心安智慧栈

**一 导言**

1成立智慧栈的初心和目的

初接触必经之路是参加线下的一次抄经活动，原本以为有利益的活动，没曾想到真的是纯粹的抄经，抄经后读《觉察之道》颠覆了自己口中的觉察，随后加入必经之路，一边学习一边闯关游戏，好玩的同时认识到一群大爱的人。

成立智慧栈想让自己发一点光，修自己这颗纯粹的心，看到很多人的困惑，真心的希望能够帮助别人，做利他的事。无论结果怎样，我都由衷的希望我自己能够尽一点微薄之力唤醒更多人。

用生命陪伴生命，我是安妮。

2 对于智慧栈存在的价值和理解

面对这个浮躁的社会，很多人迫于生活的无奈进入了迷茫，高压，多情绪。。。。。。。慢慢的会发现很多人把心丢了，把自己丢了。智慧栈抄经让我们回到当下，祛除焦虑，收心看心，先专注再看向自己，在抄经中修行，寻一处静谧之处。智慧栈让我们关注自己向内求。

二 活动概述

1. 智慧栈名称：心安智慧栈
2. 时间：周四下午13：30
3. 地址：江苏昆山萧林路大德玲珑湾10号楼403室
4. 预计人数6-10人

三 智慧栈活动计划

* 每月至少2次抄经活动
* 带领大家读《觉察之道》
* 如有长期跟随抄经可专门开个专口

四 活动流程

1 活动内容

* 抄写心经
* 静心冥想
* 读书会
* 分享收获

2 形式

* 线上线下所有分享公开免费

3 活动发布

* 抄经群接龙
* 朋友圈分享

四 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 总结与感悟

总结：让自己变成一道光，尽自己所能照亮更多人。

感悟：修一颗纯粹的利他之心。