

瑜悅智慧棧 运营计划书

一. 我是谁？

瑜悅智慧站是一家瑜伽工作室，一个可以提供愉快的，放松的，开放的体验环境，你可以在这里链接内在觉察自己，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. 成立智慧棧的初心和目的：

在人到中年孩子青春期的時候我進入新手村學習，學習覺察靜心，其中的共同抄寫經典活動非常吸引我，在參加集體抄心經中我收穫了內心的寧靜，于是我果斷加入到必經之路的打卡，了解到它是純公益組織，而且倡導在生活中修行，這兩點都吸引了我，而且我也有了組織可以依靠和加持。

另外，我是一名瑜伽老師，通過抄寫心經，提高自身的覺察力，同理心，正知正念。申請智慧棧的價值在於，通過抄心經，聽各種人生故事，聊不同經歷，讓參與者通過實際行動次第的向內觀，向內修，而不只是把這句話當成一個口號，說說而已。所有的穿越和提升都是要經過一點一滴的練習，在抄經的過程中慢慢的認識自己，覺察自己的念頭，增長自己的認知和智慧，是一條非常正確又簡潔的道路。目前正式成為智慧棧前我已經帶領家人一起抄經數次。

三. 活動計劃與概述

計劃

先從每月兩次（初一，十五）開始

時間安排

一次晚上，一次下午

地點

北京市海淀區黛石東路 190 號院紫郡蘭園

預期人數

3-6 人

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，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。