

暖晴智慧栈

一、导言

1、成立智慧栈的初心和目的

2023年在朋友推荐下关注了必经之路和鬼脚七公众号，当时并未在意，依然沉浸在自己生活的烦琐中痛苦不已。争吵不断的夫妻关系，面对幼小的孩子的担忧与无力，还有工作上的内耗……整个人的生命能量极低。一直到2024年10月，我终于下定决心离职。面对未知的未来，我是迷茫恐惧的，也就是在离职前几天，看到了新手村招募的信息，就像抓住了一根救命稻草般，马上选择了报名。开课前一天，再次和伴侣发生了激烈争吵，甚至闹到了离婚这一步。万念俱灰中，我开始了新手村的学习，也许是现实生活实在无望，于是把所有的希望寄托在了课程上，我开始全心全意的学习，完成每天的挑战。期间无数次大哭，我知道自己为什么痛苦了。新手村的学习，是我人生的转折点。从这里开始，关系在慢慢改善，内在的力量慢慢生起，生命的黑暗一点点褪去。

因为淋过雨，所以希望为他人撑一把伞。我希望成为栈长，在帮助他人的过程中，也实现自己的价值。同时，也是更好的鞭策自己精进向上。

2、对于智慧栈存在的价值和理解

一个可以让身心放松的地方，一个可以让自己慢下来的地方，一个同频共振的能量场。改变，从抄经开始。

二、活动概述

- 1、智慧栈名称：暖晴智慧栈
- 2、时间：3月8日、3月29日 10:00-11:30
- 3、地址：孝感市周楼社区孝感动天文化中心2楼
- 4、预计人数：2-10人

三、智慧栈活动计划

- 每月至少2次抄经活动
- 读书分享、传统文化分享

四、活动流程

1、活动内容

- 抄写心经
- 静心冥想
- 读书会

2、形式

- 线上线下所有分享，公益免费

3、活动发布

- 社群分享
- 朋友圈分享
- 公众号等媒体平台分享

4、活动具体流程(约 90 分钟)

- 签到、沐手（10 分钟）
- 介绍必经之路（3 分钟）
- 静心冥想（5 分钟）
- 诵开经偈（2 分钟）
- 抄经（40 分钟）
- 诵经（5 分钟）
- 回向（5 分钟）
- 合影留念（5 分钟）
- 交流分享（10 分钟）
- 活动总结（5 分钟）

五、总结与思考

希望自己能坚守初心，不惧困难，将抄经活动在孝感落地，让更多人受益。