行一智慧栈计划书

第一，成立智慧栈的初心和缘起。 偶然的一次机会，让我去自然学堂结缘了必经之路这个公益平台。然后加上公众号详细了解七老师，也拜读了七老师的文章。被老师的发心和智慧深深的感动到了。其实最近十年一直有在做公益,也一直在用佛法帮助别人，但是还是没有找到一条可持续,纯公益的路径。这次结缘必经之路这个平台,感觉终于找到组织了。马上进入新手村学习并开始申请智慧栈。希望带给更多的迷茫的焦虑的紧张的人们以宁静祥和,带给他们一种心灵上的家的感受。 第二，我的工作室平时因为很少接待个人客户，很多时候都是空置的，今年开始每周三做一个公益的道家能量通督术的带教和互助小组。这次完全可以结合必经之路,抄一遍心经，禅坐或者跪坐或者站桩15分钟。然后带领大家一起分享，共同让心灵放松下来，让心回归。 第三，活动的具体信息如下：1.时间定位每周的周三，如遇特殊情况调整会提前通知。2.地址在北京市昌平区立水桥龙德紫金二号楼713。3.能容纳人数3-9人。未来看参与情况可以调整房间布局。 第四,活动计划可以多元。每周轮流。禅坐,站桩,道家功法，道家通督术互相做身体，道家能量spa教学，瑜伽教学，颂钵疗愈,读书会等等都可以做,以吸引不同人群进入必经之路,引导大家共修。 第五，具体流程举例：1.主持人主持开展自我介绍2.介绍必经之路的三不原则后 沐手焚香静心三分钟3.安静抄经30分钟并一起回 向4.交流分享各自的感受并由主 持人总结5.禅坐或者站桩15分钟结束6.合影留念并发朋友圈分享 第六,不断完善和总结活动的形式和内容。影响更多的人参与进来。也让更多的人轮流主持和完善内容。让生命陪伴生命，让生命熏染生命。愿我们都能活出最精彩自如的人生。