

# 素心菩提智慧栈运营计划书

## 一，导言

### 1. 成立智慧栈的初心和目的

2019年偶然在去学习禅舞的时候，在禅舞老师的带领下抄写了一部心经，感觉非常的好！在后来疫情了，就放下了！直到2022年又开始抄写！和很多小伙伴一起！到了2022年5月份自己注册了素心菩提智慧栈！在静心的同时还能在不断的成长和学习，就发愿抄写下去！

### 2. 对于智慧栈存在的价值和理解

#### (1) 寻求心灵宁静的地方

在这个浮躁的社会里，难得有那么一个角落让你的心宁静下来！倾听到心灵的声音和慰藉减少焦虑缓解压力！

#### (2) 艺术与美的体验

在抄写经文的过程中可以体验心刹那间静下来的美！那就像一种艺术！在体验的过程中感受到美好！安宁！

#### (3) 社交与共享

这样一个安宁，美好的角落！一个灵魂歇息的地方！总是能够结交能量的朋友，社交方式当下各种各样！抄写经文也是一种时尚，能量的活动！

#### (4) 自我反醒与成长

在不断的抄写经文的过程中！也是自我成长和反醒的过程。让心归零，专注在文字上，不断的去了解经文的意思，在生活中放下很多执着！从而减轻烦恼！这是一个成长，可开启智慧的过程！

## 二，活动概述

### 1. 素心菩提智慧栈

### 2. 时间，自由开放！

固定时间，每周一上午10点

### 3. 地址

山东省临沂市兰山区，陶然路和通达路，素心缘素食馆二楼

### 4. 预计人数

2—12人

### 三，智慧栈活动计划

每月至少一次

### 四，活动流程

#### 1. 活动内容

- (1) 抄写心经
- (2) 读诵经文
- (3) 静心冥想

#### 2. 形式

线下！公益免费，随缘参加

#### 3. 活动发布

朋友圈分享！

群分享！

#### 4. 活动具体流程（抄写心经）

- (1) 沐手焚香
- (2) 介绍必经之路
- (3) 共同发愿
- (4) 抄经
- (5) 诵经
- (6) 回向
- (7) 合影留念
- (8) 交流分享心得和感受
- (9) 活动总结，送上祝福

### 五，总结和思考

总结！坚持传递正能量！传递爱！保持初心！自利利他！知行合一！做好自己，影响他人，共同成长！奉行必经之路三不原则！