

◎非常记忆

逆流而上

高考分数显示在电脑屏幕上的那一瞬间,爱人一跃而起,仿佛中了五百万,狂呼乱喊,紧紧地抱着我和女儿。天很热,在拥抱中,能感觉到女儿颤抖的身体在燃烧,眼里开满幸福的花。一个意想不到的成绩,一场人生的转折,在深夜里绽放。

报志愿的一小时,可以说是对心理和生理的巨大考验。大量的攻略,方法以及技巧,此刻,就是一场博弈,拼的就是速度,拼的就是运气。临关网前一分钟,看到女儿的成绩稳居专业第二,我们的心终于放下了。不料,突然杀进来一位少数民族考生,要知道,少数民族地区是认加分啊。我们慌成一团,但也无力挽回,眼睁睁地看着与心仪的专业擦肩而过。

我不知道是怎么离开报考现场的,只记得对面的女孩报考脱档,全家人哭得稀里哗啦;只记得女儿很平静地收拾了桌上的资料,拉着我的手,她的手冰凉,凉入我心;只记得女儿说了一句话,也许十八年前过于顺利了,老天爷故意设了一道坎,让她成长吧。

命运往往和意志是背道而驰,燕雀逆风而翔,游鱼逆流而上,有很多时候,人一旦有了意志和想法,其脚步就不会那么沉重。接下来的一年,泡泡糖一样黏人的女儿,突然间像是消失了一样,一周一次的电话越来越简短,有时只发一下在图书馆十四、五小时学习的截图。

“儿行千里母担忧”,真正体会到了一字千金。我有时会在女儿书桌前呆坐很久,想着她小时候的模样。爱人劝我去学校看看。

在学校附近,入住女儿事先定好的酒店。因为有夜自习,她没有去接我,买好了晚饭放在了酒店房间的桌子上。

吃过晚饭,我走到窗前,夜已深,街道上空荡荡的。这座滨海城市在夜色中在秋雨中再次被唤醒,在街灯映照下一片辉煌。

一阵急促的脚步声由远及近,是女儿到了。我开门的瞬间,她正欲敲门。背着沉重的书包,气喘吁吁,依旧是满脸洋溢着灿烂笑容,她紧紧地抱着我:“妈妈,妈妈,让我看看你带来的好吃的。”

我扑哧一声笑了,还是那么调皮可爱。孩子瘦多了,也长高了。“我已经向导员和宿管阿姨请了假,今晚就陪您。”说完,一跃而起扑向床上,一个“人”字躺在床上。我坐在床沿边,撸着她的长发,像小时候一样,唠叨着

一些家常。

“妈妈,您早点睡吧,我写完这份实验报告就睡。”

1800多公里的路程,飞机、火车、汽车,整整折腾了一天。睡梦中感觉到有灯光,我努力地睁开眼睛,凌晨一点,女儿依旧在学习。灯光下女儿的背影越发的瘦小,没有人比我更清楚,女儿这一路多少艰辛多少苦,汗洒盛夏,苦战寒冬。长时间的熬夜、喝咖啡,让她患了缺铁性贫血。

我曾经和她讲过,高中是人生中最辛苦的三年,上了大学就轻松了。也许她忘记了,也许她从来就没有在意过,只是觉得不管是中学还是大学,青春是用来奋斗的。

和她待了两天。教室、图书馆、乒乓球馆,忙得不可开交。我不想让女儿纠结与不安,改签了返程的机票。

在这一年中,女儿除了每天八百米跑,一周一次健身房强训,还参加了各类乒乓球比赛,成为学校少有的乒乓球协会女生会长;不善于表演的她第一次登上了舞台,还加入了中国志愿者组织……大学生活丰富多彩,但她并没有放弃心中的梦想,追寻着那盏灯,义无反顾,勇往直前。最终,披星戴月的365个夜晚,化作一道道无形的力量,让她在转专业这场战役中乘风破浪,摘得桂冠。念念不忘,必有回响。那一刻,女儿回信息:“真想哭,回归热爱!”

从生物科学到数学专业,从大一到大二,再到追上同学们的进度,每一次变化都是她人生的一次逆袭。现在的女儿,不管处于什么环境,她都能够从容地面对。她说:“逆流而上的才是人生!”

