**如心智慧栈**

**一、导言**

**1、成立智慧栈的初心和目的**

我是小陈，现在摩鱼班预备营学习，今年5月毕业于过午不食新手村02期，在那时开始抄写心经，享受与自己的心安静的呆在一起，之前只是偶尔诵读。身边也有一些朋友在抄，一次偶然机会去瑜珈友工作室参观，一进门，被一整面弘一法师字体的心经墙震撼到，细聊后我们双方达到共识，她提供产地，我审请智慧栈，她找到组织的感觉，而我感觉她是蓝狮子派来送我场地的菩萨。就这样，本没有想开智慧栈的我，心生欢喜开始审请。

希望带着更多的繁忙都市人一起来静心抄一部心经，因为你安静了，世界也随之安静下来。

**2、对于智慧栈存在的价值和理解**

现在很多人生活压力大，烦恼也很多，从浅层来说能给大家带来这一小时的静心，以及可以放心的交流一些心声，已经很好了。

从深层一点的说，来到智慧栈抄经的人也许会因为这个共同的能量场，也许因为我 的能量场从而链接到必经之路，链接到觉察之道，然后走上增长智慧减少烦恼的修行之路，这是一件多么有意义的事!

我感觉不是智慧栈存在的价值，而是咱们必经之路存在的价值!

**二、活动概述**

1、智慧栈名称：如心智慧栈

2、时间：每周四下午15：30分

3、地址：福建省泉州市丰泽区清源山花博园56号墨匠

4、预计人数：8-15人

**三、智慧栈活动计划**

● 每月至少4次抄经活动

● 带领大家读蓝狮子的书或觉察之道(如果允许)

● 如有长期跟随抄经的，可以专门做一场分享会

**四、活动流程**

1、活动内容

● 抄写心经

● 静坐觉察 ● 读书会

● 瑜伽交流

**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

**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：希望自己不忘初心，一直坚持抄经，希望带领更多的人抄经静心，从而了解必经之路，了解如何在生活中修行，增长智慧，减少烦恼。

接力用生命影响生命。一定要奉行必经之路三不原则!!!

思考：关于未来的变化和应对策略

无常是正常，不去假设太多的未来，做好每一个当下，带领大家抄好每一次经典。听话照做，紧跟蓝狮子,紧跟必经之路的步伐!

写到这，多了一点对自己的警示一过往经验来看，大家可能会提出一些生活中的 问题，谨慎起见，为了不把人带偏，以倾听为主，不要随意给出意见!