

千谦洁智慧栈计划书

一. 我是谁？

千谦洁智慧栈是一家身心疗愈工作室，一个可以提供安静，滋养，放松的，开放的体验环境，你可以在这里觉察自己修炼自己，倾诉你的烦恼和焦虑，也可以分享你的快乐和感悟。

希望我们都能成为一束光照亮自己温暖他人，一起通过抄经去点亮心中的那束光。

二. 成立智慧栈的初心和目的：

我也喜欢抄经，几年前抄过，去年（24年底）一直想把经在抄起来，遇到必经之路平台，发心纯粹，纯公益，忽然看到这就是我要的，我喜欢这样的方式与场景，线上线下同频共振，我自己也一直在做公益，我也想把抄经带进了，影响更多人走上在生活中修行。而且我特别喜欢这样的组织也方式，我发心永远公益纯粹，用生命陪伴生命，用生命影响生命。

我是一名家庭教育传播者，最近感觉要找明师，上天安排让我已经必经之路，遇见蓝狮子，我心里已经知道，这就是我的明师。申请智慧栈的目的，我接触到很多家庭，亲子关系，夫妻关系，个人情绪的，各种各样的故事方式，我想通过抄心经，听各种人生故事，聊不同经历，让参与者通过静心的方式内关，看见自己，觉察自己，向内看，慢慢的认识自己，觉察自己的念头，增长自己的认知和智慧，慢慢把觉察带到生活中，从而不知不觉的成长、改变。而达到家庭和睦恩爱祥和的景象。

三. 活动计划与概述

时间安排： 每周五 上午 9:00-11:00

地点： 安徽省合肥市瑶海区裕存堂花园 24 栋 503 室

2~10 人次

四. 活动流程（约 90 分钟）

签到，沐手（10 分钟）

介绍必经之路（5 分钟）

静心冥想（3 分钟）

诵读开经偈（2 分钟）

抄经（40 分钟）

诵读心经（5 分钟）

诵读回向偈做回向（5 分钟）

合影拍照，打卡（5 分钟）

交流分享（10 分钟）

活动总结（5 分钟）

五. 总结与思考

总结：不忘初心，把爱的火种传递，无我利他，用心做就好了。