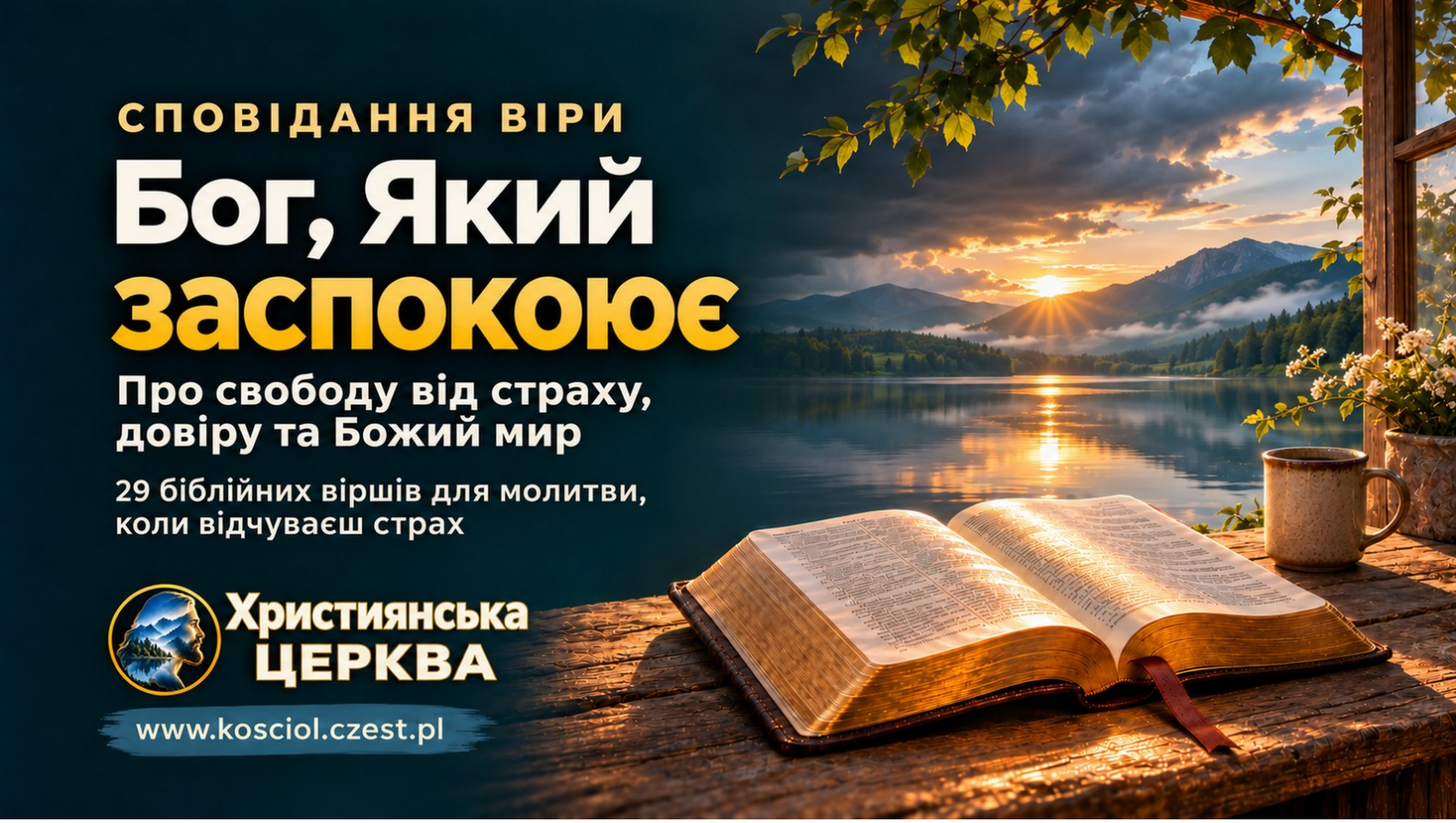


Читай ці сповідання повільно, бажано вголос, і повертайся до зазначених біблійних уривків. Кожен пункт є особистою молитвою або застосуванням біблійного тексту, а не дослівною цитатою. Йдеться про те, щоб спрямовувати серце до Бога, а не примушувати себе до певних емоцій. Ти можеш довіряти Йому навіть тоді, коли відчуваєш страх. Саме відчуття страху не означає, що Бог тебе відкинув або що ти не маєш віри.

