

归心智慧栈

一、导言

1、成立智慧栈的初心和目的

2017年接触到抄经，那会属于沉睡中，没有体会到抄经的好处！2023年通过有修行经验的人陪伴和帮助走出了抑郁症，于是我发愿要通过帮助自己从而帮助更多的人。

2023.12月我因为想多去公益分享，想组织抄经，于是再次链接到慧远，我说我想建立一个抄经点，于是开启了一系列的学习，真正体验到了觉察的魅力。

我由衷的希望能持续的组织抄经活动，也许哪一天这一个小小的举动也帮助了谁呢，就像我也曾借助别人的光而走出黑暗，当然我也不会期待一定要怎么样，我只是想把好的东西分享出去。

希望用生命影响生命，我是欧阳！

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：归心智慧栈
- 2、时间：周六或周天 上午 10.10 分
- 3、地址：四川省南充市顺庆区三公街知止书店
- 4、预计人数：7-9 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：希望自己不忘初心，一直坚持把力量传递下去。希望带动更多的人走出困扰，

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

目前想不到会有什么变化，我觉得只要紧跟七师父和同学们的步伐，就不用担心!

写到这，多了一点对自己的提示—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!