

云初菩提智慧栈 运营计划书

一. 我是谁？

云初菩提智慧栈是一家黄精熏蒸艾灸养生馆，一个可以提供安静，滋养，放松的，开放的体验环境，你可以在这里觉察自己修炼自己，倾诉你的烦恼和焦虑，也可以分享你的快乐和感悟。

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。

二. 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，但对于抄经我有时间就抄。一直想给大家提供一个安静的环境抄经，利益众生，自己的力量太小了，经朋友介绍加入到必经之路的打卡，了解到它是纯公益组织，而且倡导在生活中修行，这两点都吸引了我，而且我也有了组织可以依靠和加持。现在硬件条件允许了，可以申请智慧栈了。

智慧栈的价值在于，通过抄心经，听各种人生故事，聊不同经历，让参与者通过实际行动次第的向内观，向内修，而不只是把这句话当成一个口号，说说而已。所有的穿越和提升都是要经过一点一滴的练习，在抄经的过程中慢慢的认识自己，觉察自己的念头，增长自己的认知和智慧，是一条非常正确又简洁的道路。

三. 活动计划与概述

计划

每周一次抄经活动，每月 4~5 次

时间安排

2025 年 4/2, 4/9, 4/16, 4/23 上午 10:00-11:30

地点

山东省济南市天桥区粟山路中海学仕里二区如是心东方食养黄精熏蒸馆

预期人数

3~10 人 / 次

四．活动流程（约 90 分钟）

签到，（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，砥砺前行

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。