喜悦智慧栈 运营计划书

一. 我是谁?

我是护佑堂儿童调理主理人。在工作中看见很多妈妈被情绪所困，我自己也被家庭、工作的忙碌身心疲惫。去年四月结缘必经之路学习觉察，现在情绪稳定，被必经之路的纯粹感动，也想为妈妈们做一点事情，希望能尽一点力，愿妈妈们通过抄经，静心，回到心中的那份平静

二. 成立智慧栈的初心和目的:

遇到必经之路平台前，接触佛法也有十年，却一直没有入门。在必经之路学习的一年中，抄心经三百多部，心也越来越平静。我自己也是两个青春期孩子的妈妈，每天早上送孩子上学就能听见孩子和妈妈的冲突声。特别能理解妈妈和孩子们的压力，我想把这份平静带给身边的人。

三. 活动计划与概述

计划：每周一次抄经活动，每月4次

时间安排：

2025年2/22, 3/1, 3/8, 3/15 下午2:00-3:30

地点：武汉市武湖街道光明西路69号

预期人数：6~8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: 结缘、以事练心

思考: 应对策略有:

1.时间上: 提前两天通知

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。