Índex

1. INTRODUCCIÓ	11
2. ONES DE L'ÉSSER	19
3. MEDITAR I SER LLIURE. BREU HISTÒRIA DEL ZEN	35
4. PER QUÈ MEDITEM?	53
5. CULTIVAR LA MENT	71
6. RUTINA DE MEDITACIÓ	81
7. POSTURA DE MEDITACIÓ	91
8. ATENCIÓ A LA RESPIRACIÓ	111
9. ELS ESTATS DE LA MENT	129
10. EL DESPERTAR DEL CAOS	155
11. EL MIRALL DE LA CONSCIÈNCIA	163
12. PRACTICAR AMB ELS ALTRES	171
13. SUTRA DEL COR	181

14. VIA DEL BODHISATTVA	195
15. ZEN I VIDA QUOTIDIANA	201
16. BIBLIOGRAFIA	209

# *1. Introducció*

## **La Via del Zen**

La meditació zen és una tradició ancestral. Durant segles s'ha desenvolupat a l'Índia, la Xina i el Japó, però avui en dia es practica a tot arreu. El seu inici històric es remunta a fa més de 2.500 anys, a les ensenyances del buda Shakyamuni, encara que el seu origen es podria perdre en la foscor dels temps, de la prehistòria, segons va suggerir el mateix Buda.

Durant aquests milers d'anys, milions de persones l'han practicat, milions de persones han realitzat la ment desperta, que és el fruit d'aquesta pràctica. I la raó per la qual han aconseguit transmetre's d'un a un aquesta ensenyança, que permet actualitzar la nostra ment, és que tots ells han seguit una Via insuperable, amb la subtileza de la no-intenció.

No és que la ment original no sigui en totes les persones, és que sense la pràctica no es pot actualitzar. Totes les persones disposen de la ment original, però gairebé sempre són en el

mode de funcionament ordinari de la ment. Sense adonar-se'n, passen de llarg de la manera de funcionar original, i la ment desperta no es manifesta.

Al llarg de tots aquests segles, aquesta Via, aquesta actualització de la manera de funcionar de la ment desperta, s'ha transmès de persona a persona, sense desviació, perquè la seva base és el *samadhi*, la concentració serena que s'il·lumina a si mateixa. La meditació zen és la porta per entrar en aquesta concentració serena autosostinguda, perquè crea les condicions perquè es produeixi la dinàmica entre el cos i la ment que alimenta aquest *samadhi*, fa sorgir la saviesa intuïtiva, *prajna*, i condueix la ment a actualitzar la manera de funcionar original, la ment desperta.

Fins i tot després de practicar durant anys, i de desitjar que tots els altres es puguin beneficiar d'aquesta pràctica, ens poden venir dubtes. Vivim en una època en què moltes persones només es dediquen a satisfer les seves ganes de consumir, amb prou feines paren atenció als altres, només es preocupen d'elles mateixes. Com podrien interessar-se per la meditació zen, si des del principi no és una tasca fàcil —fins i tot de vegades passem per moments difícils— i, a més a més, els seus resultats són intangibles a cop d'ull? Són dubtes que fan que ens tempti quedar-nos a la nostra cova, meditant amagats dels altres, fins al final dels nostres dies.

Però, i si al final hi hagués ni que fossin uns pocs éssers disposats a conèixer i seguir aquesta Via autèntica? Potser ara estan perdent el temps amb aquells que han convertit l'espiritualitat en un bé de consum, i s'han de conformar amb sucedanis que només atenuen el dolor, però que no tallen d'arrel la inquietud existencial. ¿Potser hi ha persones que ja s'han adonat de la fal-

sedat i l'engany que els envolta, i busquen una Via honesta i sincera, que els ajudi a alliberar-se dels seus condicionaments, persones que estan disposades a viure sense por, amb tots els altres éssers, una vida plena, conscient i compassiva?

On aniran aquestes persones, encara que siguin poques, si no hi ha centres ni escoles on aprendre? Com podran rebre l'ensenyança d'aquesta pràctica, cara a cara, tal com s'ha transmès fins avui? Totes aquestes qüestions, entre d'altres, són les que han fet sorgir el propòsit de recollir en aquest llibre el necessari per iniciar-se en la pràctica del zen; no sols la manera de realitzar la meditació, sinó tot el que l'envolta i que, d'una manera o altra, ens impulsa a practicar.

Durant anys, molts practicants del nostre centre de meditació m'han demanat un primer llibre per iniciar-se en la pràctica del Zen, tal com s'ensenya avui. I aquesta demanda persistent ha estat la que finalment m'ha empès a escriure'l. Encara que és veritat que tot el que conté es pot aprendre en un centre, al llarg d'anys de pràctica i directament de persones meravelloses que es dediquen a ensenyar i a gestionar els molts centres de meditació que hi ha per tot el món, no és menys cert que recopilar-ho en un llibre pot servir de base a tots els que s'inicien en la meditació zen. Pot ajudar a resoldre els principals dubtes, i a superar els obstacles que vagin apareixent.

Aquest llibre conté l'experiència d'anys d'ensenyança —durant els quals s'ha introduït molta gent a la pràctica, dia a dia, setmana a setmana, per brindar-los ànims—, i la força de la motivació que ens ha arribat dels budes i dels grans mestres. L'incommensurable desig de despertar amb tots els éssers.