**灵枢院智慧栈**

**一、导言**

**1、成立智慧栈的初心和目的**

几年前刚刚接触免费抄经就想加入，但是辽宁省锦州市没有智慧栈所以就没成功，于是我发愿要通过帮助自己从而帮助更多的人。

再次链接到慧远，我说我想建 立一个抄经点，于是开启了一系列的学习，经过学习后我更坚定了我的决定

我希望我也要成为别的一束光，帮助别人走出黑暗

**2、对于智慧栈存在的价值和理解**

现在大家的生活压力都挺大，那么从浅层来说能给大家带来这1个小时的放松，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路 上，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：灵枢院智慧栈

2、时间：周六或周天上午10点

3、地址，辽宁省锦州市凌河区延安路

4、预计人数：4--7人

**三、智慧栈活动计划**

● 每月至少2次抄经活动

● 带领大家读七师父的书(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

● 静心冥想 ● 读书会

● 声音疗愈

**2、形式**

● 线上线下所有分享，公开免费

3、活动发布

● 书友群接龙

● 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：希望自己能够坚持下去，用生命之光照亮自己和别人，能够让我们都走出黑暗。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

未来如果条件允许的情况下再扩大一些，我会结合自己的工作'（康复，理疗，推拿）每个月要做几天的公益日让更多的人受益，