

# 喜悦-Yin 智慧栈

## 一. 导言

### 1. 成立智慧栈的初心和目的

从去年开始一直坚持读《心经》和老师一起做公益禅修，截止现在已经做到 37 期，在跟随老师禅修的路上，得到了很多同修的正面反馈，而受益最大的更是我自己，透过觉察自己，让自己看到自己的起心动念，读经，行禅，静坐，让自己能更好的安静下来，《大学》里讲到：知止而后有定，定而后能安，安而后能虑，虑而后能得。也没有想太多就是做，今年通过朋友了解到了必经之路这个公益组织，特别的欣喜，因为有了抄经这个抓手，我们可以去用这样的形式去利他，深层次的利己。所以想着也要跟随组织的脚步一起走下去

### 2. 对于智慧栈存在的价值和理解

一个心灵的寄托，一个现实生活中的“乌托邦”一个“能量补给站”心情好时可以来抄经，心情低落时可以来抄经，一位随时可以打扰的老朋友，没有任何顾虑

现在社会，每个人扮演不同的角色，压力很大，给予大家一个放松自己的空间 也给大家一个放松自我的方式。每一个人又代表一个家庭，又可以影响周围的人，星星之火可以燎原。

## 二. 活动概述

1.智慧栈名字:喜悦-Yin 智慧栈

2.时间：每周日上午 10 点，每月至少组织两次抄经活动

3.地址：山东省济南市市中区华润紫云府麦寻女装二楼禅修空间

4.预计人数：5-8 人

## 三.智慧栈活动计划

1.每月至少组织两次抄经活动

2.定期组织读书会

## 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：禅修群 朋友圈

4.活动具体流程：沐手焚香 介绍必经之路 静心五分钟 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

希望自己铭记初心，一直把抄经这个事情做下去，帮助带动更多人