

如是心智慧栈

一、导言

1、成立智慧栈的初心和目的

我是曾坠入 2022 年抑郁长夜的行者，懂得情绪沼泽中的窒息与孤独。信仰让我遇见必经之路，为我撕开一道光。体验过其纯粹，如同荒漠清泉，因为自己淌过暴雨，如今更想为他人撑一把伞，这里没有说教只有真正的同行者。

我由衷的希望持续的组织抄经活动，让有缘人去感受纯粹的美好。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，让有缘人感受到心经的力量。也许有人会借着这点光走出黑暗。

愿每个人都能如《心经》所言“心无挂碍”，让古老智慧成为照亮现代生活的明灯。我是朱朱！

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 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：如是心智慧栈
- 2、时间：周六或周天 下午 2:30
- 3、地址：河北省唐山市古冶区林西新林楼如是心东方食养
- 4、人数：1 人起

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、传统文化等善书（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

- 抄心经
- 静心冥想
- 读书会
- 黄精 疗愈 熏蒸

2、形式

- 线上线下所有分享，分享免费

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)

根据实际情况适时改变

- 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，坚持组织抄经把力量传递下去，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

未来的变化未来在说，觉察当下，做到真诚纯粹，紧跟七师父和同学们的步伐。

写到这，就多了一点对自己的提示一过往经验来看，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。