

藏真智慧栈 运营计划书

一. 我是谁？

藏真是一家素食馆，同时也是身心灵疗愈的场所，这里环境优美，单独的包间很容易让人心静下来，禅修室为顾客提供各种疗愈沙龙活动，来到这里让您放松身心，享受整个用餐过程，沙龙活动让您的情绪得到释放，我们愿意成为心灵的驿站，陪大家一起走过艰难的日子。

二. 成立智慧栈的初心和目的：

以前参加过好几次抄经活动，在整个过程中真的能静下来，内心得到滋养，还有积压的一些负面情绪也得到了缓解，沐手、签到、焚香、音乐、开经偈、回向偈，整个流程仪式感满满，内心充满了敬畏之心，同时也在几次活动中链接到特别纯粹的朋友。

前几天3月18日在王晴老师的愿力支持下我们这里提供场地举办了一场百人抄经活动，整个流程顺畅自然，能量满满，大家都受益，这是一件非常有意义的事，在这场活动中我们也看到了各位同修们的素养，跑前跑后打扫卫生，策划、布场、人员安排、净场、点灯、空灵鼓表演、各个赞助方发言，所有细节都很细致，感恩大家的共创。接下来我们要继续做这样有意义的事情，和有缘的朋友共同成长。

三. 活动计划与概述

计划

每周一次抄经活动，每月4~5次

时间安排

2025年4/1, 4/8, 4/15, 4/22, 4/29

上午10:00-12:00

地点

山西运城市盐湖区空港东花园内藏真素食馆

预期人数

5~10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。