



般若智慧栈

运营计划书



目录

壹

▾ 身份
我是谁？

贰

▾ 初心/信念/价值
我为什么做？

叁

▾ 行动
我怎么做？

肆

▾ 总结



The background is a traditional Chinese ink wash landscape painting. It features several layers of misty, rounded mountains in shades of grey and white, creating a sense of depth and atmosphere. In the lower-left corner, a small group of figures is gathered around a circular pond. In the lower-right corner, a small boat with a single figure is visible on the water. The overall style is minimalist and serene.

壹

身 份

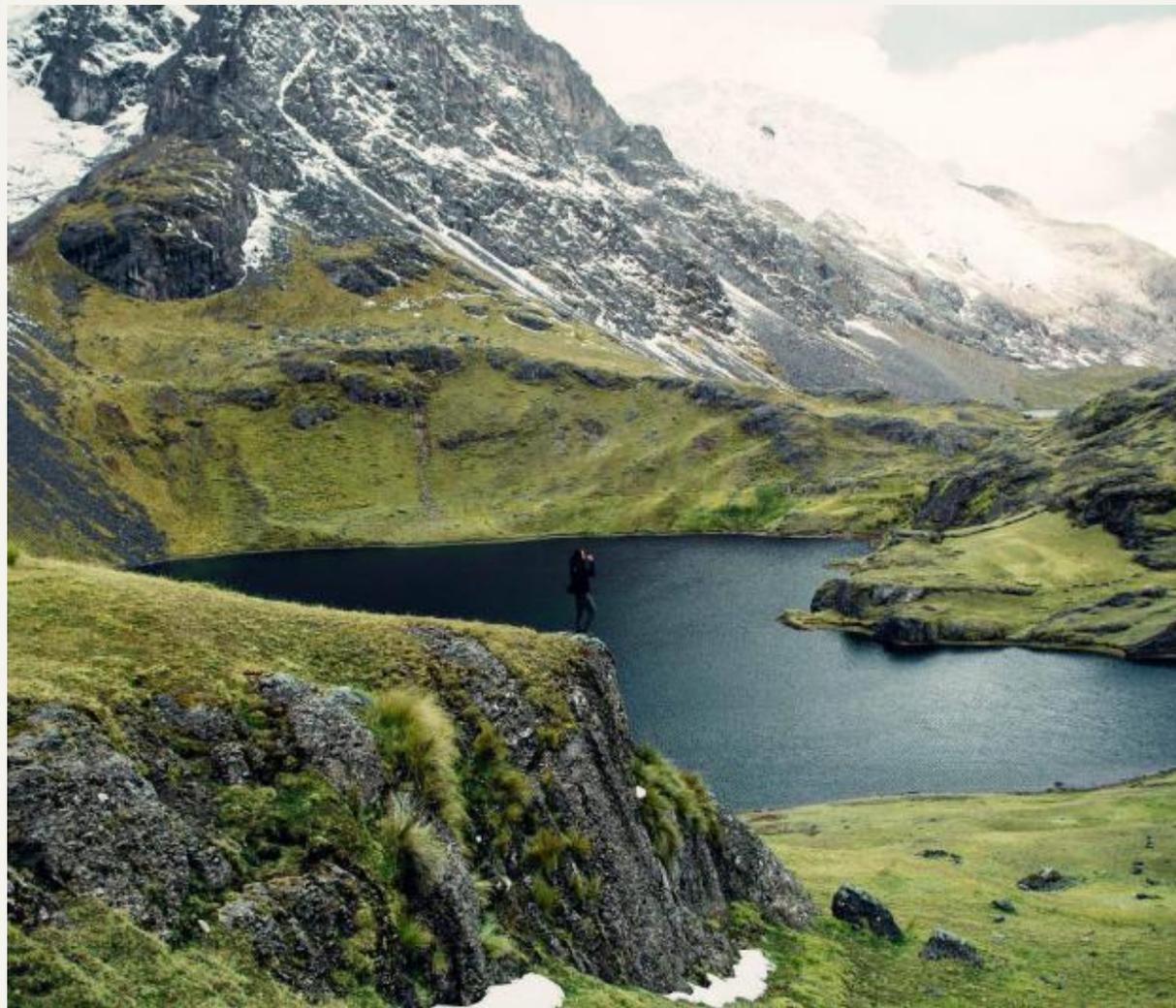
我是谁？

般若

般若=智慧

=点亮心灯的空间

般若空间提供纯粹的抄经静心氛围，以慈悲心包容一切，坚持三原则：不推销不拒绝，不求名利。用生命影响生命，用爱回应一切。抄一部心经，点一盏心灯，以一灯传诸灯，万灯皆明。以光明照亮黑夜，开启智慧人生！



贰

初心/信念/价值

我为什么做？





一个人一部心经一个故事

大概在2016年左右在成都的某智慧栈，第一次体验到一起抄经的殊胜，感受到栈长的慈悲大爱。后来2019年左右经历了比较抑郁的阶段，在诵读心经时莫名感受到爱的流动，泪流满面。在现在快节奏的工作生活中，希望能通过自己的力量共创一段和谐平静的静心之路，用生命影响生命，彼此治愈。

另外，我个人一直在身心灵成长路上探索，学习并践行瑜伽冥想、申时茶以及芳香疗法。梦想此生转行成为冥想导师，带给有缘生命爱与智慧。最近几年以来也在公益读书会平台做线上义工，乐于奉献自己的力量，传递爱与美好，让世界因我们更美好。

所以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，让有缘人可以用爱疗愈自己。同时我的存在可以让他们更愿意打开自己，探索自己，悦纳自己，回归爱与光明，活出最最高版本的自己。



