

Lluís Nansen Salas Mestre zen. Autor de 'Meditació zen. L'art de simplement ser'

"La meua vida s'ha anat harmonitzant amb la pràctica del zen"

MIREIA ROURERA

● Lluís Nansen Salas (Barcelona 1965) va ser ordenat monjo zen el 1995, quatre anys després de començar a practicar aquesta tradició ancestral (el seu inici històric es remunta a fa més de 2.500 anys, a les ensenyances del buda Shakyamuni), que durant segles s'ha desenvolupat a l'Índia, la Xina i el Japó. Llicenciat en física teòrica per la UAB, va tenir de mestre Roland Yuno Rech, que li va fer la transmissió del Dharma (l'ensenyança del Buda) l'any 2016, un mestre que, a la vegada, va ser deixeble del japonès Taisen Deshimaru, el monjo que ara fa just 50 anys va portar el zen del Japó a Europa i el va adaptar a la manera de ser dels occidentals. Nansen Salas avui ensenya meditació zen, que s'anomena zazen, al centre budista Dojo Zen Barcelona Kannon. També imparteix cursos de meditació, de *mindfulness* zen i de filosofia budista, i dirigeix retirs de meditació. Acaba de publicar *Meditació zen. L'art de simplement ser* (Viena Edicions).

Què vol dir que va rebre la transmissió del Dharma?

Vol dir que he estat reconegut com a mestre. És la manera tradicional com es fa la transmissió de l'ensenyança del Buda i ve des de l'època del mateix Buda, que va transmetre el Dharma per primera vegada a Mahakasyapa, iniciant una interminable successió d'homes i dones que han realitzat el despertar de la consciència. La meua és la 85a generació d'aquesta línia de transmissió.

Vostè es diu Lluís Salas però es fa dir Lluís Nansen Salas.

Nansen és una paraula xinesa que vol dir "savi del sud". És el nom que em va posar el meu mestre, Roland Yuno Rech, en el moment en què em vaig iniciar en el budisme.

Acaba de publicar, amb Viena Edicions, el llibre 'Meditació zen. L'art de simplement ser'. Simplement ser, desprendre's de tot, és l'essència del zen?

L'art de simplement ser descriu quina és l'actitud de la pràctica del zen, que és l'actitud de no separar-se del món, de no separar el jo dels altres ni el jo de l'entorn;



Lluís Nansen Salas és mestre zen. Acaba de publicar 'Meditació zen. L'art de simplement ser' (Viena Edicions). ORIOL DURAN

vol dir simplement ser, sense afegir ni identificacions ni altres judicis i pensaments al moment de la nostra existència. És aquesta capacitat de ser un amb tot l'univers.

El zen i la meditació són el mateix?

El zen es fonamenta en una pràctica, que és una via d'autoconeixement. Amb la pràctica del zen podem conèixer-nos millor a nosaltres mateixos i arribar a veure la nostra naturalesa. La pràctica del zen es basa en meditar d'una forma regular. La meditació zen s'anomena zazen. És a través de la meditació zen que tenim aquesta visió interior que ens permet conèixer-nos a nosaltres mateixos.

Com s'ha transmès el zen al llarg d'aquests 2.500 anys?

El zen s'ha anat transmetent sempre de generació en generació, de mestre a deixeble. Al principi no se li deia zen, formava part dels ensenyaments del Buda. Durant 28 generacions es transmet el budisme a l'Índia i quan arriba a Bodhidharma, un mestre hindú, aquest viatja a la Xina (l'any 527 dC) i comença a ensenyar el budisme en aquell país: funda l'escola del zen dintre del budisme. Més tard, cap al 1250, Dogen va portar aquesta transmissió de la Xina al Japó i durant moltes generacions es va estendre al Japó fins que el mestre Taisen Deshimaru, el 1967, la va portar a Europa. D'això fa 50 anys.



La pràctica del zen està donant resposta a les inquietuds existencials que té la gent avui en dia

Assegut amb les cames creuades

“La meditació no és només relaxar-se. És aixecar un estat de vigília que ens permet veure a l’interior de la nostra ment”, explica Lluís Nansen Salas. Per això, assegura, “la millor postura és estar assegut amb les cames creuades”: “Si podem la practi-

quem asseguts en un coixí amb les cames creuades, amb l’esquena dreta, amb l’atenció posada al davant, seguint la respiració i deixant passar els pensaments. Si no podem seure d’aquesta manera hem de trobar una aproximació”, precisa.

La postura, diu, “és molt important perquè és justament el que ens ajuda a actualitzar la ment original, que és el que fem durant la meditació: aquesta postura corporal crea uns condicionaments que fan que la manera de funcionar ordinària de

la ment, en què generalment estem seguint els nostres desitjos i evitant les coses que no ens agraden, s’actualitzi i entri en una manera de funcionar que en diem original. Això ens ha d’ajudar a veure les coses com són en realitat”.



