**心量智慧栈**

1. **我是谁？**

心量是一个可以提供场地，和一起读书，抄心经的人一起做着纯粹读书，抄心经的事。

1. **成立智慧栈的初心和目的：**

**一次偶然机会参加了线下抄心经活动，中间读《觉察之道》就非常喜欢，并且在生活中慢慢去践行，家是最好的道场。**

**希望更多的小家变得越来越和谐，幸福美满。**

1. **活动计划与概述**

**计划：每周一次抄经活动，每月4~5次**

**地点：江苏省苏州市昆山市张家角社区二楼**

**预期人数：7~10人/次**

1. **活动流程（约90分钟）**

**签到，沐手（10分钟）**

**介绍必经之路（5分钟）**

**静心冥想（3分钟）**

**播放《向内求》**

**诵读开经偈（2分钟）**

**抄经（40分钟）**

**诵读心经（5分钟）**

**诵读回向偈做回向（5分钟）**

**合影拍照，打卡（5分钟）**

**交流分享（10分钟）**

**活动总结（5分钟）**

1. **总结与思考**

**总结：不忘初心，始终纯粹**

**思考：应对策略有：**

**1.时间上：提前一周通知；**

**2.人数上：无人参与也照常进行，一个人的活动也是种享受；**

**3.参与度：从签到开始就制造仪式感和庄严性，提高敬畏心。**