

PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE PENTRU CEI ADORMIȚI

Tema dorinței / intenției mele:

Ex: lumină veșnică, iertarea păcatelor, odihna sufletului

Acest plan este o lucrare de iubire, mijlocire și milostenie pentru sufletele celor plecați dintre noi. Este o cale de rugăciune neîntreruptă, oferită din inimă pentru luminarea și odihna celor adormiți.



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

RÂNDUIELI SPECIALE

1. Colivă, lumânare și pomană – Rugăciunea vie și darul de pomenire

Respectă tradiția și fă o colivă, aprinde lumânare și dă pomană în numele celor plecați, pentru odihna sufletelor lor.

2. Citește Acatistul pentru cei adormiți în fiecare sâmbătă – Mângâiere și lumină pentru cei plecați

3. Pomelnic pentru 40 de Liturghii

Mergi la o mănăstire sau biserică unde știi că se slujește Sf. Liturghie zilnic (sau des) și dă un pomelnic de 40 de zile pentru cei adormiți (tradițional, se numește „să pui 40 de liturghii”). Trece pe pomelnic numele de botez ale răposaților pentru care vrei să se roage preoții la Proscomidie. De obicei se face o mică donație (după posibilități) pentru cele 40 de liturghii.

4. Fii atent la vise și semne – Comunicarea subtilă cu cei plecați

5. Milostenie în taină pentru sufletul celor adormiți – Gesturi de iubire care trec dincolo de moarte

6. Citește sau ascultă de câte ori poți următoarele rugăciuni ajutătoare:

- Rugăciuni începătoare – rostite zilnic cele 40 zile;
- Rugăciune pentru mântuirea celor adormiți;
- Canon de rugăciune pentru cei adormiți;
- Rugăciune pentru cei adormiți în Domnul.

RUTINĂ ZILNICĂ

- ✓ **Aprinde o lumânare pentru cel adormit și spune:** „Veșnica lui/ei pomenire, Doamne, și odihną în lumină.”
- ✓ **Spune rugăciunea:** „Pomenește, Doamne, sufletul robului/roabei Tău [numele] și odihnește-l în Împărăția Ta.”
- ✓ **Citește o rugăciune pentru cei adormiți sau măcar Psalmul 50.**
- ✓ **Fă o faptă bună în numele celui plecat:** o milostenie, o vorbă bună, o rugăciune.
- ✓ **Dacă visezi persoana sau simți un semn, notează-l** – este un îndemn la rugăciune.
- ✓ **Încheie ziua cu o binecuvântare:** „Doamne, odihnește-i sufletul în pace și milă.”



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JUL
17

RECOMANDĂRI SĂPTĂMÂNALE

Ziua	Rânduiala spirituală
Luni	Aprinde lumânare + roagă-te pentru toți strămoșii tăi
Marți	Citește <u>Psalmul 50</u> + fă o milostenie discretă
Miercuri	Post + pomelnic pentru sufletele uitate
Joi	Notează numele celor adormiți și citește-le zilnic în rugăciune
Vineri	Post + <u>Rugăciune pentru mântuirea celor adormiți</u>
Sâmbătă	<u>Acatistul pentru cei adormiți</u> + pomenire cu colivă
Duminică	Sfânta Liturghie + pomenire tainică pentru un suflet uitat



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Pentru cine m-am rugat astăzi?	Ce simt în legătură cu această pomenire?	Am visat sau am primit semne legate de sufletul pomenit?
1			
2			
3			
4			
5			



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Pentru cine m-am rugat astăzi?	Ce simt în legătură cu această pomenire?	Am visat sau am primit semne legate de sufletul pomenit?
6			
7			
8			
9			
10			

PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Pentru cine m-am rugat astăzi?	Ce simt în legătură cu această pomenire?	Am visat sau am primit semne legate de sufletul pomenit?
11			
12			
13			
14			
15			



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Pentru cine m-am rugat astăzi?	Ce simt în legătură cu această pomenire?	Am visat sau am primit semne legate de sufletul pomenit?
16			
17			
18			
19			
20			

PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Pentru cine m-am rugat astăzi?	Ce simt în legătură cu această pomenire?	Am visat sau am primit semne legate de sufletul pomenit?
21			
22			
23			
24			
25			



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Pentru cine m-am rugat astăzi?	Ce simt în legătură cu această pomenire?	Am visat sau am primit semne legate de sufletul pomenit?
26			
27			
28			
29			
30			



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Pentru cine m-am rugat astăzi?	Ce simt în legătură cu această pomenire?	Am visat sau am primit semne legate de sufletul pomenit?
31			
32			
33			
34			
35			



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

ZIUA	Pentru cine m-am rugat astăzi?	Ce simt în legătură cu această pomenire?	Am visat sau am primit semne legate de sufletul pomenit?
36			
37			
38			
39			
40			



PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE



NOTE FINALE

- Pomenirea celor adormiți este o mare faptă de milostenie și iubire.
- Nu toți au cine să se roage pentru ei – fă tu acest gest pentru sufletele uitate.
- Dacă simți tristețe, transform-o în rugăciune și lumină pentru cel plecat.
- Cuvintele tale de rugăciune au putere – folosește-le cu iubire și blândețe.