

素园智慧栈 运营计划书

一. 我是谁?

我是一个自由职业者，时间比较空闲。之前和孩子亲子关系比较紧张，自己也有点暴躁容易发火。后面同学介绍我去线下抄经。第一次抄经感觉很好，后面在线下抄经多了感觉心情变好，能量满满。认识了很多人。加上学习觉察之道。心态平和很多。也喜欢上了抄经。

二. 成立智慧栈的初心和目的:

之前一直是参加别人的线下抄经，只要有空闲我就去抄经。然后典典和桂鸾清推荐我去做联络员。见习联络员通过后，两位前辈就让我申请个流动智慧栈，在她们比较忙抽不出时间的情况下代为主持抄经。抄经让我开心快乐。我通过抄经感觉变化和成长很大，我也希望能通过成为栈长，影响更多的人来抄经。

三. 活动计划与概述

计划：每月至少两次抄经

时间安排：

工作日任意一天 下午 13:00-15:00

地点：江苏省苏州市昆山市

预期人数：2-8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：不忘初心，尽自己的绵薄之力。辅佐典典和桂鸾青两位前辈让昆山的抄经人越来越多。

应对策略有：

- 1.时间上：看两位前辈安排。昆山基本每天都有1场以上抄经活动。那里需要去那里。会提前在群里面接龙
- 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。