

喜悦栈长计划书

一、导言

1、成立智慧栈的初心和目的

2023年，平安经理推荐这个活动，偶然机会接触必经之路公众号，免费领取抄经纸，当时就请了一本，直到今年（2025.3月）通过同修推荐在线下智慧栈学习，学习抄写心经结识更多志同道合朋友。

放下手中的工作静下心来，给自己独处，与自己和解！减少压力。

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～喜悦

2、时间

每周四 下午2点

3、地址

河南省郑州市巩义市嵩山路森海玉波苑东门隔壁

4、预计人数

每次10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