

有咸智慧栈运营计划书

有咸智慧栈运营计划书

一、导言

1、成立智慧栈的初心和目的

2024年下半年，通过一位朋友偶然结缘必经之路，开启了抄经之路。之后又了解到可以通过新手村等免费学习觉察，我觉得这个平台特别了不起，决定进来一探究竟，这一探就决定就被这里的模式吸引住了，也引发了我想自己申请智慧栈助缘更多人来抄写经典的同时一起在生活中修行。

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

有咸智慧栈

2、时间

周一或周三 上午 8：30

3、地址

江苏省昆山市昆太路滨江公园内有咸咖啡

4、预计人数

2-10 人

三、智慧栈活动计划

* 每月至少两次抄写心经

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

这个智慧栈的空间在一个环境特别舒适的公园内，每天早晚都有很多人锻炼身体，周末跟寒暑假还有很多小朋友学象棋，家长们会在旁边等候，我希望在这个空间内助缘到更多有缘人，通

过共同抄经、读经，一起读书、分享的方式，让更多人学会在生活中修行，慢慢理清自己在生活以及工作中的情绪问题，能走进自己的内心，活出轻松自在的人生！