

# 喜乐智慧栈运营计划书

## 一、导言

### 1、成立智慧栈的初心和目的

提供一个乐于协作、分享、探索的体验环境，让每位参与者都身心愉悦，从容面对生活，希望众人能学会自渡，平衡人生，实现家庭幸福，事业顺心，终而让社会更和谐。

### 2、对于智慧栈存在的价值和理解

#### (1) 寻求心灵宁静地方

抄写经文是一种心灵的修行。在一笔一划的书写过程中，让人可以暂时放下手机和电脑，远离社交媒体的喧嚣，专注于笔尖与纸张的接触。这种专注能够让人的心灵得到宁静，减少焦虑和压力。

#### (2) 艺术与美的体验

抄写经文也是一种艺术生活方式。不同的字体、笔触和纸张，都能给抄写带来不同的美感体验。在抄写的过程中，不仅能够体验到书写的艺术。

#### (3) 社交与共享

现代社会的社交方式多种多样，抄写经文也成为了一种新的社交活动。通过社交媒体分享自己的抄写作品，交流抄写心得，形成了一种新的社交方式。

#### (4) 自我反思与成长

抄写经文的过程也是自我反思的过程。在抄写中，会不断地思考经文的意义，将其与自己的生活经验相结合，从而获得个人成长和智慧的启迪。

## 二、活动概述

1、智慧栈名称：喜乐智慧栈

2、时间：每周一下午两点

3、地址：湖南省长沙市天心区福天藏郡

4、预计人数：4-6人

## 三、智慧栈活动计划

- 每月至少2次抄经活动

## 四、活动流程

1、活动内容

- 抄写心经

- 静心冥想

- 读书会

## 2、形式

- 线下所有分享，公益免费

## 3、活动发布

- 书友群接龙

- 朋友圈分享

## 4、活动具体流程(抄心经)

- 沐手焚香

- 介绍必经之路

- 静心 5 分钟

- 诵开经偈

- 抄经

- 诵经

- 回向

- 合影留念

- 交流分享

- 活动总结

## 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！

**服务利他 幸福满家**