**心之家智慧栈**

**一、导言**

**1、成立智慧栈的初心和目的**

2024年经朋友介绍偶然机会接触必经之路公众号，免费领取抄经纸，当时就请了抄经纸自己回来抄，然后又把抄经纸送给朋友的工作室，让朋友那边的有缘的朋友也一起来抄。想到自己有工作室也可以提供给有缘人来抄写经书，于是就想纯粹做这件事。

1. **对于智慧栈存在的价值和理解**

1、寻求心灵宁静地方

抄写经文是一种心灵的修行。在一笔一划的书写过程中，让人可以暂时放下手机和电脑，远离社交媒体的喧嚣，专注于笔尖与纸张的接触。这种专注能够让人的心灵得到宁静，减少焦虑和压力。

2、艺术与美的体验

抄写经文也是一种艺术生活方式。不同的字体、笔触和纸张，都能给抄写带来不同的美感体验。在抄写的过程中，不仅能够体验到书写的艺术，还能够培养自己的审美能力和创造力。

3、社交与共享

现代社会的社交方式多种多样，抄写经文也成为了一种新的社交活动。通过社交媒体分享自己的抄写作品，交流抄写心得，形成了一种新的社交圈子。这种基于共同兴趣的社交，有助于建立更深层次的人际关系。

4、自我反思与成长

抄写经文的过程也是自我反思的过程。在抄写中，会不断地思考经文的意义，将其与自己的生活经验相结合，从而获得个人成长和智慧的启迪。

**二、活动概述**

1、智慧栈名称：心之家智慧栈

2、时间：每周一或周三晚上8点

3、地址：广东省汕头市金平区跃进路利鸿基大厦写字楼B幢10楼1005

4、预计人数：2-10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

● 静心冥想

● 读书会

**2、形式**

● 线下所有分享，公益免费

**3、活动发布**

● 书友群接龙

● 朋友圈分享

**4、活动具体流程(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）**

**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，砥砺前行**

**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。**