**归心智慧栈**

**一、导言**

1. **成立智慧栈的初心和目的**

2年前结缘必经之路，今年8月份从新手村毕业，到现在成为小七视频组的一员，这段时间里自己感触很多，看到了自我的模式，傲慢，评判，分别，嫉妒，指责，一系列自我的把戏，在做小七的过程中体现出来了，我看见了自己如此多的习气，只因看见，便会改变，随着一次次对境出现，一次次的觉察，一次次的消失，智慧也在逐渐增长中。

期间参加了线下的智慧栈抄经，感受到了在快节奏的生活中，我们还可以如此的静下来抄一部心经，在抄经中静下心，去看见我们的念头，念头就会消失了，抄经是如此静心。

看见自己的真心了，与家人的相处有爱了，与客户的相处虔诚了，有同事的相处谦卑了，一切只因提起了觉察这把利剑，在抄经中，在走路中，在行住坐卧中，提起觉察，不跟随不评判，不再跟着情绪走，生活是如此的安宁。

我发愿要帮助一万个人，不执着这个数字，不止于这个数字，让我们的心归于心，事归于事，宁静的生活在深圳这座快节奏的城市之中。

1. **对于智慧栈存在的价值和理解**

**智慧栈是必经之路的线下组织抄经的地方，提供一个免费的抄经场所，大家在这里可以暂时的放下繁忙的工作与忙碌的生活，体验在抄经中静心的感受，同时可以接触到觉察这把利剑，不止于抄经，也不止于觉察，还可以看清自我，看到本自具足的自己，智慧栈是一个让人们的心歇一歇的地方，抄一部心经，点一盏心灯。**

**二、活动概述**

1、智慧栈名称：善护念智慧栈

2、时间：周五下午3点

3、地址：深圳市宝安区西乡街道华丰机器人产业园E栋303

4、预计人数：5-6

**三、智慧栈活动计划**

● 每周三，或周六下午3点抄经

**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：纯粹的去做一件事，专注的去做一件事，坚持的去做一件事。

思考：关于未来的变化和应对策略

遵循蓝狮子老师的教导，在生活中修行，增长自己的智慧，保持利他的心，一切的变化都会顺其自然的发展，坚守三不原则，不推销，不拒绝，不求名利，纯粹的做一名智慧栈栈长，在事中修行，遇见对境，提起觉察，这就是我要修行的过程。