

敬善缘智慧栈 运营计划书

一. 我是谁？

敬善缘智慧栈是隶属于必经之路的一个可以提供静心、放松、公益开放的线下学习空间，旨在聚合身心同频之人，练习觉察之道，落地生活中修行，少一些烦恼，多一些快乐，让越来越多的伙伴回归幸福生活。

二. 成立智慧栈的初心和目的：

五十多岁的人，生活依然烦恼重重。曾学习身心灵课程和传统文化，但心就是在忙忙碌碌中焦虑着，生活的烦恼，家庭关系的拧巴，我发现身边的朋友和姐妹们基本都有啊！生活工作烦恼不断，身心俱疲。也曾和朋友们在家里组织过线下的读书会、分享会等等，虽受益，但没有方向感。

偶遇必经之路，内心无比兴奋。在新手村学习的过程中，练习了觉察的方法，很受用。坚持在云空间抄了一个多月的心经，一颗焦虑的心慢慢安静下来了，少了很多烦恼。又看到智慧栈的招募，刚好家里的空间可以容纳十人一起抄经，好开心呀！马上就报名了。

希望和更多的有缘人一起相约必经之路，在生活中修行，抄一部心经，点一盏心灯，点亮更多家庭。

三. 活动计划与概述

计划：每周三组织一次线下抄经活动，每月 4~5 次

时间：暂定下午 15:00-16:30

地点：

河北省唐山市丰南区嘉诚铭郡 8-4 敬善缘智慧栈

预期人数：3~10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：抄一部心经，点一盏心灯。利他即利己，爱的回归。

思考：

1. 严格遵守必经之路的规则，修己达人。
2. 信守承诺，即使无人参与，自己一个人也要按标准流程如约开展活动。
3. 灵活创新，让活动丰富多彩，也可接待临时想抄经的朋友，需提前预约。