

健幸タイム



気づきの国・インド

「また行きたくなくなるか、もう二度と行かない!」
と思うか。感想が真っ二つに分かれる国!と
も言われるインド。

あなたはインドという国にどんな印象を
お持ちですか??

心身を最適化する「ソウルフード」

先月10日間ほどインドへ行ってきました。

毎日、朝昼晩にカレーとチャイをいただき、
少し辛めだったときには「このカレー、チャイと
カレーなあ」と、日本のダジャレ普及にも努めて
まいりました。(これには、現地の方々の対応も
すこし辛めだったような……)

夏は気温が50℃以上にもなるという生活環境
において、野菜(とくに豆類)とスパイスがたく
さん入ったカレーは、まさに、最強のソウルフード。
国や地域によってソウルフードが違うのは
「その土地で、心身を最適化するためにもっとも
適した食材と調理方法」が、先人によって伝えら
れてきたからなのでしょう。

日本では「具沢山の味噌汁」(これも豆と野菜
がたくさん入っていますね)が該当するように
思います。

こまかいことは、気にしない

インドの街を歩いていると、さまざま

から声をかけられます。

なかには、ガイドブックの注意事項にあった
ような「客引き」の方もいますが、多くは「日本
人」という海外からのお客さんに興味を持って、
「コミュニケーションをとりたい気持ちで話しか
けてくれているように感じました。

「人懐っこくて、フレンドリー」

インドの人たちに僕が抱いた感想です。

そして、もつひとつ感じたのは「こまかいこと
は、気にしない」ということ。

かなり大きな道路でも、まだ工事中の箇所が
多いため、六車線が急に二車線になったりする
のですが(笑)そこへ、リクシャー(人力車の自転
車版)や馬車、牛やヤギまで登場するので、かな
り力オスな状態になってしまいます。

そんな道路状況なので、踏切付近では列車が
通るかなり前から遮断機が降りて、なかなか来
ない列車を待ちながら、やっと来たと思ったら、
超低速の貨物列車が60両編成で通過するわけ
です。

力オスな状態の道路を通るときも、超低速な
列車に遭遇したときも、現地のドライバーさん
は、いつもマイペース。たまに逆走の車と遭遇し
ても、こちらの車が逆走していても(笑)マイ
ペース。お互いがそんな感じなので、いつの間
にかこちらも「まあ、いっか」と現地のノリになっ
てしまっんですね。

飛行機や列車が急に遅延(それも数時間!)
したり、キャンセルになったり(それも直前!)

鳴海周平プロフィール



1971年北海道生まれ。心身の波動を
高める製品の開発・普及をおこなう
(株)エヌ・ピュア代表。健幸エッセイスト、
ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、
ブログ、著作などを通じて「こころと
からだの健幸情報」を発信している。
著書に『医者いらずになる 1分間健康
法』(帯津良一氏との共著)『小食・
不食・快食の時代へ』(はせくらみゆき氏
との共著)(ここまでワニ・プラス刊)
『1分間ヒーリング』(徳間書店刊)
などがある。



すぐ近くにトイレがあるのに、なぜかその手前
の道端で用を足している人が数メートルおきに
いたり、なかなか刺激的なカルチャー。
お釈迦さまのような悟りの先人が多数輩出さ
れる背景には、こうした力オスな文化が関係し
ているのかもしれないね。

気づかないうちにさまざま固定観念に縛ら
れているかもしれない僕たちにとって、たくさ
んの気づきのヒントを与えてくれる国・インド。
機会がありましたら、というか、ぜひ機会を
つくってお出かけください。

アマーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>

エヌ・ピュア公式サイト

<https://npure.co.jp>


LINE

 友達登録
こちらから