

必经之路

抄一部心经，点一盏心灯

雅宝茶书院智慧栈 运营计划书

一. 我是谁？

雅宝茶书院是一家温馨茶室，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，自己偶尔会抄经，但对于抄经我一直是独自不定期在做。直到有一次从一个老师那里看到朋友圈在发组织抄经活动而且还不收费，于是我果断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，我也有了组织可以依靠和加持。

另外，我是一名茶艺心理疗愈师，通过抄写心经，提高自身的觉察力，同理心，正知正念。申请智慧栈的价值在于，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。目前正式成为智慧栈前我已做好充分准备随时开展线下抄经活动。

三. 活动计划与概述

计划

每周六或者周日不定期抄经活动，每月 4~5 次

时间安排

随时调整

地点

内蒙古乌海市海勃湾区庆和小区东门往南 50 米雅宝茶店

预期人数

7~10 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：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。