

臻美壹号院智慧栈

一、导言

1、成立智慧栈的初心和目的

疫情期间，在机缘巧合下遇见必经之路，跟着一路抄经打卡，整个疫情被封在家工作室也去不了，我没有太多烦躁焦虑，我知道得益于心经，自己一直也有一颗想做公益的心，希望能多多的帮助到她人，工作室有一个房间，也就布置成了抄经室，主要是自己喜欢，自己能享受这份空间的安静与美好，也希望能有更多人受益，通过自己的分享帮助更多的人。

我由衷的希望能持续的组织抄经活动，也许哪一天这一个小小的举动也帮助了谁呢，就像我也曾借助别人的光而走出黑暗，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。-----

希望用生命影响生命，我是马甜甜

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:臻美壹号院智慧栈

2、时间:周三上午 10 点

3、地址:河北省石家庄市正定县燕文胡同 15 号

4、满员人数:10 人

三、智慧栈活动计划每月 4 次抄经活动

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、活动内容抄写心经静心冥想

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

4、活动具体流程(抄心经)沐手焚香口开场介绍

正念冥想□析愿文抄经诵经回向

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，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!!

思考:在生活日常觉察，让自己处于清醒状态