**随心智慧栈**

**一、导言**

**1.成立智慧栈的初衷和目的**

一个偶然机会朋友圈看到的图片，抄一部心经，想着最近总是太急躁，而且没有太多的个人时间，借着抄经可以给自己独处独立的时间，可以在抄经的过程放空自己，不被打扰。同时我刚买得房子正好在装修，因为我们夫妻都是吃素的，我妻子家庭都是学习佛学的，知道这个也很开心。这样我在新家做这个事情就没有问题。

非要在这个上面加个目的：交朋友算是吧。未来可以通过这样的行为带领孩子一起做，锻炼孩子的专注力和写字能力，我觉得好处多多，为什么不呢？

**2.对于智慧栈存在的意义和价值**

大家都知道整个大环境都是快节奏，消极和攻击性很强的时代，看看国际关系和其他国家的战争就知道了。所以作为个体的我们，生活压力，工作压力，家庭压力，情绪失控，抑郁症每年增长的数量，以及不断低龄化自杀轻生的叙事，都是在告诉我们：压力太大了，情绪没有地方释放，谁能帮帮我，救世主在哪里！我想这是所有人的心声，所以，我认为，智慧栈的出现，就是让我们有机会，或者说有借口可以把一个很短的时间拿出来，专注在抄经这个事情上，通过这个行为，放下一切，哪怕只是短暂的也许只有40分钟，但是当我们真的可以做到，放下手机，止语，不焦虑，不担心家里的孩子老婆老人老公等等，不担心公司的问题不担心工作的问题，不担心一切的时候，只是单纯的把念头放在写字上，非要观察，可以观察下自己写字的感受，身体的状态，此刻当下，拿笔的姿势，动作，紧张吗？疼吗？着急吗？害怕什么？允许自己当下只是在乎自己。如果你做到了，你会发现，不一样的自己。我认为这就是我想要的智慧栈。

**二、活动概况**

1、智慧栈名称：随心智慧栈

2、时间:周日上午10:00-11:20

地址：广东省潮州市湘桥区吉利街永护路顶厝巷31号201

3、人数：2-5人

**三、活动计划**

固定每周日上午抄经活动，后期可加入读书会分享以及家庭教育分享互动

**四、活动流程**

1.抄写心经

2.静心冥想

3.分享觉察

**活动具体流程：（抄经）**

沐手焚香，介绍必经之路和智慧栈，静心3分钟，诵读开经偈（视情况不做），抄经，诵经，回向，分享，总结，合影留念。