**“向善”工作室流动智慧栈 运营计划书**

1. **我是谁？**

“向善”工作室，是我计划未来运营的智慧栈。先想好名字。  
希望以后可以有一个场所，为身边的人提供安静，滋养，放松的抄经场所，可以在这里觉察自己修炼自己，一起读书分享，一起倾诉烦恼和焦虑，也可以分享个人的快乐和感悟。

希望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。

1. **成立智慧栈的初心和目的：**

**遇到必经之路平台前，心经我已倒背如流，但对于抄经我没有坚持下来。 24年11月时，在必经之路公众号上了解到新手村的招募。觉得太吸引我了，很应当时的心境，于是加入了新手村。**

**在新手村时，更深地了解到必经之路是纯公益组织，而且倡导在生活中修行，也教会我很多生活中的修行方法，这些学习，对我个人的生活态度和工作态度都有很大的帮助，让我也有了组织可以依靠和加持。**

**我觉得抄经真的很增长智慧，让我的内心更柔软，看待事情的角度更圆融，有同理心，正知正念。我希望能在自己目前的条件下，先帮助到身边的人，亲人，我的孩子们。让他们也能在智慧栈中，通过抄心经，放松状态，增长智慧。一起向内观，向内修。进而带动身边有需要的人，变得更美好。**

**原先，我还没想好这么快申请智慧栈，参加培训后，为文章中的话所感动--人生中总要有更丰富的体验。我想从抄经开始，带动身边的人一起抄经，在抄经，读书中增长智慧，增加觉察力。对我而言，是让我循规蹈矩的生活，有更丰富的经历；对他人而言，是让他们的人生体验更丰富。**

1. **活动计划与概述**

**计划：每周一次抄经活动，每月2-3次**

**时间安排：**

**2025年1/29，2/12，2/28， 晚上20:00-21:30**

**地点：家庭-**“向善”工作室

**预期人数：1-4人/次**

1. **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）**

1. **总结与思考**

**总结：一起向善，成为更好的自己**

**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。**