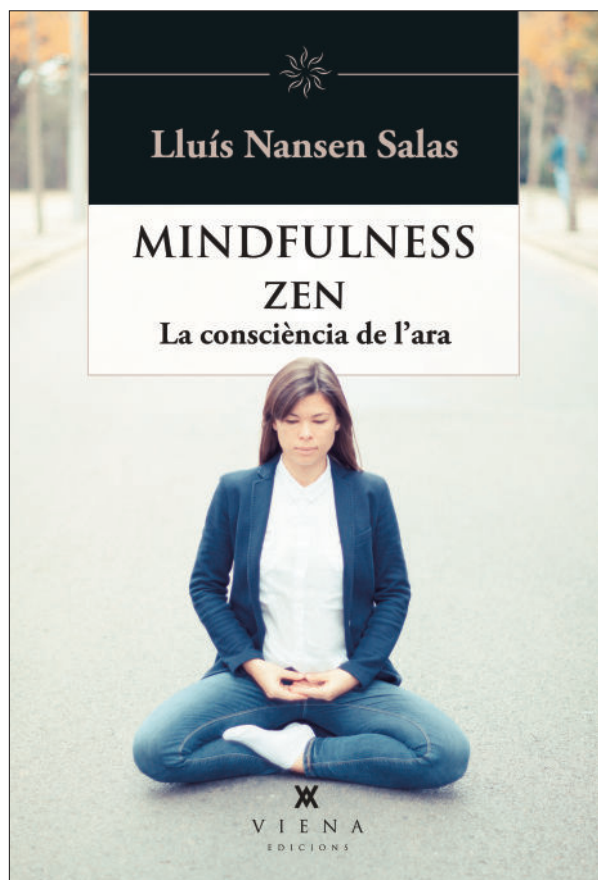




**LLUÍS
NANSEN SALAS**
(Barcelona, 1965)

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 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 fàcil de comprendre per al practicant occidental, abordant les qüestions espirituals més profundes sense tabús ni prejudicis. És autor dels llibres *Meditació zen. L'art de simplement ser* (Viena Edicions, 2017). Ha traduït al català, amb Natàlia Barenys, el llibre del Dalai Lama *Camins del nirvana* (2008) i el de Shunryu Suzuki *Ment zen, ment de principiant* (2011).

En el Dojo Zen Barcelona Kannon, Centre Budista, a Barcelona, Lluís Nansen 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 retirs zen.

www.zenkannon.org

Lluís Nansen Salas

MINDFULNESS ZEN

La consciència de l'ara

**Les claus per iniciar-se
en aquesta pràctica mil·lenària
que unifica el cos i la ment**

El mindfulness, o l'atenció plena, es basa en uns ensenyaments que han estat durant segles la pràctica diària de monjos i laics de diferents escoles budistes. En aquestes últimes dècades s'ha difós en molts àmbits de la societat occidental, de manera que escoles, empreses i hospitals l'han adaptat segons les seves necessitats. I molts estudis han demostrat la capacitat del mindfulness per reduir l'estrès i altres afliccions produïdes per la manera de viure actual.

Però perquè els efectes d'aquesta pràctica no siguin efímers, cal aprofundir-hi. Aquest és un dels propòsits d'aquest llibre: recuperar la pràctica completa des de la mirada del Zen, per poder anar més enllà.

El mestre zen Lluís Nansen Salas, amb més de 25 anys de pràctica, ens ho explica a través d'històries de mestres del passat, explicacions científiques i exemples de la seva experiència com a ensenyant. A més, el llibre s'acompanya d'una sèrie d'exercicis que ajudaran el lector a progressar en aquesta pràctica.



9 788483 309810

Col·lecció: Helios, 37

Format: 14,5 x 21,5 cm

Pàgines: 256

Enquadernació: rústica amb solapes

PVP: 18 €

Data d'aparició: març del 2018