**般若智慧栈 运营计划书**

1. **我是谁？**

般若智慧栈是一家素食餐厅，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。

1. **成立智慧栈的初心和目的：**

**我们一直有抄经活动。遇到必经之路平台之后，希望给更多的人提供一个修心的场所，让大家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。在正式成为智慧栈前我已经开展了很多场线下抄经活动。**

1. **活动计划与概述**

**计划：每周一次抄经活动**

**时间安排：**

**2025年1/14，1/21，上午9：00—11：00；中午提供免费素食。**

**地点：湖南省株洲市芦淞区株董路文文家素食**

**预期人数：5~10人/次**

1. **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）**

1. **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。**