



まえがき

ジャック・シラク（フランス大統領）

ブルーノ・コンビからこの本のまえがきを書いてくれと頼まれたとき、わたしは少々驚きもしたが愉快にも思った。というのは、コンビ氏の楽しく生きるためのレシピを思い出したからだ。とくに、昆虫を使った料理のことを。その料理はおいしそうで、実のところ気をそそられたが、恥ずかしながらまだ試してはいない……。

だが、わたし自身の体験をもとにして、わたしがシエスタから得るものをよくよく考えてみると、シエスタの実践を勧めると同時にそのやり方を教える本を書くというのは実によいアイデアのように思えた。きちんと理解されればのことだが。

シエスタを口にするところからかいの種になるようなわが国では、それは簡単なことではない。昼寝やそれをする人からかう冗談がどれほどあるかを考えてみればいい。暑さのせいで何をやるにも大儀になる午後の休息を、はるか古代から続けてきたラテン民族のいわ

ゆる「怠惰」は、きつといつまでも笑いの種になるだろう。しかし、眠りと怠惰を混同するのは間違っている！

休息は真剣に考えるべき問題だ。休息の質がわたしたちの生活を良くも悪くもする。眠りを神聖なものとする宗教は多い。シャルル・ペギーは眠りを「神と人間の友」と書いた。古代人は、夢の鍵は安定と幸福の鍵でもあることを知っていて、シエスタを勧めていた。

シエスタがおおいに生活を楽にしてくれることは確かである。単純に身体からだを休めてくれるし、そのうえ、これは経験から言うのだが、夜、仕事をするのに驚くほど頭が働くようになる。

古代人ばかりではなく現代の著名人でも、アンドレ・ジッドはシエスタの信奉者で、毎日二時間、時にはそれ以上も昼寝にあて、その結果におおいに満足している。

これにはちゃんとした生物学的な理由があり、ブルーノ・コンピはきつちりと科学的に分析し、その過程で、いつものことながら、既成の概念をいくつも粉碎している。

シエスタは夜の睡眠を抵当に入れてはいるわけではない。反対に、生体の自然のリズムに従うために睡眠を分けるようにと著者は勧めている。そうすれば、夜の睡眠は短くてもすむようになる、と。

そう、シエスタは誰にでも使える調和のためのレシピである。たった一五分のよい休息

をとるだけで、大きな疲れを取ることができるのだから。

この本は、一日二四時間が短すぎると思っている忙しい男女すべてと、それ以外の人々にとって、真の調和と安らぎの世界に向かうすばらしいガイドブックになることだろう。