

PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE PENTRU IERTARE, ELIBERARE DE LUCRURI NECURATE(BLESTEME, FARMECE, VRĂJI), LINIȘTE SUFLETEASCĂ

Tema dorinței / intenției mele:

Ex: Eliberare de blesteme sau frici, vindecare interioară, iertare și pace sufletească

Acest plan este un ghid duhovnicesc însoțitor al Acatistului de 40 de zile, trimis la 9 mănăstiri. Este o călătorie profundă de curățire sufletească și trupească, pentru cei care doresc liniște, iertare și izbăvire din legături văzute sau nevăzute.



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

RÂNDUIELI SPECIALE

- 1. Spovedanie înainte de începerea celor 40 de zile** – Taina împăcării cu Dumnezeu.
- 2. Post complet miercuri și vineri (fără ulei)** – curățire profundă a trupului și sufletului.
- 3. Citește zilnic Psalmul 50 și Psalmul 3** – Psalmi pentru eliberare și iertare.
- 4. Aghiazmă dimineața și seara (9 zile consecutive)** – Curățirea prin apa sfințită.
- 5. Lumânare albă aprinsă zilnic cu rugăciune** – Lumina care rupe lanțurile nevăzute.
- 6. Practica iertării numite** – roagă-te pe nume pentru cei ce ți-au greșit. În această perioadă, fă o listă în minte cu toți cei care ți-au greșit sau te-au rănit de-a lungul vieții. În fiecare seară, așază-te la rugăciune și ia-i pe rând: „Doamne, o iert pe [numele] pentru [ce ți-a făcut], binecuvântează-o și pe ea și iart-o Tu”. Mergi așa pe listă zilnic.
- 7. Dacă e necesar**, mergi la un preot cu har și cere citirea Molitfelor Sfântului Vasile cel Mare sau ale Sf. Ioan Gură de Aur.
- 8. Citește sau ascultă Acatistul Sfântului Sfințit Mucenic Ciprian, izbăvitorul de vrăji, blesteme și de toată lucrarea diavolească și Acatistul Sfântului Antonie cel Mare**
- 9. Citește sau ascultă de câte ori poți următoarele rugăciuni ajutătoare:**
 - Rugăciuni începătoare – rostite zilnic în cele 40 zile;
 - Rugăciunea Sfântului Mucenic Ciprian, pentru izbăvirea de vrăji, blesteme și de toată lucrarea diavolească;
 - Rugăciune către Preasfânta Născătoare de Dumnezeu la vreme de necaz și întristare;
 - Rugăciune puternică, la vreme de ispită.



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE



RUTINĂ ZILNICĂ

- ✓ **Dimineața, stai câteva clipe în liniște.** Fă semnul Sfintei Cruci și spune: „Doamne, în această zi te rog să mă curățești de orice întinare și să-mi dăruiești pace.”
- ✓ **Bea aghiazmă** (dacă e posibil, timp de 9 zile) și unge-ți fruntea cu ulei sfințit.
- ✓ **Aprinde o lumânare albă** și rostește cu credință: „Doamne, curăță-mă pe mine de toată legătura văzută și nevăzută.”
- ✓ **Citește Psalmul 50 și Psalmul 3.** Spune-le încet, ca o rugăciune, cu atenție și durere în suflet.
- ✓ **În timpul zilei, rostește de mai multe ori** Rugăciunea lui Iisus: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă.”
- ✓ **Fă o rugăciune scurtă** pentru iertarea celor ce ți-au greșit, spunând pe nume: „Doamne, o iert pe [numele] pentru [ce ți-a făcut], binecuvântează-o și pe ea și iart-o Tu”
- ✓ **La finalul zilei,** recitește psalmii sau o rugăciune specială pentru eliberare. Roagă-te cu inimă deschisă, chiar dacă simți oboseală.



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JUL
17

RECOMANDĂRI SĂPTĂMÂNALE

Ziua	Rânduiala spirituală
Luni	<u>Psalmul 50 + Rugăciune către Preasfânta Născătoare de Dumnezeu la vreme de necaz și întristare;</u>
Marți	Rugăciune pentru iertarea celor ce ți-au greșit
Miercuri	Post + <u>Acatistul Sfântului Sfințit Mucenic Ciprian, izbăvitorul de vrăji, blesteme și de toată lucrarea diavolească</u>
Joi	Citește Molitfe sau cere binecuvântare pentru citirea lor
Vineri	Post + <u>Acatistul Sfântului Antonie cel Mare</u>
Sâmbătă	<u>Rugăciunea Sfântului Mucenic Ciprian, pentru izbăvirea de vrăji, blesteme și de toată lucrarea diavolească;</u>
Duminică	Participare la Sfânta Liturghie + recunoștință pentru lucrarea lui Dumnezeu



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Scrive zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător	Scrive zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se împlinească	NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)
1			
2			
3			
4			
5			

PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Scrive zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător	Scrive zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se împlinească	NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)
6			
7			
8			
9			
10			

PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Scrie zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător	Scrie zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se îplinească	NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)
11			
12			
13			
14			
15			

PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Scrive zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător	Scrive zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se îplinească	NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)
16			
17			
18			
19			
20			



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Scrive zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător	Scrive zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se împlinească	NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)
21			
22			
23			
24			
25			



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Scrive zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător	Scrive zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se împlinească	NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)
26			
27			
28			
29			
30			

PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Scrie zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător	Scrie zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se îplinească	NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)
31			
32			
33			
34			
35			



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Scrie zilnic minim 3 lucruri/ situații pentru care ești recunoscător	Scrie zilnic minim 3 dorințe/ cereri care vrei să ți se îplinească	NOTE(semne/ intuiții, oportunități apărute, etc)
36			
37			
38			
39			
40			



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

NOTE FINALE

- Eliberarea nu vine brusc, ci prin stăruință și curăție.
- Nu te speria dacă visele devin intense – Dumnezeu lucrează în adâncul sufletului.
- Iertarea este cheia eliberării – începe cu pași mici, dar sinceri.
- Molitfele nu sunt magice, ci rugăciuni puternice, dar necesită spovedanie și binecuvântare.
- Dumnezeu nu întârzie – fiecare zi este o treaptă spre pace.