

让生命灿如花开

□朱鼎兆

一晃快要60的人了,回头想想生活、工作给自己留下了什么了,恐怕唯有这些文字了,别人不在意,自己还是挺珍惜的。逝去的是岁月,留下的是文字,快乐的不仅是当时……

回眸逝去的岁月

□徐社文

近来有空,便将30多年来发表过自己文字的报刊翻出来看看,一是回味下那些已逝去岁月曾经的拥有,二是扫描成电子档,增加一个保存方式,以便随时查看,打发未来空闲的时光。

喜欢文字也许天性使然,文字也为我30多年的工作、生活带来了帮助和快乐。差不多2000份不同的报刊曾经留下我的文字“足迹”。我的文字不外乎两块,一块是文学,以小小说(微型小说)居多,一块是工作,以工作论文和重点工作新闻报道为主。

最早发表的文字是1983年5期《江苏青年》上高二的一篇作文《“冒富大叔”与“聚宝盆”》,看到这个题目“60后”的读者会想起一部电影《月亮湾的笑声》,想起那个改革开放之初的年代。最近发表的一篇工作文字是今年2月在《江苏应急管理》杂志上的《盐城市以人为本,强化特种设备安全主体责任》,那是我作为特种设备安全监管部门负责人参与安全生产专项整治“一年小灶,三年大灶”的实践和心得。

细翻纸张都有点泛黄的报刊,最让我唏嘘不已的,原来上头条、封面的风光人物,现在有的却沦为了阶下囚,真正是不到最后,不知道人生的底色。

对文学的爱好,我选了个小众的体裁——热于20世纪80年代末、90年代初的小小说(微型小说)。作为“快餐文化”的代表,一度契合了那个快节奏的时代,深得读者青睐。那时报刊很多,是个舆论活跃的年代,每地都有晚报,行业报刊更是如雨后春笋。各类报刊都有文学副刊,副刊必用小小说。所以我的小小说那几年遍布全国各地大小报刊,行业刊物中纪检监察杂志用得很多;作为自由投稿,全国各省市或作协或文联纯文学刊物也都有用过。至今仍让我感动的是有十几份样报上责任编辑的留言“欢迎赐稿,有问题电话联系”。还记得武汉晚报“白云阁”副刊编辑袁毅为了稿件多次电话联络,《小小说选刊》副主编寇云峰为我获得江苏省文学最高奖紫金山文学奖而电话接受地方电视台采访的欢欣鼓舞,《小小说月报》执行主编赵禹宾送我的书法作品仍挂在家中。有些事会伴随一生,想想就温暖。

教师改行后,我先后在两个系统工作过,也由于在两个系统的县、市局办公室工作,出于写材料的需要,或者是对研究问题的兴趣,在民政部门,我对单位所有业务工作都写过工作论文,也在包括民政部及各省市区民政厅所办刊物上发表过,其中《走出调研误区》1993年11月8日被民政部办公厅《决策参考》全文照登,后来《中国社会报》又在二版刊发,文中列举的问题想来是准确的、有普遍性的。

在质监部门以及后来的市场监管部门,除公开刊物外,特别是在总局《内参》上发表了很多文字,其中介绍盐城创新做法“开门审案”“全程说理式执法”的稿子对于全面介绍盐城经验起到很好的作用。

交朋友,文字有时也是桥梁,无论是业务论文还是文学作品,在同一期或同一版面相遇多了,也就默认为朋友了,碰巧一起培训、开会,一说名字立即如同熟人一般。现在再翻那些旧作,看到熟悉的名字,一些也是长久不联系了,不知现在还好吗?

一晃快要60的人了,回头想想生活、工作给自己留下了什么了,恐怕唯有这些文字了,别人不在意,自己还是挺珍惜的。逝去的是岁月,留下的是文字,快乐的不仅是当时……

炎炎夏日,在一家飘着檀香的瑜伽工作室,一条条垂下的空中吊床仿佛五色云朵,一个优雅而轻盈的身影在其间时隐时现。她时而像一只云燕般腾起、翻转,时而又像一朵白莲般昂首、静默,这份灵动矫健的自信美丽让她周身都散发出一种生命的力量,她就是国内知名瑜伽教练朱文静老师。

曾经,她也是一位整日操劳家务,无暇关注自我的普通军嫂;曾经,她也因为繁重的家务而疲惫不堪,迷茫无措;而今,她虽已人过中年,但是那份自信活力却随时随地感染着身边的人。而让这一切发生奇妙改变的,正是瑜伽。

她出生在江苏盐城一个书香门第,爷爷和父辈从事教育工作,学生时代简单而快乐,大学毕业后入职从事财务专业工作。

后来,她成为一名军嫂,为了支持爱人工作,辞职随军。当时,爱人部队工作比较繁忙,经常出差下部队检查和驻训拉练,家务事和孩子的教育、日常生活只能靠她自己一手操持。一次偶然的机,她接触了解到了瑜伽,这也改变了她的生活方式。

