

晓晓艺术心灵智慧栈 运营计划书

一. 我是谁?

晓晓艺术心灵空间，是以笔墨书、画联谊的空间。

我们每周三都会举行公益抄经活动，通过静心抄经去觉察当下，结束抄经后会进行读书分享和交流或关于身心灵的探讨。

冥想练习，释放焦虑，疏解情绪，提升能量。

二. 成立智慧栈的初心和目的:

人生如戏，戏如人生。

可戏有剧本，人生却没有。

无常是生活的常态，

我们无法预知未来，更无法从头再来，

只能先择活在当下。

如何活在当下:

我们可以通过抄经、冥想、旁观者视角视觉练习、自我提问、保持感恩。

经朋友结缘必经之路已有几年了，也经常参加线上和线下抄经活动。

在 2024 年 7 月开始，晓晓艺术心灵空间创办后，已举行了二十六期的抄经公益活动。

三. 活动计划与概述

时间: 每周三 14:30-16:30

地点: 广州市番禺区桥南街奥园养生广场金睿二街 22 号熙玥养生馆

活动人数: 8 人以内

内容: 冥想止语/静心抄经/读书分享

活动发布: 微信交流群/朋友圈时间安排

每周三 下午 15:00-17:30

地点: 广州市番禺区桥南街奥园养生广场金睿二街 22 号熙玥养生馆

预期人数: 8 人以内

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

通过去年 7 月份开始，我们已成功举办了接近二十多场公益抄经活动。

在这段的时间里，收到了一些小伙伴的反馈：

通过抄经要以让自己的心静下来，心灵得到很好放松，告别喜欢抄经活动这个场域，大家互相给予积极向上的能量，有种踏实，疗愈的感觉。

这给予了我们坚持办下去的信心