

一念之间智慧栈 运营计划书

一. 我是谁?

这是一个可以让心安静下来的空间，我们的环境可以抄经，喝茶，练字读书会等，愿我们能在繁忙的工作和生活中，给自己的心找一个安静的家！

愿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:

喜欢必经之路的纯粹，利他，我承认我现在还做不到这样的纯粹，我愿意学习敞开自己，在与必经之路的更多链接中，习得这样的纯粹，这是其一。

其二，我一直也想办一个读书会，希望通过禅茶，抄经，静坐，插花，手工艺活动等，借助活动植入觉察练习，通过在这里学习到的觉察，应用到日常生活中去，从而改善生活的质量，关系的质量。

三. 活动计划与概述

计划：每月二次抄经活动

时间安排：具体时间待定 预期人数：3~10人/次

2024/02/07 上午九点半已举办第一场抄经活动

地点：江苏省徐州市泉山区和平街道二环西路63号西都大厦5楼
2-506

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：保持觉察，不忘初心

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。