

心柔智慧栈运营计划书

心柔智慧栈运营计划书

一、导言

1、成立智慧栈的初心和目的

很多年前的一段时间每天读心经，不知不觉中有了想抄心经的想法，但一直只是停留在思想上。去年参加一个活动朋友的朋友局，交流中认识了一位朋友也有抄心经，后来就去参加体验，接触了必经之路，对这个抄经的流程，尤其是打卡的这一环节，特别有触动，每一次，每一句，都直达你的心灵。之后就不间断的抄写，再到不定期的组织，不知不觉中影响了好多朋友来抄心经，还将书法偶尔融入，经过一段时间的抄写，字练好了些，心也更加宁静，对抄经的这一过程有了更多的感悟，一笔一划，都在与自己对话。后来又了解到可以去新手村学习，可以申请智慧栈，于是有了现在的行动去申请智慧站，取名澄心智慧栈。

2、对于智慧栈存在的价值和理解

(1) 让心灵宁静的地方

抄写经文是一种心灵的修行。在一笔一划的书写过程中，与自己的心对话，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，宁静的力量很滋养心灵。

(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，还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。通过分享自己的抄写作品，交流抄写心得，形成了一种新的人与人交流的社交方式。

(4) 成长与思考

抄写经文的过程也是自我思考的过程，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，真正从生活日常中修行，修行中生活，从而获得个人成长和智慧的启迪。

二、活动概述

1、澄心智慧栈

2、每周日下午，14:00 到 16:00

3、地址

浙江省温州市鹿城区七都建设路 127 号大隐栖都

4、预计人数

3~10 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

● 静心冥想

● 抄写心经

● 品茗  交流心得

2、形式

● 线下所有分享，公益免费

3、活动发布

- 抄经群接龙

- 朋友圈分享

4、活动具体流程(抄心经)

- 沐手焚香

- 冥想静心5分钟

- 诵开经偈

- 诵经

- 抄经

- 回向

- 拍下每个人书写时的照片

- 交流分享

- 记录总结

五、总结与思考

总结：希望自己追随内心的召唤，一直坚持把力量传递下去，提供一个分享、践行修行的环境，接力用生命影响生命。希望众多人能学会自渡，平衡人生，实现家庭幸福，事业顺心，最终让社会更和谐而出一份绵薄之力。