**妙善智慧栈**

**一、导言**

**1. 成立智慧栈的初心和目的**

2024年4月，通过线下抄写心经活动，知道必经之路，第一次在抄写心经感受与自己对话，沉浸在其中特别美妙。随后进一步了解了必经之路，五月份从新手村毕业。

如今，我想做一个流动的智慧栈，在公园里、茶社、等等任何地方，持续的，把自己得到的爱传播下去，让更多的人得到关爱。

**2. 对于智慧栈存在的价值和理解**

如今任何年龄段的人都有烦恼，每个人的烦恼或多或少，想让大家在抄经中静心，感受生活当下的美妙，心中愉悦。

**二、活动概述**

**1. 智慧栈名称：妙善智慧栈**

**2. 时间：周六周日**

**3. 地址：河南省新乡市牧野区安康新城**

**4. 预计人数：3—5人**

**三、智慧栈活动计划**

**每月至少两次抄经活动**

**带领大家学习《觉察之道》和七师父的书**

**四、活动流程**

**1、活动内容**

抄写心经

静心冥想

读书会

**2、形式**

线上线下所有分享，公开免费

**3、活动发布**

书友群接龙

朋友圈分享

**4、活动具体流程（抄心经）**

沐手焚香

介绍必经之路

静心 5 分钟

诵开经偈

抄经

诵经

回向

交流分享

活动总结

合影留念

**五、总结与思考**

**总结：因为在必经之路得到爱，所以我要把这份爱传递下去，用生命影响生命，奉行三不原则。**

**思考：跟住必经，每天比昨天的自己好。**