

Hola a tod@s,

Somos la Sangha de Donostia-San Sebastián, una comunidad budista de meditación, en la que los practicantes se refugian desde hace 19 años, y meditan y comparten sus experiencias.

Por si os preguntábais por su significado el término sangha significa “asamblea” o “comunidad” en sánscrito.

Nos reunimos los viernes de 20 a 21:30H, en el Centro Bô de la calle Moraza, 18. En nuestras sesiones de meditación practicamos la meditación guiada, la meditación caminando, compartimos unas lecturas y compartimos el Dharma, donde cada cual habla, si quiere, desde el corazón y sus experiencias.

Nos basamos en las enseñanzas de Thich Nhat Hanh (1926 - 2022), un sabio monje vietnamita, escritor, poeta y activista por la paz. Es conocido en el mundo entero por su promoción del mindfulness y el budismo comprometido, sobre lo cual escribió muchos libros.

Os invitamos a venir a conocernos.

Para más información, los teléfonos de contacto son:

Valeria: +34 662 56 46 72

Encarna: +34 690 05 91 23

También puedes consultar estos enlaces web:

- [Artículo: “¿Qué es una sangha?” de la Sangha española](#)
- [Encuentra un grupo local: Directorio Internacional de Sanghas de Plum Village](#)
- [Un Poco de Historia sobre la Sangha de Donostia-San Sebastián \(artículo publicado en 2013\)](#)