一帆风顺固然重要,但是逆流而上才是真正的强者。不经一番寒彻骨,哪得梅花扑鼻香。不经过困难的洗礼,怎么会有更加辉煌的自己。

文/屠凤彩

◎城市笔记



恋上瑜伽

遇见是一种缘分,瑜伽就是我的遇见。转眼间,瑜伽走进我的生活已经四年,一千多个日子的坚持,让我从最初的菜鸟练习者,变成了如今的瑜伽达人。最与众不同的是,长长的训练之路

上,我没去专业的瑜伽馆上课,而是自己在家中,跟着下载的视频训练。没有老师指导,也没有老师监督,说起来就像没有学历证书的应聘者一样,不被看好。好在练习瑜伽,只为丰富业余生活,跟考试应聘无关,是不是正规军无妨。

刚开始,身体的每一个部位僵硬得如木棍,少得可怜的肌肉,缩在身体各处的筋腱,还有堆积的脂肪,它们一起向我发难。视频中最基本也是最简单的动作,伸手抬腿我全做不到位,一个山式的站立,摇晃得随时能摔倒,半莲花坐姿,几分钟脚踝就断裂般疼。心中无数次冒出终止练习的念头。我又无数次对自己说,别人能做到的,我一定能做到。我坚信持之以恆的收获,我懂得打败自己需要多大的自信。

那段时日,只要有时间,别人追影视剧,我是反复看各类瑜伽老师的教学视频。特别是练习前,我要先把一节课的内容看好几遍,记熟基本动作,然后再跟着做。我默默鼓励自己,一定不能着急,水到才能渠成。胳膊撑不住,我就用早晚举哑铃训练臂力,平衡训练,看视频中的老师,轻松单腿支撑,做出各种动作,我腿脚无力,别说做动作了,单脚站立如天方夜谭。最考验人的是全身无处不在的疼,原来疼的地方还没好,新的疼痛又来了,每天练的部位不一样,疼痛的地方也就不一样,叠加在一起的疼,随时要摧毁我的自信。放弃还是坚持不停地较量着,我咬牙切记老师的话:练习瑜伽不是一日之功,一定要相信慢工出细活,一定要相信自己每天的积累就能带来质的飞跃。

花开花谢走过一年,我闯过疼痛关,打好了基础。比较难的太阳式、风吹树式、拜月式、舞王式,我都已经练得很好。就连肩倒立和全莲花坐姿也没问题。身体的柔韧性加强了,四肢变得格外灵活。虽说自己在家中训练,少了老师的当面指导,但却节省了路上往返的时间,还不用受上课时间的限制,随意而灵活。如果去瑜伽馆,寒冷的冬天里,除了奔波的辛苦,还有脱换衣服的烦恼,训练结束,浑身是汗,更不能及时走。我在家中,只要铺开垫子,打开视频,轻柔悦耳的音乐中,一张瑜伽垫,一面穿衣镜,客厅一块小小的空地,便是我身心俱悦的健康之旅。最开心的是还节省了一笔不小的费用,细细说来,利多于弊。

冬去春来中,瑜伽伴我走过了四载,我不曾冷落它,它也不负我,我们彼此包容,又彼此独立。心情好时,我让自己的肢体尽情舒张,伸展,变换,让奔涌的血液逐渐舒缓下来,将范仲淹

《岳阳楼记》中的经典语句“不以物喜,不以己悲”幻化于心,培养笑看沧海桑田变迁的淡定,追求自身修为的任重道远。烦恼时,我盘腿坐好,在呼吸的调理中,轻扫蒙尘的心灵,远离世事的烦忧。这一刻,心静如水,这一刻,淡定如禅,这一刻,来之不易。

美国著名的心理学家詹姆斯说:种下行动,就会收获习惯;种下习惯,就会收获性格,种下性格,就会收获命运。与瑜伽的遇见,唯美了整个曾经,遇见瑜伽,知我冷暖,懂我悲伤,净我心灵。感谢自己恋上瑜伽,爱上瑜伽,让坚持成为了一种习惯,收获了许多生活的感悟。所谓“掬水月在手,弄花香满衣”,得到的要懂得珍惜,失去的要学会忘记,不论生活如何,不论人生际遇如何,在美好的年月,不错失美好的风景。

文/张 丽

◎闲看简说

谢幕里的悲喜

说来可能有点低幼,在剧场看剧,我最喜欢的桥段居然是谢幕:场灯灭了又亮,大幕闭了又开,全体演员、主创平安喜乐地雀跃而至——仿佛只经了这一刹那,所有的坏人都变好了,所有死去的都活了回来,那种噩梦初醒、失而复得的欢愉,与几分钟前剧中的悲欢离合恍如隔世。在这“加量不加价”的几分钟番外馈赠里,观众和演员有着源于戏又出离戏的最直接、最热烈的互动,那种感受,温暖而治愈。

