

# **PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE PENTRU SĂNĂTATE TRUPEASCĂ ȘI SUFLETEASCĂ**

**Tema dorinței / intenției mele:**

---

Ex: Vindecare trupească, întărire în boală, pace sufletească, echilibru interior

**Acest plan este un ghid spiritual care însoțește Acatistul de 40 de zile, trimis la 9 mănăstiri. Este o lucrare de mijlocire pentru sănătate, prin rugăciune, post, milostenie și nădejde în ajutorul Domnului.**



# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## RÂNDUIELI SPECIALE

- 1. Post ușor sau complet miercurea și vinerea** – Curățirea trupului și a sufletului
- 2. Ungerea cu ulei sfințit** – Pecetea harului vindecător
- 3. Citește zilnic Psalmul 142 și Psalmul 6** – Glasul inimii care cere alinare
- 4. Aprinde o lumânare zilnic sau vinerea** – Lumină pentru sufletul bolnav
- 5. Milostenie în numele celui bolnav** – Fapte bune ce alină suferința
- 6. Participă la Taina Sfântului Maslu** – Izvorul tainic al vindecării
- 7. Citește sau ascultă Acatistul Sfântului Acoperământ al Maicii Domnului, Acatistul Acatistul Sfântului Ierarh Nectarie și Acatistul către icoana Maicii Domnului „Pantanassa”**
- 8. Citește sau ascultă de câte ori poți următoarele rugăciuni ajutătoare:**
  - Rugăciuni începătoare – rostite zilnic cele 40 zile;
  - Rugăciune către Maica Domnului pentru vindecarea de boli;
  - Rugăciune către Mântuitorul Iisus Hristos pentru izbăvire de boală;
  - Rugăciunea Preasfințitului Eremei către Sfântul Mare Mucenic Pantelimon;
  - Rugăciunea brâului Maicii Domnului oprește orice suferință;
  - Rugăciune la icoana Maicii Domnului „Grabnic Ascultătoare”.
- 9. Citește sau ascultă Acatistul Sfântului Ioan Botezătorul**

## RUTINĂ ZILNICĂ

- ✓ **Aprinde o lumânare** și roagă-te pentru sănătate cu credință.
- ✓ **Rugăciune de început:** „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă.”
- ✓ **Rostește Psalmul 142 și Psalmul 6.**
- ✓ **Spune rugăciunea** pentru vindecare către Maica Domnului și către Mântuitorul.
- ✓ **Fă 3 metanii sau închinăciuni** cu rugăciunea: „Tămăduiește-mă, Doamne, și mă voi vindeca.”
- ✓ **Dacă ești bolnav(ă)**, unge-te cu ulei sfințit de la Sfântul Maslu sau de la Sfântul Nectarie.
- ✓ **Rugăciune de încheiere:** „Îți mulțumesc, Doamne, pentru darul vieții și nădejdea vindecării.”



# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

JUL  
17

## RECOMANDĂRI SĂPTĂMÂNALE

Ziua	Rânduiala spirituală
Luni	Citește <u>Rugăciunea brâului Maicii Domnului oprește orice suferință și Rugăciune la icoana Maicii Domnului „Grabnic Ascultătoare”.</u>
Marti	Citește zilnic <u>Psalmul 142 și Psalmul 6 + Rugăciune către Maica Domnului pentru vindecarea de boli;</u>
Miercuri	Post + <u>Acatistul Sfantului Ierarh Nectarie</u>
Joi	Milostenie în numele unui bolnav + aprinderea unei lumânări
Vineri	Post + <u>Acatistul Sfantului Acoperământ al Maicii Domnului</u>
Sâmbătă	Pomenirea celor adormiți și rugăciune pentru cei în suferință
Duminică	Participare la Sfânta Liturghie și <u>Rugăciune către Mântuitorul Iisus Hristos pentru izbăvire de boală;</u>

# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

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



# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

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

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



# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

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



# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

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

# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

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



# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## JURNAL SPIRITUAL ZILNIC

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



# PLAN SPIRITUAL DE 40 DE ZILE

## NOTE FINALE

- Dumnezeu este Doctorul sufletelor și al trupurilor.
- Roagă-te cu credință, fără deznădejde.
- Fiecare zi e un pas spre vindecare. Nu abandona rânduiala.
- Milostenia deschide cerurile pentru sănătatea ta sau a celor dragi.
- Tăria sufletului în suferință este cea mai înaltă formă de credință.