慢慢地,练习瑜伽成为她生活的一部分,因为她感受到,瑜伽不仅消除了肩部背部疼痛,改善了亚健康,提高了身体的灵活性,达到塑形美体之效,更重要的是可获得一种平和沉静舒缓的状态,来促进心智、身体和精神的,让心态更年轻。

就这样练习了半年之后,她发现自己的步子又慢了下来,感觉到自己的关节比较僵硬,所以很多体式即使练了很久也不标准,似乎还走进了一些误区。学习越深入,疑问和困惑也越多,这也让她萌生了要找到好老师继续深入研究的想法。

为了获得身心更深入的体悟,从2007年开始了“拜师学艺”。几年时间她先后去了南京、上海、杭州等一些大中城市,进入国内知名瑜伽学院拜名师练习瑜伽,并远赴印度深造。

在印度,她勤学苦练,常常一天只睡四五个小时,除了吃饭睡觉,所有的时间都在教室潜心修炼,有时为了一个动作一个心得的完

美不惜通宵达旦……精诚所至,金石为开,终于自身专业水平和技能有了一个质的提升。

多年的努力渐渐收获了丰硕的成果。这些年,朱文静均以优异的成绩荣获各种教练证书,留任教学,受到国内外广大学员的一致认可和好评。朋友们眼中那个普通的朱文静变得闪闪发光起来,她身上的标签除了优秀的妻子和母亲,更成为众人眼中优秀的事业女性。在实际教学中,她不仅沿袭各路名家的经典内容,而且还多有创新,倡导学生慢慢学会用身体去感受,用心多练习多体会,让练习者从被动到主动,更有意识觉知专注地去练习,真正融入生活中。

风声,花香,蝴蝶轻轻飞舞的韵律……如今,当朱文静每天走在去工作室的路上,会比普通人更注重用自己的耳朵、眼睛来感知这个美好的世界,摄取着来自外界形形色色的信息,然后沉浸在瑜伽祥和的世界里,真正体会到瑜伽带来的身心宁静与平和。

现在,崇尚养生运动的人越来越多,而且,作为一名女性创业者,她更加关注女性的成长。

她特别注重和女性学员建立亲密信任的朋友关系,在提供优质专业服务的同时,也帮助更多女性打破自身认知局限,追求自我价值实现。而且她还有意识地在选择合作者的时候,努力提供资源以及平台为女性赋能,为推动广大女性创业就业,做点实实在在的事。

作为一名曾经的军嫂,她的目光自然而然地落在了很多辞职宝妈、无业军嫂等弱势群体上。目前,她正在积极对一些现役(退役)女军人、无业军嫂有需求的,进行专人教培服务,上门指导。

母亲的“低配”清凉

□张红梅

着母亲睡得踏实安稳,我几次忍不住依葫芦画瓢。

母亲午觉醒来,必然去小区里走两圈。我劝母亲,这个点外面像蒸笼,又没有一点风,小心身体受不了,还是在家里歇着吧。母亲不以为然地说,你不是给我读过一篇文章说什么跑起来就有风,其实在树荫下溜达,也有风,风虽小,但也足够清凉了。母亲一席话,竟让我无言以对。

母亲还喜欢一个人静坐。母亲说排除一切杂念,像僧人那样静静打坐,也可得清凉。

母亲的“低配”清凉,低碳环保,健康且养生,这是母亲热爱生活和生命的一种体现。母亲从来没有要求我也那样做,但潜移默化中,我也越来越喜欢这种“低配”的清凉了。

母亲不喜欢吹空调,说空调越吹越热。母亲把硬挺的纸箱片剪成一个直径二十厘米的圆形,用两根淘汰的竹筷夹住至圆心处,再穿针引线,把两根筷子固定结实,一把简易的扇子就做成了。我试了试,风还不小。母亲扇不离手,悠然摇动,凉风徐徐送出。母亲说手里抓住扇子,没事的时候就摇摇,不至于闲着发怔。

早晨起来,母亲一定要出去溜达两圈。清晨天气凉爽,空气清新,母亲说这是大自然赠送给人类的福利,不要白不要。我晚上睡得晚,早上开着空调盖着夏凉被赖床已成为习惯,母亲的话让我突然感觉开着空调睡懒觉十分可耻,于是便跟随母亲一起去接受大自然的馈赠。刚开始的时候,我居然跟不上母亲的脚步,让母亲好一顿“挖苦”,坚持一段时间下来,终于能和母亲并肩而行了,而且感觉身体也比之前轻松了许多。

午休时,母亲接一盆凉水放在房间,打开床头的微型电扇,再把窗户和房间门打开,电扇吹送着微风,加上房间的空气得以流通,母亲的房间竟然真的没有那么闷热了。看

