**自然智慧栈**

**一、导言**

**1、成立智慧栈的初心和目的**

初心：因心经而受益，愿更多人能有缘接触到心经，获得一份平静、一份喜悦及一份智慧，并以所得让我们的生活更美好。

目的：在日复一日流逝着的时光里，有一方驿站，能让大家相聚，相知，相互照见，彼此点亮。

**2、对于智慧栈存在的价值和理解**

来到一个场域，借由抄心经一个小小的举动，和大家一起觉察自己的情绪、念头，淬炼自己的心，是否够纯粹、够无我、够利他，和大家一起放下我执、祛除无名、回归本自具足。

**二、活动概述**

1、智慧栈名称：自然智慧栈

2、时间：

周四下午15：30 — 17:00，周六下午15：30-17：00

3、地址：北京市昌平区王府家庭农场画中园25号

4、预计人数：1-8人

**三、智慧栈活动计划**

● 每周四、周六固定抄经

**四、活动流程**

1. 活动内容

● 静坐

● 抄经

● 分享

**2、形式**

● 线上线下所有分享，公开免费

3、活动发布

● 朋友圈分享、家长群分享、社群发布

**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：喜悦的去做一件事，纯粹的去做一件事，专注的去做一件事，坚持的去做一件事（严格遵守必经之路三不原则!!!不推销、不拒绝、不求名利）

思考：关于未来的变化和应对策略

无常是常，所有的变化都是助益我们修行的功课，来验证我们是否能如如不动，用觉察的心，保持正念，正如抄经倡导的一样，专注笔尖和笔画，回到当下，用“看盯挖改”来如是应对，平日多跟随必经之路平台做服务、做学习，积累自己的体悟、资粮、福报。