东瑾智慧栈

一、导言

### 1、成立智慧栈的初心和目的

### 我是从2024年开始接触到抄心经，是一起做心理咨询工作室的欧阳老师，她开始抄心经，并且带动我们大家一起抄，后来又成立了心桥智慧栈。我最开始抄心经的时候，一笔一画抄的很认真，也很静心，后来有一段时间工作有点忙，抄经速度开始加快，字迹写的也不是很好。有一天我忽然觉察到我似乎在为完成心中的任务而抄心经，并且为此感到焦虑，这就违背了抄心经的初衷。于是我开始做出改变，当我没有时间的时候，我今天可以不抄，但是如果我决定抄的时候，就静下心来觉察自己，关注笔尖、关注当下。这时候，我关注了鬼脚七公众号，经常读他写的文章，领受很多，就想着自己也成立一个智慧栈，带动更多的人来公众号学习和成长.

### 对于智慧栈存在的价值和理解

我是一名成人技能培训老师，我的很多学员都有亲子关系，人际关系，婚姻关系等等的困扰，但是她们却不知道如何处理和化解，也很焦虑，所以我希望可以助人自助，在喧闹的城市有一个安宁的地方，让一群人能够在一起相互修身静心、抄写心经、读书学习、释放压力、提高自己的认知，成长自己。看事情维度高了，事情自然就小了.

# 二、活动概述

#### 1、智慧栈名称:东瑾智慧栈

2、时间:一个月2次（随定）

3、地址:湖北省万达华府B区3-3-3101

4、预计人数:2-8人

# 三、智慧栈活动计划

每月至少2次抄经活动

带领大家读《觉察之道》或认知方面的书

长期跟随抄经的做团辅疗愈

# 四、活动流程

### 1、活动内容

静心冥想抄写心经读书会 团辅疗愈

## 2、形式

线上线下所有分享,公开免费

## 3、活动发布

群接龙

朋友圈分享

4、活动具体流程(抄心经)

沐手焚香

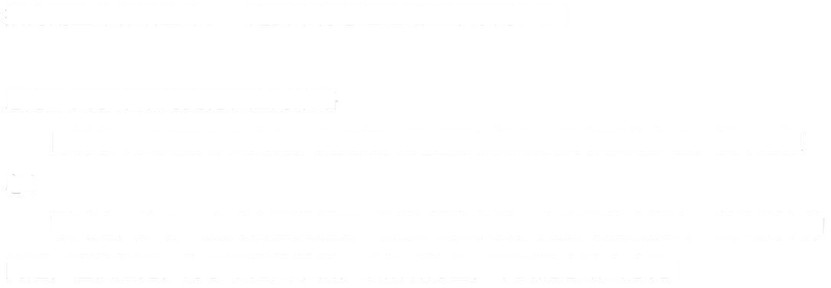
介绍必经之路冥想10分钟诵开经偈

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:一个人可以走的很快，一群人可以走的很远，希望能够助人自助，带动更多的人走出困扰。



思考:抄一部心经，点一盏心灯

当看到七师傅许下抄经亿部的宏愿，我便也跟随了这场了不起的征程。感觉七师傅像一道光一样，在黑暗中指引我们前进的方向，在途中，我已经和全国一起抄心经的同学们有了心的连接和陪伴，让我在这条修行路上不再孤单。我会是一位忠实的伙伴，紧紧跟随大家的步伐，为点无数盏心灯而来！

胡东瑾:

心经，让自己变得安静祥和。

目前想不到会有什么变化,我觉得只要紧跟七师父和同学们的步伐,就不用担

心!

写