智慧栈计划书-灵悦

智慧栈计划书-灵悦

虽然说我只是一位学历不高普通的全职妈妈，但我愿意为身边的人服务，为这个社会做点什么，自己能做的，倡导大家，抄一部心经点亮一盏心灯，照亮一个家庭，一个家庭照亮整个社会

现在人们生活节奏很快，欲望很多，都是，要，想要，还想要的欲望像大海一直，填不满，道德经有一句话（驰骋田猎使人心发狂）想停下来，根本已经无法停下来了，社会上种种案例，让我心痛，随着科技的高发展，这个社会病了，我能为这个社会做点什么呢？能为周围的人做点什么呢？

那就从我自己做起，修行自己，静下心来向内看，找到自己的那颗如如不动的心

带着大家一起走出迷茫和情绪的困扰

我想用自己纯粹利他行动，成为照亮黑暗的一束光

成为爱的源泉来化解嗔恨

计划每周一次周三上午10点到11点，每月最少做三次

抄经流程：静心冥想

抄写心经

分享感受