



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

Licenciado en Física Teórica por la UAB, comenzó la práctica del zen en 1991, y en 1995 fue ordenado monje zen, en la línea del maestro japonés Taisen Deshimaru y de Roland Yuno Rech, de quien recibió la transmisión del Dharma, el shiho, en el año 2016.

Su formación científica, así como su confianza en la experiencia de cada uno, le permite enseñar el Dharma a partir de la objetividad y el empirismo, de una forma de fácil comprensión para el practicante occidental, abordando las cuestiones espirituales más profundas sin tabúes ni prejuicios. No nos debe sorprender, pues, que la frase de un sutra milenario, el Sutra del Corazón, que dice: «Los fenómenos son vacuidad, la vacuidad es los fenómenos», él nos la cuenta a partir de las teorías cosmológicas de la física contemporánea, que, según él, han llegado a la misma conclusión sobre la naturaleza del universo: «Los fenómenos son ondas, las ondas son los fenómenos».

Desde el Dojo Zen Barcelona Kannon, Centro Budista, en la ciudad de Barcelona, Lluís Nansen Salas fundamenta su enseñanza en una práctica fuerte de la meditación, zazen, y en su armonización con la vida cotidiana. Imparte cursos de meditación, de mindfulness zen y de filosofía budista, y dirige retiros-sesshin zen.

[www.zenkannon.org](http://www.zenkannon.org)

## MEDITACIÓN ZEN EL ARTE DE SIMPLEMENTE SER

LLUÍS  
NANSEN SALAS

Las claves para iniciarse  
en la práctica de la meditación zen

La meditación zen es una práctica que nos permite conectar con nuestro ser interior a través de un método que ha sido probado, experimentado y refinado durante siglos, y que es considerado el camino más directo a la realización.

El maestro zen Lluís Nansen Salas, con más de veinticinco años de práctica, nos explica cómo iniciarnos en la meditación sentada, el zazen, y nos detalla el qué, el cómo y el porqué con un lenguaje claro y directo, y a través de historias de antiguos maestros del pasado, de explicaciones científicas y de ejemplos de su experiencia como enseñante.

Cualquier persona interesada en la meditación, ya sea principiante o con experiencia, encontrará en este libro la motivación y la energía necesarias para comenzar y profundizar en la práctica de la vía de la felicidad.



9 788494 707018

Colección: Helios, 4  
Formato: 14,5 x 21,5 cm  
Páginas: 218  
Encuadernación: rústica cosida con solapas  
PVP: 17 €  
Fecha de aparición: junio de 2017