



她尝到了练习瑜伽的甜头

玫瑰老师本名刘玲，但她喜欢别人叫她“玫瑰”。她气色很好、体态轻盈，根本看不出她已 48 岁了。她的年轻秘诀就是练瑜伽。

刘玲起初并不是学瑜伽的，被问及为什么会进入瑜伽这一行，她说，因为她自己是瑜伽的受益者。之前她开着公司，坐在办公室里常对着空调吹，落下了

把这份爱好当成了事业

瑜伽老师有很多，但完全免费授课的瑜伽老师恐怕不多。谈及为何选择创办玫瑰庄园瑜伽协会并免费给学员上课，刘玲说是受到一节公益性国学课的启发。她记得很清楚，当时第一节课的第一句话就是“学而时习之，不亦说乎”，大多数人的理解是“学习后经常温习所学的知识，不是一件令人愉悦的事吗”，而老师的解说是“将你所学的不占为己有，无私分享给更多的人，这个学习的过程是快乐的。当你把所学无私分享出去，很多好的东西就会回馈到你身上”。于是她决定把自己擅长的瑜伽分享给更多人。

专业瑜伽馆的“门槛”较高，年龄、费用、身体等的限制让很多爱好者望而却步。刘玲于 2013 年创办了玫瑰庄园瑜伽协会，动员了几十位爱心老师组成了教练队伍。一开始有人质疑她办公益瑜伽是异想天开，有人认为她是一时冲动，不看好她能坚持下去。也有一些人支持她，来报名参加，刘玲说她很感谢第一批支持她的

除了修身更重要的是修心

瑜伽不光是身体的修行，也是心灵的修行，修炼一颗感恩的心。刘玲是发自内心地想把这份爱传递给更多的人。公益需要耗费大量的时间和精力。随着时间的推移，她越来越喜欢这份公益事业，她很欣慰现在到有些地方去代课，会遇到很多以前公益瑜伽课的学员跟她打招呼。当学员受益了，回馈一句“谢谢”时，“内心很充实很满足，特别有荣誉感，非常享受这个过程”。刘玲认为所谓的“助人为乐”，其实是发自内心的，不带功利的，也不需要别人回报，因为帮助别人的过程中快乐的是自己，最终受益的也是自己。

除了公益瑜伽，刘玲还救助了很多流浪猫和流浪狗。因为喜欢这

些小动物，她一直尽着自己的力，能救助一只是一只。因为家里地方有限，养不过来，刘玲就带生病的猫狗去看医生，治愈后发在朋友圈里让爱心人士认养。几年前她救助过一只狗，它被卖水果的小贩长期拴在车边，不给吃的还经常挨打，看狗瘦得可怜，她就花了三百元买下来，送到宠物医院去救治。医生说再晚几个星期，就没法治了，很多器官已经衰竭了。回来后她细心喂食，少食多餐，一天喂十几次，慢慢的狗狗康复了。后来一发朋友圈，好多人都抢着要。刘玲每月光是给猫狗看病、做绝育手术、粮食的开销就要几千元。她的小姊妹还租了一间房子，专门救助这些被遗弃的猫和狗。

就是十多年。

刘玲说，瑜伽可以帮助人们调理身体内部和外部的的问题，不仅能让身体线条更美、肌肉更发达有力，对应的姿势还能调节身体各方面系统，可说是最全面、最有价值的塑身运动。此外，整个人的精气神都有了提升，气质好了、自信多了、内心更强大了。

进居民的日常生活。每天早上 6 点 30 分会组织晨练，11 个社区每周都有一节课，不定期举行大规模集体瑜伽练习，还会邀请知名老师来上公开课。只要喜欢，不管男女老少都能参加，目前学员中年龄最小的 6 岁，最大的 76 岁，累计受训人员已达 15000 多人次。大剧院、百米高喷、管社山庄等地都曾留下过他们百人齐练瑜伽的壮观场景。刘玲说，每次活动能办得圆满，就很有成就感。



大家都不习惯叫她“玫瑰老师”，人如其名，一袭飘逸的纱裙，一举一动知性优雅、一笑一颦气质淡然。她是玫瑰庄园瑜伽协会的创始人，也是一位热心公益的人。

专注于自己真正热爱的事

闲暇时，刘玲打理着一个“世外桃源”般漂亮的天台。天台被主人修整得极具生活气息，阳光充足、植被茂盛、鸟语花香。她喜欢在这里练瑜伽，将灵魂归还自然，吞吐气息之间配合肢体屈伸；有时候拾一本书，泡一壶茶，在花草环抱中诵读，这便是生活中最放松的状态。

有花有草，有鱼有鸟，一只狗、两只鸟、三只猫、几尾鱼，刘玲为自己在喧嚣的尘世打造了一方宁静而惬意的小天地。别看刘玲长得柔弱，这一百多平方米的花园里的每一捧土、每一块砖都是她每天课后一点一点背回来的，这天台是她花了近二十年时间一点一滴打造而成的。废旧的拉杆箱、木抽屉，在她的妙手下都被改造成了别具一格的花盆。桂花、腊梅、杜鹃、绣球花、金钱草、迎春花、栀子花，她如数家珍般一一介绍，还有“宁可食无肉，不可居无竹”的竹子，还有番茄、金桔、枇杷等等，随手采一颗无花果尝尝，清甜可口、汁水充足。平时这里种的菜够她一个人吃了，鱼儿也能跟着沾光吃到新鲜果菜。成熟的果子就用来酿酒，刘玲特地倒了点枇杷果酒、石榴果酒给记者尝鲜，果真是风味独特、唇齿留香。

刘玲说，人到了一定年龄，该放下的可以放下了，要去追求自己想要的生活，做一些自己喜欢做的事情。闲下来打理花草，逗逗猫狗，每一天每一分每一秒都很充实，根本就没有烦恼。现代人很容易焦虑，压力大睡不着，其实是内心出了问题，想要的太多，却不去行动。有了方向就不会迷茫，“只怕你没想法，一旦有了想法一定要去做”。刘玲说，不付诸行动，梦想永远只能是空想。只要你确定了一个目标，花一点时间实实在在去行动，就没有完不成的事情。

刘玲还常说，“要舍得，有舍才有得”。上苍是公平的，很多人从来没想到去舍，只想到得，那永远得不到。只有你舍得付出你的时间和精力，并持之以恒，才能收获更多内心的快乐。

（晚报记者 潘凡）
受访者供图

招 租

我行华庄镇公园路 10 号东北侧房屋一处（非住宅用房），建筑面积 102.2 平方米，现向社会公开招租，年均租金不低于 5.2 万元，租期三年。

该招租房不得用于餐饮、娱乐用房。拟租房人取得租房资格后，不得利用该房屋从事非法经营活动，不得自行改变房屋结构或有益于房屋结构的改造等，同时，装修方案必须经我行同意后方可实施。

未尽事项由双方协商解决！

报名截止日期：2019 年 9 月 13 日

报名地址：无锡市五爱路 30 号 3007 室

联系人：柴先生

联系电话：82227277

中国工商银行股份有限公司无锡分行