Бог любить і приймає мене

- Я — Божа дитина. Я отримав Духа усиновлення і можу з довірою звертатися до мого Отця, замість жити в рабстві страху. (Рим 8:15)
- Я пізнаю і приймаю любов мого Отця. Його досконала любов звільняє моє серце від страху перед покаранням і вчить знаходити спокій у Його присутності. (1 Ів 4:18)
- В Ісусі Христі для мене немає осуду. Я приходжу до Бога, покладаючись на Його благодать, і не дозволяю звинуваченню віддаляти мене від Нього. (Рим 8:1)
- Жодне створіння не може відлучити мене від Божої любові у Христі. Невизначеність і складні обставини не позбавляють мене місця в серці Отця. (Рим 8:39)
- Ісус не залишає мене сиротою. Я належу Йому і можу звертатися до Нього навіть тоді, коли почуваюся самотнім або безпорадним. (Ів 14:18)

Божа присутність дає мені відвагу

- Бог зі мною, Він зміцнює мене і допомагає мені. Коли мені бракує сил, я довіряю себе Йому і покладаюся на Його присутність, яка підтримує мене. (Іс 41:10)
- Мій Господь тримає мене за руку. Я приймаю Його допомогу і вчуся відповідати довірою на Його заклик не боятися. (Іс 41:13)

- Навіть у найтемнішій долині я не сам. Мій Пастир залишається поруч, тому я можу проходити крізь труднощі з надією та відвагою. (Пс 23:4)
- У Богові я знаходжу притулок і силу. Мені не потрібно самому нести кожен тягар, адже я можу шукати Його допомоги посеред скрути. (Пс 46:1 (46:2))
- Господь — мій Помічник. Я не віддаю людям влади над своїм сумлінням і не дозволяю страху перед їхньою реакцією затьмарювати Божу вірність. (Євр 13:6)

Я довіряю Богові те що мене непокоїть

- Коли мене огортає страх, я обираю довіру Богові. Я можу прийти до Нього з тим, що насправді переживаю, і покластися на Нього серед своїх емоцій. (Пс 56:3 (56:4))
- Я віддаю Отцеві всі свої турботи про близьких, здоров’я, працю та майбутнє. Він піклується про мене, тому я можу перестати нести їх на самоті. (1 Пет 5:7)
- Замість без кінця прокручувати свої побоювання, я приношу Богові конкретні потреби. Я молюся, прошу і дякую Йому за доброту та допомогу, яку вже отримав. (Флп 4:6)
- Я приймаю Божий мир, який перевершує моє розуміння. Довіряю Христові своє серце й думки навіть тоді, коли ще не знаю розв’язання. (Флп 4:7)
- Ісус дарує мені Свій мир. Я прислухаюся до Його запевнення і вчуся не віддавати свого серця під владу тривоги. (Ів 14:27)

Я вчуся мислити у світлі Божої істини

- Я спрямовую свої думки до Бога і в Ньому шукаю опори. Замість будувати відчуття безпеки на спробах усе передбачити, я вчуся непохитно довіряти Йому. (Іс 26:3)
- Я дозволяю Богові оновлювати мій спосіб мислення. Вчуся розпізнавати Його волю, щоб мої рішення випливали з істини, а не з тиску оточення. (Рим 12:2)
- Я свідомо повертаю свої думки до того, що правдиве, добре, чисте й гідне похвали. Мені не потрібно віддавати всю увагу кожному тривожному сценарію. (Флп 4:8)
- Бог дає мені Духа сили, любові та самовладання. З Його допомогою я протистою залякуванню і роблю відповідальні кроки віри. (2 Тим 1:7)
- Боже Слово освітлює мою дорогу. Мені не потрібно знати всі майбутні події, щоб зробити наступний крок у послуху тому, що Бог уже мені показав. (Пс 119:105)

