



Lena Bentsens båltale ved Margrethekirkens Sankt Hansaften i skovbrynet

Taler

Lena Margrehte Bentsen
Arresthuspræst, Vor Frue kirke,
Aalborg

Dato

23. juni 2025

Sted

Margrethekirken, Revlingbakken
18, 9000 Aalborg

- 1 Sankt Hans – et buldrende bål, en aften så lys som dagen. Midsommer, stemmer og latter, fadøl og pølser, hornmusik og sang

- 5 Akkurat som sidste år og forrige år og det år for længe siden, hvor jeg sidst fik lov at holde båltale her ved Margrethekirkens Sankt Hans fest. Båltalen hører med, selv om man aldrig ikke rigtigt hører, hvad der bliver sagt; fordi ens tanker er andre steder eller fordi ordene forsvinder i vind og fuglefløjt, så man blot fanger et par bidder her og der.

- 10 Derfor jeg besluttede mig for lidt ”sankthanstale-service”. Det jeg prøver at sige noget om de næste 10 minutter, det er: URO & BEKYMRING (skilt med denne tekst holdes op) og TAKNEMMELIGHED (skilt med denne tekst holdes op) Så må vi se, hvordan dét kan komme til at hænge sammen.

- 15 Længe før vi kaldte det Sankt Hans, og længe før Danmark blev Danmark, tændte man bål her ved midsommer. Og man gjorde det, for at gøre noget ved det, man ikke kan gøre noget ved. (URO & BEKYMRINGS-skilt op) Man tændte bål for at stå sig godt med venlige kræfter i naturen, og jage det ødelæggende, der kunne true, på flugt.

20

For det betød jo sult og død, hvis høsten druknede i regn, hårde vinde sandede det hele til, eller dyrene blev syge. Der var nok at være bekymret over, for så meget lå udenfor ens egen magt og indflydelse.

- 25 Så man håbede, at bålet kunne påvirke de kræfter, der havde indflydelse på vind og vejr og sygdom.

Det var dengang, – meget var farligt og truende og udenfor ens egen kontrol.

30

Og hvad så nu? Hvilke tanker har vi, der her i 2025 samles om Sankt Hans bålet, med os hertil? Tanker som følger os ikke bare her. Nu er vi jo så meget mere oplyste end dengang, vi kan så meget mere, og vi stoler så meget mere på vores egne kræfter, sætter pris på at være i kontrol.

35

Sandheden er vel, at vi også har rigeligt at være bekymrede over. Så meget ligger også udenfor vores egen indflydelse, men det kan til gengæld meget vel få indflydelse på os. Og oplyste, det er vi. Vi ved, hvad der sker i Gaza, Ukraine, Iran, Indien og Pakistan, lige så hurtigt det sker. Vi ved, hvilke fornærmelser, 40 letkøbte påstande og måske direkte løgne, verdens mægtigste mænd nu har fået lyst til at dele på de sociale medier. Og vi ved, at verdens kloge hoveder i samme sekund er i gang med at tolke, hvor klodens situationen nu er på vej hen. Hvad kan det her udvikle sig til?

45

Og der er et klima og et miljø, som vi ikke kan blive enige om, hvordan vi skal eller kan passe på – eller være helt ligeglade med, fordi der nu er så meget andet. Og hvor det måske alligevel vækker en vis uro at høre, at kloden nu er så meget varmere, at der varsles om hedebløge i Alaska.

50

Så anderledes og alligevel så sammenlignelig er vores situation med vore forfædres, som vi står her omkring bålet.

Vi har nok ikke nogen tiltro til, at bålet vil gøre den store forskel. Men uro og bekymring kender vi akkurat så godt, som man gjorde dengang.

55

Og så kunne det jo være dejligt som en slags Egon Olsen at kunne sige: Vi skal bruge 30 tons god kaffe, 2000 fredsduer, hvad vi kan opdrive af gulvskrubber og en enkelt svensknøgle. Det vil kræve et par ugers hårdt arbejde, men så er alt fredeligt og roligt i verden og naturen. Og så kan selv de mægtigste finde ud af at 60 tænke sig om og tale ordentlig til andre. Ikke flere grunde til at være urolig.

Men sådan er det jo ikke. Der er meget, vi ikke har kontrol over.

65

Og det **gode** er, at det ikke er skidt det hele. Blandt det, vi ikke har kontrol over, findes meget godt, glædeligt og livsbekræftende.

Så i aften vil jeg gerne slå et slag og tænde et bål for et vigtigt fokus. Dette her:

TAKNEMMELIGHED. (skilt op)

70

Og nej: Taknemmelighed er ikke et quick fix, der redder verden, men det ændrer alligevel en del.

75

Så ligesom vi er gode til at træne vores krop, holde diæter, træne mindfulness, så synes jeg, vi skal i gang med helt bevidst at træne vores taknemmelighed.

