


 A close-up, black and white portrait of Lluís Nansen Salas, a man with a shaved head, looking slightly to the right with a thoughtful expression. The lighting is dramatic, highlighting the contours of his face.

LLUÍS NANSEN SALAS

“Soc una persona com qualsevol altra”

MESTRE ZEN I DIRECTOR DEL CENTRE BUDISTA
DOJO ZEN BARCELONA KANNON

Text: Eulàlia Tort — Fotografies: Aleix Mateu Falguera

Què fa que t'interessis pel zen a principis dels anys noranta?

A finals dels anys vuitanta i principis dels anys noranta sentia una certa inquietud, una ànsia espiritual, que no sabia exactament com resoldre. Havia provat el ioga i l'aikido, però sobretot em vaig dedicar a llegir cercant respostes. En aquells moments, van arribar a les meves mans els llibres del mestre zen japonès Taisen Deshimaru, i va ser tota una descoberta. De fet, vaig trobar un grup a Barcelona que practicava les seves ensenyances i m'hi vaig unir. Ens trobàvem al carrer de Montcada, i ben aviat ja vaig veure que la meditació zen realment aconseguia assedegar aquesta angoixa existencial.

Em sembla agosarat practicar una tradició oriental a la Barcelona dels anys noranta, segur que no era una ciutat tan oberta com ara...

De fet, jo vaig créixer en un context cultural cristià, però durant l'adolescència em vaig allunyar d'aquesta tradició. No tant pel cristianisme en si, sinó pel que veia representat en l'Església.

El zen és per a tu una religió?

Va ser després d'uns quants anys de pràctica del zen que em vaig adonar que estava practicant una religió, el budisme. Si bé al principi meditava sense veure-hi un sentit específicament religiós, amb el zen vaig recuperar el sentit religiós que m'havia despertat la meua àvia du-

Lluís Nansen Salas és mestre zen i director del centre budista Dojo Zen Barcelona Kannon, ubicat al bell mig de la ciutat de Barcelona, a la ronda de la Universitat. Des d'aquest espai obert a tothom, fa anys que dedica el seu esforç i energia a ensenyar i difondre la pràctica diària de la meditació zen, el *zazen*, imparteix cursos de meditació, atenció plena (*mindfulness zen* i *mindfulness zen de la compassió*) i filosofia budista (*Dharma zen*), i també dirigeix retirs de meditació (*sesshin*). A més, és autor dels llibres *Mindfulness zen. La consciència de l'ara*, *Meditació zen. L'art de simplement ser* i *Dharma zen. L'ull de la joiosa revelació*, tots publicats a Viena Edicions.

rant la infantesa. I, responent a la teua pregunta, si entenem per religió el fet de sentir-se en unitat amb l'univers, amb Déu, o amb Buda, aleshores el zen és una religió. Ara bé, si entenem la religió com un sistema de dogmes, aleshores no ho és, perquè en el zen no hi ha dogmes.

Però el zen és una branca del budisme?

És una branca del budisme que es va desenvolupar a la Xina i al Japó, i que avui s'estén per tot el món.

Amb tot, tu tens una formació científica. Com lliga això amb el zen?

Vaig estudiar Física Teòrica a la Universitat Autònoma de Barcelona. Tant el zen com la ciència són experimentals: els ensenyaments de Buda cal posar-los en pràctica. En el zen no es tracta de creure en uns dogmes, sinó que se't donen unes ensenyances que has de posar en pràctica i experimentar-les per tu mateix. En aquest sentit, diria que el zen és empíric. En el budisme he trobat un cert empirisme que encaixa amb la meua mentalitat científica, sobretot en la part pràctica.

Pocs anys després de començar la pràctica et vas ordenar monjo. Què implica fer-se monjo?

El 1995 vaig rebre l'ordenació de monjo zen en la línia de Taisen Deshimaru. Al Japó hi ha monjos zen que viuen en monestirs, i d'altres que viuen en societat. Quan el mestre Taisen Deshimaru va portar el zen a Europa, va ensenyar que els monjos podien viure enmig de la societat. De totes maneres, el tret fonamental del monjo és que posa com a prioritat de la seva vida la pràctica del zen, i que busca la millor manera per compartir-la amb els altres.

I tu com la comparteixes?

Vaig decidir obrir un centre, el Dojo Zen Barcelona Kannon, de manera voluntària i sense esperar res a canvi, simplement perquè altres persones poguessin tenir un espai on meditar i practicar amb altres persones, i per ajudar-los a practicar. Primer vam estar al carrer dels Agullers, prop de Santa Maria del Mar, i avui som a la

ronda de la Universitat, 14. Hi fem horaris de meditació matí i tarda, cada dia, perquè aquesta és la base de tota l'ensenyança de Buda.

Quan et vas fer monjo, vas fer algun vot?

