**楚元心享智慧栈计划书**

1. **导言**
2. 成立智慧栈的初心和目的

我是一名心理咨询工作者，平时接触到大量的来访者，被生活中的各种问题所困扰，我发现大家都存在一个共同的问题，就是把自己的心给弄丢了，忙忙碌碌，纷纷扰扰，都不知道自己到底在为什么而奔波，也难以看到自己本自俱足的内在智慧。所以我发心要用一种方式去帮助大家静心，在生活中多一份觉察，找回内在的力量。恰在这时候，我的好朋友肖肖给我推荐了必经之路。一了解就很喜欢，首先是发起人的这份纯正的发心和愿力打动了我，其次在新手村看到同学们无私的奉献，真觉得找到了家的感觉！也希望助力更多的人回家！

1. 于智慧栈存在的价值和理解

智慧栈的存在是一个让有缘的朋友心有归依的地方，大家都知道在哪个地方可以让自己足够静下来，经由抄经这样一个过程，给自己放个假，好好的和自己待在一起。同时它也能让更多有缘的朋友聚在一起，心生美好及助人自助的善念，星星之火可以燎原，让更多的人学习并运用到这种在生活中觉察增长智慧的方式。智慧栈就是这样一个传递善行增长智慧的地方。

1. **活动概述**
2. 智慧栈名称：楚元心享智慧栈
3. 时间：每周三9：30-11：30
4. 地址：湖北省武汉市汉阳区归元禅寺附近楚元工作室
5. 预计人数：9人
6. **智慧栈活动计划**
7. 每月4次抄经活动
8. 抄经由新花带领，留半小时给国学老师大瑾老师讲解《心经》智慧在生活中的应用。
9. **活动流程：**
10. 活动内容：沐手，静心打坐，抄经，分享，讲经
11. 形式：线下沙龙，免费参加
12. 活动发布：线下活动总群里接龙，朋友圈招募，小经书视频号发布
13. 活动具体流程：

场域清理及营造（收拾打扫室内卫生，播放净场音乐，摆好鲜花，焚香等）

沐手（准备好沐手用具，安排专人负责给大家沐手，拍照，引领大家就坐）

静心静坐15分钟（播放古琴或佛教音乐，静坐）

诵读开经偈及心经原文

静心抄经45分钟

做回向

交流分享感受和感悟

休息10分钟

邀请国学老师讲经半小时

合影留念

1. **总结与思考**

总结：铭记发心很重要，引导陪伴人们静下心来，在生活中觉察，在生活中修行。我们已经举办了11期抄经活动，大家都很喜欢，能让自己静下来，远离烦恼，还能得到大的情绪价值。很多小伙伴都很期待一周一次的抄经活动！我觉得这个活动特别滋养人。我也会坚持一期一期的做下去！特别感恩七叔创办了这样一个伟大的组织，感恩必经之路每一位无私奉献的同学！