Я знаходжу спокій у Богові та приймаю Його провід

- Коли я не знаю, як вчинити, то прошу Бога про мудрість. Можу відкрито звертатися до Нього, адже Він дає щедро й не дорікає мені за мою потребу. (Як 1:5)
- Я не додаю до сьогоднішніх обов’язків тягаря всіх можливих завтрашніх проблем. З Богом займаюся тим, що доручено мені на сьогодні. (Мт 6:34)
- Я приходжу до Ісуса зі своєю втомою і тягарями. Приймаю Його запрошення до відпочинку і дозволяю собі шукати розради в Його присутності. (Мт 11:28)
- Коли настає ніч, я довіряю Богові себе та своїх близьких. Вчуся відкладати турботи й відпочивати, покладаючись на Його опіку також під час сну. (Пс 4:8 (4:9))

- Я покладаю надію на Господа і в Ньому відновлюю сили. Сьогоднішня втома не забирає в мене надії на подальшу дорогу з Богом. (Іс 40:31)

Я йду вперед з надією та відвагою

- Ісус попередив, що у світі я зустріну скорботи, але запевнив у Своїй перемозі. У Ньому я шукаю миру й відваги, щоб зустрічати труднощі. (Ів 16:33)
- Я прошу Господа про сміливість говорити Його Слово навіть перед обличчям спротиву. Не хочу, щоб залякування закривало мої уста й утримувало мене від свідчення. (Дії 4:29)
- Я зміцнююся в Господі та в могутності Його сили. Моя відвага зростає, коли я покладаюся на Нього, а не вимагаю від себе самодостатності. (Еф 6:10)
- Бог надії наповнює мене радістю та миром у вірі. Я очікую, що сила Святого Духа зміцнюватиме мою надію і вестиме мене далі. (Рим 15:13)

Завершальна молитва

Отче, я приходжу до Тебе з тим, чого боюся. Дякую, що мені не потрібно ховати від Тебе свої думки чи вдавати сильнішого, ніж я є. Довіряю Тобі те, на що можу вплинути, і те, чого не можу контролювати. В ім'я Ісуса я відкидаю брехню, яка позбавляє мене надії, і протистою залякуванню. Нагадуй мені Свою істину. Святий Духу, зміцнюй мене, щоб я жив у любові, самовладанні й відвазі. Веди мене крок за кроком, щоб замість підпорядковувати життя страхові, я вчився довіряти Тобі. Амінь.

Для подальших роздумів: Strach, bojaźń, lęk: jak pokonać? (стаття польською) https://kosciol.czest.pl/strach-bojazn-lek-jak-pokonac/



Вірші в перекладі SNP

Бог, Який заспокоює – Про свободу від страху, довіру та Божий мир

Бог любить і приймає мене

Рим 8:15 Ви ж не отримали духа неволі, щоб знову жити в страху, а отримали Духа усиновлення, в якому ми волаємо: Авва, Отче!

1 Ів 4:18 У любові немає страху. Досконала любов виганяє його. Адже страх пов'язаний з карою. Тож той, хто боїться, ще не досконалий у любові.

Рим 8:1 Тепер же немає жодного осуду тим, хто в Христі Ісусі.

Рим 8:38–39 Бо я певен, що ні смерть, ні життя, ні ангели, ні небесні потуги, ні теперішнє, ні
майбутнє, ні сили, 39 ні висота, ні глибина, ні будь-яке інше створіння не зможуть відлучити нас від
Божої любові, яка в Христі Ісусі, нашому Господі.

Ів 14:18 Не залишу вас сиротами. Прийду до вас.

Божа присутність дає мені відвагу

Іс 41:10 Не бійся, бо Я з тобою, не лякайся, бо Я — твій Бог! Зміцню тебе — так, пошлю тобі допомогу. Підтримаю тебе правицею Моєї праведності!

Іс 41:13 Бо Я, ГОСПОДЬ, твій Бог, тримаю твою правицю й кажу тобі: Не бійся, Я допоможу тобі!

Пс 23:4 І хоч би я йшов
долиною смертної тіні,
зла не злякаюся —
адже Ти зі мною,
Твій жезл і Твій посох
є для мене джерелом розради.

Пс 46:1 (46:2) Бог — наш притулок, джерело нашої сили,
завжди доступна допомога в скруті.