80

Vi kan fint begynde her og nu. Jeg tier stille de næste 15 sekunder, og imens vil jeg bede dig om at gå din dag igennem i tankerne og finde en ting, en situation, et menneske, du har grund til at sige tak for. Tak for at lige præcis det skete, tak for at lige præcis han er i mit liv, tak for at jeg ikke fik fingeren i klemme, da døren smækkede, hvad nu end det måtte være. Hvad har du at sige tak for?

– 15 sekunder –

85

Jeg gætter på, at I alle sammen nåede at finde mindst én ting at sige tak for.

90

Den her lille øvelse kan man gøre hver aften; man kan starte med een ting at sige tak for, og ligesom man intensiverer sin styrketræning, kan man jo intensivere sin taknemmelighedstræning, så man hver aften finder tre eller flere ting, man har at sige tak for. Man kan gå så langt som til at brede det ud over hele dagen.

95

Det behøver ikke at være nye ting hver gang. Hvis det er mennesker, så er de der jo ofte et eller andet sted i ens liv hver dag. Og det kan jo også være taknemmelighed for, hvad den, der ikke længere er her, har betydet for én, har lært én eller gav én.

100

Og der er en pointe med at træne taknemmelighed – den giver nemlig også fokus på det, der ligger udenfor vores kontrol: det, som ikke skyldes mig. Det som er en gave.

105

Taknemmeligheden skærper fokus på her og nu, frem for det der muligvis kunne ske. Der er så meget der er vigtigt og glædeligt og betydningsfuldt her og nu.

Taknemmelighed er ikke sådan en gang ”happy go lucky”, hvor man lukker øjnene og ørerne og fester sig ud af virkeligheden. Man er i høj grad nærværende

i det, der er.

110 Taknemmelighed er også noget andet end at kunne se positivt på tingene. Det er jo ikke godt det hele. Og nu har jeg ganske vist opfordret til træning, men taknemmelighed er ikke noget, man skal mobilisere særlige kræfter på, eller noget der kræver et særligt talent. Det er at opdage gaver.

115 Der er uro i verden, og der er meget, vi ikke kan gøre noget ved.

Det behøver vi ikke lukke øjnene for, det vil vist også være umuligt. Men det skal ikke have lov til at forpuste vores liv her og nu. Og her kan taknemmeligheden være et værn.

120

Når taknemmeligheden farver min dag, bliver den faktisk så meget rarere at være i, end hvis mit fokus er låst fast på, hvad der måske kunne gå galt.

Jeg bliver også selv rarere at være sammen med, for andres fejl bliver langt
125 mindre vigtige at påpege.

Sankt Hans er opkaldt efter Johannes Døberen, som pegede på Jesus og sagde: han er værd at følge. Og Jesus lukkede ikke øjnene for verdens skæve gang, men han gik med kærlighed og håb også gennem de tungeste sider af vores liv. Og
130 han sagde: I skal ikke gå og bekymre jer, det bliver jeres liv ikke en dag længere af. Til gengæld var noget af det sidste han sagde, inden han blev korsfæstet og senere opstod: ”min fred giver jeg jer, jeg giver jer ikke som verden giver”. Den fred følger med igennem alt, og den er i dén grad en gave.

135 Så dét, jeg ville sige, var: Taknemmelighed er et livsbekræftende fokus. Også i en urolig verden.

Og en bonus til slut:

140 Og hvis nu du ikke synes, jeg har argumenteret godt nok for at overtale dig til at træne din taknemmelighed, så følger her, hvad AI, kunstig intelligens siger, og AI lytter vi vel til eller hvad?

I hvert fald siger AI, at det at praktisere taknemmelighed i hverdagen har
145 følgende dokumenterede fordele:

- 150 Reducerer stress, angst og depression
Øger generel lykkefølelse og tilfredshed
Forbedrer selvværd og selvtillid
Mindsker negative tanker og bekymringer
Giver bedre søvnkvalitet
- 155 Styrker immunsystemet
Sænker blodtrykket
Reducerer inflammation i kroppen
Øger energiniveauet
Kan lindre smerter
- 160 Styrker eksisterende forhold
Gør det lettere at skabe nye relationer
Øger empati og forståelse for andre
Reducerer misundelse og sammenligning
Fremmer tilgivelse og accept
- 165 Forbedrer beslutningstagning
Øger motivation og målrettethed
Styrker modstandsdygtighed ved udfordringer
Fremmer kreativitet og problemløsning
Hjælper med at se muligheder frem for begrænsninger
- 170

Så som man siger på nudansk:

- 175 What's not to like?

Lad os give bekymringerne og uroen en gang røg.

Glædelig Sankt Hans! Og tak!

180

Kilde

Manuskript tilsendt af taler og udgivet af Danske Taler med tilladelse fra taler.

Kildetype

Digitalt manuskript

Tags
Båltale

URI
<https://www.dansketaler.dk/tale/lena-bentsens-baltale-ved-margrethekirkens-sankt-hansaften-i-skovbrynet>

190

195

200

205

210

215

220