

Måske gør det ikke så meget. Måske er det livet, som vi kender det bedst: at noget står uafgjort, at man som læser og bedømmer kommer og forbliver i tvivl. Jeg glædes i alle fald over, at der til anmeldelser i *Magasinet P* ikke er knyttet krav om fordeling af stjerner eller hjerter.

Jeg er i tvivl om, hvad jeg skal mene om bogen – blandt andet, fordi bogen (også) kan læses som et opgør mod en samtid, der konstant vil evaluere og dele point ud. Lyngsøs bog kan (også) læses som et forsvar for, at noget bare er – og skal have lov at være i præcis denne tilstand uden korrektioner og kommentarer. Og tager man denne vigtige besked alvorligt som læser, ville det være utidigt at anmelde harsk. Omvendt er bogen jo kommet på markedet – og må vel med en vis rette kunne tåle samme kritik som enhver anden udgivelse.

På sin vis er det vildt, at det overhovedet kan lade sig gøre: forfatteren har været ti dage i den sydlige ende af det svenske rige på en slags efterårsferie. Der er på det ydre plan ikke sket det store. Oktobervejr og en flok mennesker samlet på såkaldt *silent retreat*. På det indre plan, derimod, er det sket rigeligt til en bog på knap 200 sider, og det er formentlig derfor, at Gyldendal har vovet udgivelsen med titlen *Ti dages stilhed*. Omslaget er (passende ironisk) vårgrønt, og de 200 sider er små og med dobbelt linjeafstand, så man er hurtigt gennem dette essay om bevidsthed og meditation.

Teksten former sig sine steder som en slags bekendelseslitteratur med fokus på kropslige og sjælelige skavanker hos forfatteren selv, sine steder som en rejseskildring med sikkert og kærligt blik for detaljen i det næsten ordløse fællesskab, han har taget del i. De sover, spiser (ikke særligt meget), holder pause og går tur på et begrænset areal – men først og fremmest lukker de øjnene og mediterer under kyndig anvisning. Der er forbud mod at tage noter, de ti dage er i alt væsentligt en mulighed for umiddelbart sansede erfaringer. Det er derfor imponerende, at Lyngsø kan genkalde hele sjæleturen i denne bog. Enten husker manden vanvittigt godt eller også er der en detalje eller to, der er byttet rundt på. Men det er ligegyldigt for mig som læser – ligegyldige er de tanker om krop og sjæl, han har gjort sig efter retræten imidlertid ikke. Når essaygenren fungerer, får den erfaring, tanke og (andres) viden bragt sammen og forstørret eller forlænget til pointer, der er relevante for en bred flok. Og det formår Lyngsø. Det er ikke en kedelig dansk stil fra en hyttetur uden ord i Sverige, han har præsteret. Det er et fint og velbeskrevet bud på, hvordan krop og sjæl (tentativt) kan heles uden mange timer i fitnesscentret eller i sofaen på psykologens kontor.

Lidt malurt er der i bægeret. Lidt. Bogen holder nydeligt spændingskurven i sin vekslen mellem fokus på nakkesmerter, sovekammeraten og aftenundervisning samt den indsigt og udsigt, der skabes hos forfatteren. Men fordi bogen er udgivet som et essay, havde der også været plads til en kritisk kommentar om det næsten sekteriske og dogmatiske program, han har fulgt. Som psykolog kunne man forsigtigt spørge, om enhver kan få det store udbytte, som Lyngsø åbenlyst har fået. I en digitaliseret verden må man nemt kunne finde historier, der peger i en anden retning. Det kunne jeg naturligvis selv gøre – men bogen kommer *næsten* til at virke som en reklamesøjle for retrætestedet, der nævnes med navn og hjemmeside osv. Det bliver vel rigeligt for mig. Ikke desto mindre: Jeg slugte bogen i ét stræk og fik lyst til en tur til Sverige!

*Af Bo Snedker Boman, psykolog*