Євр 13:6 Тож із упевненістю можемо казати:
Господь — моя опора, не боюся!
Що може заподіяти мені людина?

Я довіряю Богові те що мене непокоїть

Пс 56:3–4 (56:4–5) Коли мене огортає страх,
на Тебе покладаюся —
4 на Бога, Чиє слово я прославляю,
на Бога покладаюся! Не боюся!
Що може заподіяти мені смертна людина?

1 Пет 5:7 Усі свої турботи скиньте на Нього, бо Він піклується про вас.

Флп 4:6 Не журіться ні про що. Натомість у кожній справі, молячись і просячи, з вдячністю виявляйте Богові свої потреби.

Флп 4:7 А Божий мир, що вищий за всякий розум, вбереже в Христі Ісусі ваші серця та думки.

Ів 14:27 Мир залишаю вам, мій мир даю вам; даю вам його не так, як дає світ. Нехай не тривожиться ваше серце і нехай не боїться.

Я вчуся мислити у світлі Божої істини

Іс 26:3 Твоя мета незмінна: Ти даруєш мир, мир тому, хто довіряє Тобі.

Рим 12:2 Не підкоряйтеся вже взірцям цього віку. Нехай вас перетворює новий спосіб мислення, щоб ви змогли розпізнати, що є Божою волею, що є добрим, приємним і досконалим.

Флп 4:8 Нарешті, брати, розмірковуйте про те, що істинне, шляхетне, справедливе, чисте, миле, гідне схвалення, може бути взірцем і заслуговує на визнання.

2 Тим 1:7 Бо Бог не дав нам духа страху, а сили, любові та тверезого розуму.

Пс 119:105 Твоє слово — світильник для моїх ніг,
світло для моїх стежок.

Я знаходжу спокій у Богові та приймаю Його провід

Як 1:5 Коли комусь із вас бракує мудрості, нехай просить її в Бога, Який дає всім щедро й без докорів, — і вона буде йому дана.

Мт 6:34 Не журіться ж про завтрашній день, бо завтра само подбає про себе. Сьогоднішній день має досить власних клопотів.

Мт 11:28 Прийдіть до Мене всі, хто виснажений працею й обтяжений, а Я дам вам відпочинок.

Пс 4:8 (4:9) У спокої ляжу й безтурботно засну —
це завдяки Тобі, ГОСПОДИ,
я почуваюся в безпеці.

Іс 40:31 Але ті, хто уповає на ГОСПОДА, невпинно набувають нових сил, здіймаються на крилах, як орли, біжать, не втрачаючи подиху, простують уперед — і не втомлюються.

Я йду вперед з надією та відвагою

Ів 16:33 Це Я сказав вам, щоб ви мали в Мені мир. У світі зазнаватимете утисків, але мужайтеся — Я вже здобув перемогу над світом.

Дії 4:29–30 А тепер, Господи, зверни увагу на їхні погрози. Дозволь Своїм слугам проповідувати Твоє Слово з упевненістю й сміливістю, 30 коли Ти зі Свого боку простягаєш руку, щоб зцілювати та творити знамення й чудеса через ім’я святого Слуги Твого, Ісуса.

Еф 6:10 Нарешті, зміцнюйтеся в Господі та в Його могутній силі.

Рим 15:13 Нехай Бог надії наповнить вас найбільшою радістю й миром у вірі, щоб ви переповнювалися надією в силі Святого Духа.

© 2026 Християнська церква в Ченстохові (kosciol.czest.pl). Усі права захищено.

Текст сповідання, його компонування та графічне оформлення є твором Християнської церкви в Ченстохові. Ви можете роздрукувати цей файл для власного користування та молитви. Копіювання, поширення чи публікація цього матеріалу повністю або частково потребують письмової згоди церкви.

Біблійні цитати: Biblia, to jest Pismo Święte Starego i Nowego Przymierza (SNP), © Ewangeliczny Instytut Biblijny (www.feib.pl), використано за згодою видавця; подано в українському перекладі. Боже ім’я (JHWH) у перекладі передано малими капітелями: Господь. У цитатах пропущено примітки та відсилання. У трьох посиланнях на псалми подано також альтернативний номер вірша в дужках.