The background features a traditional Chinese ink wash style illustration of a mountainous landscape. In the foreground, a calm lake reflects the surrounding peaks. A small boat with a single figure is positioned on the right side of the lake. The mountains are rendered in various shades of grey and white, creating a sense of depth and atmosphere. The overall composition is balanced and serene.

叁

行 动

我怎么做？

活动概述

活动安排:

时间: 10.18 9:00-10:30

地点: 成都双流区高新区梓州大道7100号

预期人数: 4人



活动计划

内容：精油减压抄经沙龙/品茗静心抄经沙龙/古琴冥想抄经雅集

形式：公益沙龙

常规时间安排：预计每月2场

邀约人数：随缘

活动发布：小区微信交流群/视频号/群互动小程序

活动详细流程（共90分钟）：

创意签到，沐手（15分钟）（在90分钟外的时间）

介绍必经之路（3分钟）

精油减压+冥想+能量疗愈音乐（15分钟）

诵读开经偈（2分钟）

抄经（40分钟）

左右手放松（2分钟）

诵读经典1遍（5分钟）

回向（2分钟）

合影拍照，打卡（3分钟）

个人介绍及分享（根据人数调整时长）



The background features a traditional Chinese ink wash style illustration of a misty mountain landscape. In the foreground, a calm lake reflects the surrounding peaks. A small boat with a single figure is positioned on the right side of the lake. On the left, a group of figures is gathered near the water's edge. The mountains are rendered in various shades of grey and white, creating a sense of depth and atmosphere. The overall composition is balanced and serene.

肆

总 结



期望结果：

每个来抄过心经的同学

可以感收到爱，放松身心；

可以毫无顾忌的哭，发自内心的笑；

可以点亮自己，照亮他人，以一灯传诸灯。



应对策略：

1. 时间与其他活动冲突：提前通知，前后一周内调整；

2. 参与人数不够：那也照常进行，自己完成多份；

3. 参与人没有恭敬心：在抄经环节里设置讲述一个关于拥有恭敬心好处的故事或者播放相关视频。



必经之路就是自渡之路





感谢欣赏