

德國靈性教育權威著作！

讓你輕鬆培育出如德國文化與工藝傳承中，包括哲學、神學、音樂到工業技術等多元特質：
敏銳的感受力、深度的思考力、堅強的意志力、豐富的文化力、悲憫的關懷力、自由的生命力！
更重要的是，不需花大錢、請大師，只要從日常生活小事物的靈性體驗做起！

《小事物中的大力量》

靈性教育培養孩子多元生命力

薛弗勒、薛普 合著 定價NT280

為什麼德國孩子既有創意又有紀律？為什麼德國數百年來，既可培養出邏輯出眾、思考深入的哲學與神學家，又擁有世界80%以上靈感澎湃的古典音樂大師，且其工藝技術還能獨步全球，兼具精密與美學？這麼多元的生命力從何而來？只有一個簡單答案：**專注生活，讓多元的生活事物，直接觸動親子的心靈，釋放多元生命力！**

為此，本書兩位作者特別提出家庭日常生活的五個領域：**空間與空間轉換、語言與溝通、行為與態度、節慶與慶祝活動、面對痛苦與別離**。本書作者也告訴我們，要培養孩子多元生命力的靈性教育並不遙遠，只要在日常生活中留心尊重孩子的選擇、感受周遭的氣氛與共鳴，以及信任生命的希望與力量，你也可以漸漸成為孩子生活的靈性導師與引航者，幫助孩子更堅強地面對生命的挑戰！

【精彩書摘】

靈性操練使人從容淡定

就某種方式而言，從容淡定和青少年所謂的「酷」很類似，只不過不是透過儘量不受感動並表現出一副高高在上的樣子。相反地，這是一種出自內心的態度，不是對悲喜諸事感到無所謂，而是以某種方式保持沉著淡定的態度。這意思是，例如面對悲傷、失敗，或碰到問題時，不會讓自己完全受事情宰制，而還能夠保有行動力。人也可能因為開心和幸福而「無法思考」並行事混亂。持續反省則能削弱負面感覺並強化正面感覺。藉著從容淡定，我們可以感受到清晰度和自由的釋放，反過來，清晰度也能促進從容淡定的態度。

從容淡定是無法假裝的。在生活的重擔下，假裝的從容遲早會被瓦解掉。它只能被養成，或更好的情況是：當我們信任一些我無法掌控、但卻可以依靠的力量時，我們就能獲得「從容」的恩賜。那是我們來到世上時的「原始信任」：即信任我們受到照顧；受到父母的照顧，受到生命本身的照顧。從容淡定就是信任上帝已為我們所面對的這一切難題準備好答案—如果我們能夠信任這些答案會適時出現的話。

於是，這就好像有位「隱形的協助者」和援助圍繞在我們身邊、在幫助著我們。許多缺乏這類原始信任經驗的人，他們會不信任生命、不信任別人，最後連自己都不信任。當我們在生命的某一刻放棄不信任、並投向信任時，信任便得以建立及強化。但為了能夠敢於投向信任，必須要有可信任的人以及穩定、毫無恐懼的相遇和經驗。

從容淡定的一个伴隨現象是對自己及別人寬容，能夠寬恕，而不是一直回顧過去不能再改變的事實。這種寬容不像「不願意意識到它的存在」這種態度，它不會使我們固著在已發生的事，而是預料新的可能及新的答案會出現，而且和好是可能的。

藉著從容淡定，在面對沒有保障的未來時，不僅不會充滿恐懼，而是相信：即使沒有安全保障，某些有益的事物也能夠發展出來。過靈性操練生活的人會一再獲得這樣的經驗：他們以從容應對的事，會以正面的方式發展出一些他們永遠也無法想像的事。

靈性操練使人充滿力量

關於肉體的力量我們已認識頗多，但關於心靈的力量則所知甚少。

雖然我們都經歷過心靈或精神無力的狀態，因為我們每天都曝露在各種非常不同的力量、影響和勢力範圍之下；然而，我們通常比較會以潛意識去感知這種情況。當有些東西使我們感到無力時，我們在這一刻一身體及心理上—無法應付一種重壓在我們身上的力量，因為它的力量比我們強大。人、事或情況能使我們充滿力量，也可以奪走我們的力量。當別人奪走我們的力量時，就表示他們的影響和勢力比我們能抵禦的力量和資源都還大。有些事會削弱我們身體的力量，有些事則會削弱我們心靈的力量。兩者都受類似的能量作用因素所支配。

基本上，若有人會盡量避免困難和爭論的場面，且對和諧有極深的需求，這並不表示他一定具有特別愛好和平的人格特質。很可能只是他缺乏堅持到底的力量。靈性操練的生活並不表示要不計任何代價地追求和平與和諧！有時候，我們必須為了一些人或事的緣故而尋求討論、辯解的機會。例如，若孩子受到（有時候是被自己的父母）語言或行為的攻擊，面對是否該「自衛」而且該以何種方式自衛這個問題時，就很重要。也許這就是為什麼人會漸漸失去對「敬虔」這個詞的好感，因為它常讓人聯想到溫和、不引人注意、不屬於這世界。但即使是耶穌基督，也不是只有溫和的個性而已。

當我們願意不受自己的缺點和弱點，也不受外來及假裝的力量所左右時，靈性操練就會帶給人意想不到的力量。所以，人們常常事後會問：我當時到底是怎麼做到的？這些力量從何而來？

感受到自己受上帝保護的這種感覺，能帶給人們在走長遠（又乾渴的）路途時所需的耐心。也有些人雖然不認識聖經傳統但卻能意識到，只有一種心靈的力量才能戰勝我們人生必然會出現的那種無力感，而這樣的人也能夠經驗到這一點。

（選自第三部：日常靈性操練的實務練習）

新書上市 限時79折

慶祝婦女節、兒童節，79折限時優惠，即日起至4月15日止，請至全國基督教書房選購或電洽南與北文化出版社06-2382102