



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

Licenciado en Física Teórica por la Universitat Autònoma de Barcelona, empezó la práctica del Zen en 1991, y en 1995 fue ordenado monje, en la línea del maestro japonés Taisen Deshimaru y de Roland Yuno Rech, de quien recibió la transmisión del Dharma, el shiho, en 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 un modo fácil de comprender para el practicante occidental, abordando las cuestiones espirituales más profundas sin tabús ni prejuicios. Es autor del libro *Meditación zen. El arte de simplemente ser* (Ediciones Invisibles, 2017), sobre el cual la escritora Teresa Costa-Gramunt dijo: «En este libro necesario para entender la meditación zen y la filosofía que la inspira, el maestro zen Lluís Nansen explica de forma pedagógica, fácil de comprender, en qué consiste el zazen, la meditación sentada, y sus indudables beneficios no solo para calmar la mente atribulada, sino también —y está comprobado— como camino de realización personal».

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

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

## Lluís Nansen Salas **MINDFULNESS ZEN**

**La consciencia del ahora**

**Las claves para iniciarse  
en esta práctica milenaria  
que unifica el cuerpo y la mente**

El mindfulness, o la atención plena, se basa en unas enseñanzas que han sido, durante siglos, la práctica diaria de monjes y laicos de diversas escuelas budistas. En estas últimas décadas se ha difundido en muchos ámbitos de la sociedad occidental, de modo que hospitales, empresas y escuelas lo han adaptado según sus necesidades. Y numerosos estudios han demostrado la capacidad del mindfulness para reducir el estrés y otras aflicciones producidas por el estilo de vida actual.

Pero para que los efectos de esta práctica no sean efímeros, es necesario profundizar en ella. Este es uno de los propósitos de este libro: recuperar la práctica completa desde la mirada del Zen, para poder ir más allá.

El maestro zen Lluís Nansen Salas, con más de 25 años de práctica, nos lo explica a través de historias de maestros del pasado, razonamientos científicos y ejemplos de su experiencia como enseñante. Además, el libro se acompaña de una serie de ejercicios que ayudarán al lector a progresar en esta práctica.



Colección: Helios, 5

Formato: 14,5 x 21,5 cm

Páginas: 264

Encuadernación: rústica con solapas

PVP: 18 €

Fecha de aparición: marzo de 2018