Malgrat que té una arrel religiosa per als practicants budistes, també està obert a les persones laiques que volen, simplement, practicar la meditació. Cada setmana fem introduccions a la meditació; després, qui vol continuar practicant en el centre ho pot fer en grup i amb un mestre, que és la millor manera de practicar la meditació. També fem cursos per aprendre a perfeccionar la meditació i cursos de *mindfulness*, per aprendre a transportar aquesta ment calmada i serena que ens dona la meditació a tots els moments de la nostra vida quotidiana.

En els darrers anys la meditació s’ha convertit en una moda?

Ha anat en augment els darrers anys, però ha crescut de manera progressiva, jo no ho veig com una moda.

Continuarà augmentant?

Sí, i tant. La pràctica del zen està donant resposta a les inquietuds existencials que té la gent avui en dia; a més, és una pràctica budista que s’integra molt bé dintre de l’activitat de la vida quotidiana. Es pot compaginar bé amb la feina, la família, els compromisos i les obligacions de les persones; encaixa perfectament amb una vida activa com la que portem a la ciutat i a la vegada ens dona la pau i la serenitat que sovint aquest tipus de vida ens ha fet perdre.

Què és i com es practica la meditació zen? I el ‘mindfulness’?

Quan parlem de *mindfulness* ens referim a fer la pràctica de l’atenció plena en les activitats de la vida quotidiana, que vol dir que podem fer l’atenció plena quan estem fent qualsevol altra activitat: podem estar treballant o parlant amb una altra persona i estar atents al que estem fent i també atents a com ens sentim, a les nostres emocions i sensacions, a la vegada que som conscients de la nostra postura corporal i de la nostra respiració. És a dir, estar conscients de tots els aspectes de la nostra existència sense jutjar-ho i sense rebutjar-ho. La meditació, en canvi, és una pràctica dedicada a fer una interiorització, una pràctica d’atenció i de concentració en la postura del cos i la respiració i deixar passar els pensaments. La diferència és que a la meditació hi dediquem un temps,

reservem una estona, que pot ser mitja hora o una hora al dia.

Quan es medita s’ha de centrar el pensament en alguna cosa?

No ens concentrem en cap objecte. El que fem és concentrar-nos en la postura, en mantenir l’equilibri del cos i en observar la respiració. Quan apareixen pensaments, preocupacions..., el que hem de fer és observar les emocions que porten associades, però en lloc de continuar alimentant el pensament cal que tornem a prendre consciència de la postura del cos i a seguir la respiració. En l’exercici no es tracta de rebutjar els pensaments, s’ha de deixar que el pensament aparegui i després tornar al moment present (al cos i a la respiració). Amb aquest anar i venir acabem tenint una percepció dels pensaments que és diferent de la que tenim normalment, els acabem veient tal com són, tal com és la realitat.

Vostè parla d’una ermita interior...

Crear aquesta ermita interior on fer la pràctica és crear de manera ritual un lloc on poder fer bé la meditació. El més adequat és practicar la meditació amb els altres i amb un mestre que ens guii. Meditar amb els altres ens dona, a través de l’empatia, una energia i una motivació per fer la meditació d’una manera més intensa i concentrada.

Explica que quan va sentir el ressò de la seva veu quan meditava, al principi, va tenir una experiència transformant.

En el llibre explico aquesta experiència per poder introduir el significat de la vacuïtat. Sentir el ressò de la meua veu quan meditava va ser una experiència que em va fer veure la naturalesa de la meua veu i a partir d’això vaig poder adonar-me que aquesta naturalesa era la vacuïtat. Ho explico al llibre quan parlo de la similitud entre com explica el Buda en el Sutra del cor, on diu que tots els fenòmens són vacuïtat, una frase que a mi sempre m’havia impressionat, amb la física quàntica, que explica la matèria i el món en què vivim. I el cas és que s’arriba a les mateixes conclusions: que al final si anem descomponent la matèria no arribem mai a una cosa substancial, elemental, sinó que al final tot són ones i vibracions, per tant, vacuïtat.

Com arriba un físic al zen?

Vaig començar a interessar-me pel zen llegint els llibres de Taisen Deshimaru i buscant un camí espiritual que donés resposta a les meves inquietuds existencials. I vaig trobar un grup, un lloc, on poder practicar aquestes ensenyances. A partir d’allà tot va ser anar-m’hi introduint i practicant dia a dia aquesta via del zen.

I la seva vida va canviar?

La meua vida s’ha anat harmonitzant amb la pràctica del zen. No va ser un canvi sobtat.

Vostè ensenya zen. On és i què fan al Dojo Zen Barcelona Kannon.

El centre Kannon està obert a tothom.



En la pràctica del zen la postura és molt important perquè és, justament, el que ens ajuda actualitzar la ment original



La meditació no és només relaxar-se. És aixecar un estat de vigília que ens permet veure a l’interior de la nostra ment