**观自在智慧栈**

**一、导言**

**1、成立智慧栈的初心和目的**

初心：通过修行自利利他

目的：见天地，见众生，见自己

1. **对于智慧栈存在的价值和理解**

顾名思义，智慧栈是和智慧有关的心灵驿站，既可以通过抄经引导人们静心觉察，也可以为被情绪困扰的人们提供一个心灵栖息之地。通过抄经等形式，与内在的自己连接，给疲惫的身心充充电，与志同道合的朋友聊聊天。

**二、活动概述**

1、智慧栈名称：观自在智慧栈

2、时间：周六或周天 上午9：30分

3、地址：云南省昆明市五华区教场东路

4、预计人数：2-6人

**三、智慧栈活动计划**

● 每月至少2次抄经活动

**四、活动流程**

**1、活动内容**

● 抄写心经

● 静坐吐气

● 八段锦或平甩功

● 读书会

**2、形式**

● 线下所有分享，公益免费

**3、活动发布**

● 提前一周通知；

**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

● 合影留念

● 交流分享

● 活动总结

**五、总结与思考**

总结：愿自己永远保持初学者的心，一直走在修行的路上，帮助到更多的人！