



## Gud elsker – og frygten forsvinder

Her står det: "Frygt findes ikke i kærligheden, men den fuldendte kærlighed fordriver frygten" (1 Joh 4,17-18). Og den kærlighed kommer til os fra Gud, for "vi elsker, fordi han elskede os først" (vers 19). "Gud er kærlighed" (vers 16). Og han er tålmodig og mild med os – hans kærlighed til os stopper aldrig (1 kor 13,4.8). Gud elsker dig så meget, at han gav sig selv for dig: "For således elskede Gud verden, at han gav sin enbårne søn, for at enhver, som tror på ham, ikke skal fortabes, men have evigt liv" (Joh 3,16).

1. Gud, universets herre og skaber, elsker dig så meget. Hvilken grund giver det dig til ikke at frygte?

---

2. Vælg at læse et evangelium – fx Markus evangeliet – og fokusér så på, hvor meget beretningerne fortæller dig om Jesu kærlighed til dig.

---

3. Bibelen fortæller, at det, vi koncentrerer os om, også forandrer os (fx 2 Kor 3,18; Fil 4,4-8). Vælg at koncentrere dig om Guds kærlighed til dig... hvad gør det ved din frygt/tryghed, glæde/bekymring?

---

4. Gud bruger billedet af en far i forholdet til os. Hvor meget godt vil en god far gøre for sine børn? Hvad betyder det for din tryghed/frygt, at du har Gud som en far, der elsker dig? (Luk 11,11-13).

---

5. Kan kærlighed fylde dig med gode følelser? Kan frygtsomme følelser være der samtidig?

---

**"Se, hvor stor kærlighed Faderen har vist os,  
at vi kaldes Guds børn, og vi er det!**

**1 Joh 3,1**

Som en far, elsker Gud mig – jeg er hans datter.  
Som teenager fik jeg øje på den tekst – og den greb mig.  
Elsket.

Jeg bliver ikke blot kaldt Guds datter – jeg er det!  
Fordi Gud elsker mig!

*Kære elskede Jesus. Elsk mig først, så jeg kan blive fyldt af kærlighed. Vær i mig, så rigtig kærlighed må fylde mig. Fyld mig på det følelsesmæssige plan, så kærlighedens fylde tager al pladsen og andre dårlige følelser må forsvinde. Ræk din hånd ud og rejs mig op, når jeg falder. Bær mig i din kærlige favn, når jeg er træt. Så skal jeg ikke frygte, hverken at jeg ikke er god nok – eller at jeg ikke magter længere. For det gør du! Og du elsker mig!*