

愉然阁智慧栈 运营计划书

一. 我是谁？

愉然阁智慧栈是一处后面环山、门前亭台水榭的近郊院落，这里可以为每一位有缘生命提供生命健康全息疗愈的空间，这里环境优美、宁静清幽，可以自由的表达、让每一个生命感到欢喜自在，全然放松。不仅可以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：

在遇见必经之路前一直有抄写和背诵心经，也经常与朋友分享心经的大能与妙用，自从自己热爱上生命健康身心疗愈以后，更能体会到身心不二的同根同源，于是就特别想能用一种静心的方式能把人们杂乱的思绪有所安住，世间修行的方法有很多，但有的相对过于复杂且不具有可持续性。念念不忘、必有回响，一次与朋友聚会聊到我的想法，她就给我分享必经之路的抄经活动，我感受到这就是我特别期望的圆满活动，于是就有了必经之路的这份美好的遇见。

申请智慧栈的目的就是希望能通过组织大家集体抄经，在提升自己意识能量的同时，能为更多愿意向内探索，寻求生命成长的有缘众生提供一处静心的道场，通过这集体抄经的能量共振，让整个空间里的人事物感到喜悦，宁静，慈悲、智慧和力量，为生命点亮前行的光，支持生命向前向上，提升集体意识能量的扬升，示现人间幸福天堂！

三. 活动计划与概述

计划

每周一次抄经活动，每月4次

时间安排

每周四下午 15:00-16:30

地点

四川省南充市愉然阁智慧栈

预期人数

7~10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: 制心一处, 宁静致远

思考: 应对策略有:

1. 时间上: 提前一周通知接龙

2. 人数上:

无人参与也照常进行,

一个人的活动也是种享受；

3. 参与度：

营造抄经的舒适环境

标准规范的活动流程

感恩分享的互动传递