A la nostra escola, la Zen Soto, hi ha quatre vots fonamentals: alliberar tots els éssers sensibles del sofriment; abandonar totes les ofuscacions mentals, que ens impedeixen veure amb claredat la realitat tal com és; estudiar totes les ensenyances de Buda, i actualitzar la Via del Despertar a cada instant, per mitjà de la pràctica continuada.

L'any 2016 vas rebre el *shiho*, què és això?

El 2016 vaig rebre el *shiho* del mestre Roland Yuno Rech. El *shiho* és la Transmissió del Dharma, és la manera en què tradicionalment es perpetua l'ensenyança justa del Dharma, des del Buda fins a l'actualitat, transmesa de persona a persona, d'esperit a esperit, en el que és la certificació de compartir la mateixa experiència de la ment desperta de *zazen*. A partir d'aquesta certificació, un mestre està autoritzat a ordenar *bodhisattves*, monjos, monges, i a transmetre el *shiho* al seu torn, per continuar transmetent el Dharma a les generacions futures.

Avui dia encara treballes?

Sí, treballo en una empresa que no té res a veure amb el zen, que és el que em dona els recursos per viure. Però dedico totes les energies que em queden als altres, i a promoure la pràctica.

LA MANERA PARTICULAR QUE TÉ CADASCÚ DE FER LES COSES, LA MANERA QUE TÉ CADASCÚ DE REACCIONAR DAVANT D'UNA SITUACIÓ DETERMINADA, ÉS EL QUE DEFINEIX EL SEU EGO

I per això vas decidir obrir el Dojo Zen Barcelona Kannon?

Sí, per poder practicar amb els altres. Un dels punts més importants d'aquesta meditació és el fet de compartir-la amb altres persones. Si medites en solitari, fàcilment et pots quedar encallat en els condicionaments de l'ego, que són la causa principal del sofriment. Aquests condicionaments són els hàbits mentals que hem adquirit al llarg de la vida o, fins i tot, els tenim de naixement. La manera particular que té cadascú de fer les coses, la manera que cadascú té de reaccionar davant d'una situació determinada, és el que defineix el jo de cadascú, l'ego. El problema és que aquests condicionaments, o hàbits, són la causa del sofriment. Més tard o més d'hora apareix el sofriment en les seves múltiples formes, a causa dels condicionaments, de veure la realitat amb el filtre de l'avidesa i l'odi, que amb la ignorància són els tres verins de què parla el Buda en la seva Segona Noble Veritat. Meditant sol és

molt difícil arribar a veure'ls, per això cal obrir-se als altres, practicar la meditació amb altres persones. Per aprendre a abandonar allò amb què cadascú s'identifica.

I a tu, com a mestre zen, què és el que et defineix?

El que em defineix com a mestre zen és el que faig pels altres. Per la resta soc una persona com qualsevol altra.

Com a mestre zen, com ho fas per ajudar la gent a abandonar l'ego? No entenc com ho fas, perquè la meditació és un exercici individual i us asseieu mirant de cara a la paret...

La meditació és un treball individual. Cadascú s'asseu de cara a la paret, sobre un coixí (*zafu*) amb les cames encreuades, els genolls tocant a terra, la pelvis inclinada endavant, l'esquena dreta, els ulls entreoberts, la mà esquerra sobre la dreta, i es concentra en la postura, i en la respiració, i així deixa anar els pensaments, sense la voluntat de deixar-los anar, simplement perquè està atent al cos i a la respiració. A més a més, al voltant de la meditació hi ha el ritual, la cerimònia, i el treball voluntari (*samu*). Aquestes activitats en moviment es fan amb la mateixa actitud amb què es medita, amb plena concentració i atenció plena, però necessàriament es fan amb la interacció amb els altres, i és aquí on es presenten multitud d'ocasions per abandonar l'aferrament al jo, a les opinions personals; és on poden sorgir els propis dimonis i tenir l'oportunitat de deixar-los anar.



EN LA VIA DE BUDA LA SAVIESA I LA COMPASSIÓ SÓN INSEPARABLES

Es pot dir, doncs, que feu vida en comunitat.

A banda dels retirs intensius, en què estem reclosos durant tres o quatre dies, una certa vida en comunitat dins la ciutat permet a moltes persones col·laborar amb el *dojo* de manera altruista, fent voluntariat, i així posar en pràctica l'empatia, i la compassió, des de la saviesa que dona la pràctica. En la Via de Buda, la saviesa i la com-

I ja per acabar, els teus fills, què en pensen de tot plegat?

Doncs bé, ara tenen 27 i 24 anys i tots dos participen en la pràctica. Quan eren petits els portàvem als retirs comunitaris que organitzàvem a l'estiu o per Setmana Santa, i ho han viscut com una cosa natural. No es fan gaires preguntes, quan volen venir a practicar, ho fan, i ja està. —

passió són inseparables, perquè quan algú se sent separat dels altres, diferent dels altres, quan algú se sent millor, o pitjor, que els altres, amb tota seguretat li falta la saviesa de comprendre que el seu jo és insubstancial.