

自在心智慧栈 运营计划书

一. 我是谁?

自在心智慧栈是一个探索内在，寻求身心灵合一的智慧栈。

让我们相聚在这里，一起让心更自在。成为“心”的主人。

二. 成立智慧栈的初心和目的:

成立智慧栈的初心就是想通过大家一起抄经，来对治自己的习气和模式。让我们都成为“心”的主人。

此时的目的，我觉得就是初心吧。向内求，成为真正的主人。

三. 活动计划与概述

计划：每周二抄经活动，每月 5-6 次

时间安排：

上午 9:00-10:30

地点：江西省吉安市吉安县井开区紫薇家园南门

预期人数：4-6 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：一起抄经，向内求！让“心”更自在！

思考：应对策略有：

- 1.时间上：提前一周通知；
- 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：从签到开始就制造仪式感和庄严性，提高敬畏心。