我生性拘谨,很难在公共场合表达个人的情感,即便是对他人由衷的赞美,也往往因为那样那样的顾虑而羞于开口。这在日常的“资深死宅”生活中问题不大,到了剧场,就常常不无遗憾,甚至生出歉疚来。比如看音乐剧《巴黎圣母院》剧末,随着卡西莫多《Danse mon Esmeralda》(舞吧,艾斯梅拉达)》中高昂而嘶哑的几次转调,疼痛和心碎层层推进,到最后一句高音时达到顶点。直到大幕徐徐关闭,人们还没有从悲伤中缓过来。然而场灯亮起,演员已经出来谢幕了——死去的爱斯梅拉达娉婷袅娜重又风情旖旎;身体扭曲了一整场的卡西莫多笑容舒展、脊背挺直,脸上满是让人长出一口气的笑意。

那一场的卡西莫多,实在太赞了。很多人(包括我自己)忙着打开手机,把他苦尽甘来的这一刻拍摄下来,自然就没腾下手来再去鼓掌;而鼓掌的观众似乎也多内敛含蓄,大家热切而沉静地拍手,比起法剧谢幕时常见的潮水式的欢呼、演员和观众宾主尽欢、全场蹦迪的传统,气氛显得

有点荡。演员似乎有点失落,礼貌性地两次鞠躬致意便结束了,像一杯苦涩而香浓的咖啡,虽然妥妥地、热热地悉数落了肚,但本来应该是余味袅袅的,却忽然被端走了杯子。

然而我当时,并没有觉察到有什么不妥——卡西莫多的结尾唱段太虐心了,出了剧场,我还在一边走一边哭,完全没有意识到演员会失落会尴尬。女儿却在为演员鸣不平:法剧谢幕的传统,是观众除了热烈的鼓掌之外,还有在自己喜欢的演员返场时适当的欢呼和尖叫,演员感受到这份热情,会认为是赞赏和回馈。会一次次地冲台鞠躬,比如法语版的罗密欧与朱丽叶,全体演员退了又进去了再来,先后前冲有十多次。而今天的这场,好多人都在忙着拍手机“尬死了”。

我听了以后有点懊悔:我明明那么激赏卡西莫多,却没有用特有的剧场语言,让他感受到我的热忱。我一向觉得自己性格羞涩而且一把年纪,让我像个小孩子似的大声尖叫肯定不习惯,也不现实,况且现场观众那么多,鼓掌的不差我一个——大概很多人都是这么想的,三个和尚没水吃,观众才会不足够热情。而事实上从始至终,我们明明在每一个乐段和精彩瞬间,都用尽全力持续鼓掌,事后才意识到对演员来说,“那不一样”。观众在谢幕时的表现,反映了他们对整场演出的肯定和回馈,是演员辛苦卖力,甚至燃烧自己地演出一场完毕,最看重的东西。

我心里很是愧疚,忽然觉得有点对不起他们。

后来看男版《天鹅湖》的首演。有人是在上海看了七天又追来北京的,狂热程度和默契显然更高,也更善于表达。我记取了巴黎圣母院的遗憾,不再安静如鸡,在大段炫技的群舞里,对王后的精彩绝伦大赞特赞,除了热烈鼓掌,也罕见而响亮地尖叫。甚至于在掌声和欢呼声的潮水消退之际,还朝着特别赞叹的头鹅扮演者麦克斯喊了一声(粉丝对他的昵称):“大白鹅!”已经转身准备离场的麦克斯,显然听懂了这个昵称,回头开心灿烂地笑。

万事开头难,这个口子一开,我便像突破了自我似的放飞起来,在还喊了一声“bravo!”女儿笑我:“老简你淡定……您这,典型的中老年追星铁树开花啊,啧啧,这么上头。”我也笑,并没有像以往那样感觉不好意思,反倒再想,下次再看巴黎圣母院,我预备要把这全套的场面,原样再来一遍。事后看演出剧场的公众号文章,说起主创人员对首演观众的热情赞不绝口,我心里便油然而生出一丝亲切的喜悦,知道那些涌动着的热情里,也包括我喊的那一声“大白鹅”。

文/阿 简