归心智慧栈

一、导言

1、成立智慧栈的初心和目的

知道有公益抄心经已经有好几年了，刚开始心里对抄心经有些许抵抗，感觉是宗教行为，也有些感觉，抄经并不能让人的痛苦消失。直到自己在生活中遇到了无法解决的痛苦，没有任何办法可以让我轻松一点。我去了抄经。并参加了《觉察之道》的读书会，亲自参加了，就完全知道了。我明白，这就是我想要的。

特别感谢有这样的一群人，有这样一个组织。自己受益，再加上我本来就有场地，所以就想影响身边更多的人，或者说是等待，至少在大家需要的时候，我在。

希望用生命影响生命，我是安和堂的张茜！

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，来到智慧栈抄写经典的人也许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！

二、活动概述

智慧栈名称：安和堂

时间：周三下午 3 点-5 点

地址：山西省运城市盐湖区鑫源公寓 A 座 502

预计人数：3-10 人

三、智慧栈活动计划

每月至少 2 次抄写经典活动

带领大家读《觉察之道》等文章(如果允许)

四、活动流程

1、活动内容

抄写经典

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(抄写经典)

沐手焚香

介绍必经之路

静心 5 分钟

诵开经偈

抄写经典

诵读经典

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!!!

六、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，我觉得只要紧跟必经之路和同学们的步伐，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!