

Jolanta Szczypta



**100**

**MODLITW  
DLA ZAPRACOWANYCH**

*Rafael*

NIHIL OBSTAT

Kuria Metropolitalna w Krakowie

nr 0068/2025, 17 stycznia 2025 r.

bp Robert Chrząszcz, wikariusz generalny

ks. Paweł Ochocki, wicekanclerz

ks. dr Stanisław Szczepaniec, cenzor

KOREKTA

*Marek Chadziński*

*Anna Kendziak*

SKŁAD

*Anna Kendziak*

PROJEKT OKŁADKI

*Bogusław Zdebski*

ISBN 978-83-68475-00-5

© 2025 Dom Wydawniczy RAFAEL

ul. Gromadzka 58, 30-714 Kraków

tel. 12 411 14 52

e-mail: [rafael@rafael.pl](mailto:rafael@rafael.pl)

[www.rafael.pl](http://www.rafael.pl)



## Wstęp

Niniejsza pozycja, to podręczny, praktyczny i mający wartość duchową modlitewnik. Jest on przygotowany dla osób, które dysponują niewielką ilością czasu na modlitwę, a odczuwają pragnienie łączności z Bogiem. Doktor Kościoła – św. Katarzyna ze Sieny – nazywa modlitwę „... orężem, którym dusza broni się od wszelkich nieprzyjaciół”, a Bóg Ojciec poucza tę mistyczkę, że „... dusza zdobywa wszystkie cnoty przez prawdziwą wytrwałość w pokornej, ustawicznej i wiernej modlitwie. Przeto powinna w niej trwać i nie opuszczać jej nigdy, ani dla ułud diabła, ani dla własnej ułomności, to jest ani z powodu myśli, które ją nachodzą, ani z powodu poruszeń własnego ciała, ani z powodu pustych słów, które diabeł często kładzie na język ludzi, aby odstręczyć ją od modlitwy. Przez wszystko to powinna przejść w oparciu

o cnotę wytrwałości” (*Dialog o Bożej opatrności, czyli księga Boskiej nauki*, LXVI).

Święty Alfons Maria Liguori napisał, że ten, kto się modli, będzie zbawiony, a ten, kto się nie modli, będzie potępiony. Modlitwa jest potrzebna do zbawienia, ale także i do uświęcenia. I tutaj przychodzi z pomocą ten modlitewnik dla osób zapracowanych.

*100 krótkich modlitw dla zapracowanych* to modlitewnik przeznaczony dla każdego: kapłanów, zakonników oraz dla osób świeckich; dla aktywnych zawodowo i zmęczonych pracą; dla rozmodlonych i trwających w oschłości, ale przede wszystkim dla osób ciągle zabieganych.

Jest **poręczny**, ponieważ został wydany w niewielkich rozmiarach i można go nosić przy sobie: w torebce, w kieszeni.

Jest **praktyczny**, gdyż można z niego korzystać przy różnorodnych okazjach: w życiu codziennym, podczas czynności wykonywanych w domu, w pracy, w czasie odpoczynku, w kościele, przy nawiedzeniu Najświętszego Sakramentu.

Posiada **wartość duchową**, gdyż te najkrótsze modlitwy – akty strzeliste, westchnienia, krótkie myśli do Boga, Matki Najświętszej, aniołów – są jak strzały, które kierujemy do nieba. Podtrzymują one i rozpalają nasze życie wewnętrzne, zbliżają do Boga. Sprawiają, że wchodzimy w głębszą relację miłosną z Bogiem. Owocem tych modlitw są obfite łaski, jakie na nas spływają, i błogosławieństwo. Szaleniec Niepokalanej – św. Maksymilian Maria Kolbe mówił, że podsycają one życie duchowe jak drewna podkładane do ognia. Pomagają zbawić siebie i innych.

Poza tym, za każdą taką króciutką modlitwę połączoną z wykonywaniem swych obowiązków i znoszeniem przeciwności życiowych Święta Matka Kościół udziela odpustu częściowego, którego formuła jest następująca: **„Udziela się odpustu częściowego wiernemu, który w wykonywaniu swoich obowiązków i znoszeniu przeciwności życiowych, skierowuje swoją myśl z pokorną ufnością do Boga, dołączając – choćby tylko wewnętrznie – jakieś pobożne wezwanie”**.

Warto tutaj wyjaśnić znaczenie odpustu, w tym wypadku cząstkowego. Odpust to darowanie przed Bogiem kary doczesnej za grzechy, zgładzone już co do winy. Dostępuje go wierny będący w stanie łaski uświęcającej za pośrednictwem Kościoła. Odpust cząstkowy uwalnia w części karę doczesną należną za grzechy. Można go ofiarować za siebie lub za dusze w czyśćcu cierpiące. Osoba posługująca się tym modlitewnikiem, zyskując odpusty cząstkowe dla siebie, szybciej wejdzie w bramę nieba; a zyskując je dla dusz w czyśćcu cierpiących – tym biednym duszom umożliwi skrócenie mąk czyścicowych.

W różnych okolicznościach przeżywanego dnia tych króciutkich modlitw możemy odmówić bardzo wiele. Są one dopasowane do różnych czynności, zdarzeń i sytuacji życiowych. Korzystajmy więc z tego modlitewnika.



# 1. Przy uczynieniu znaku Krzyża świętego wodą święconą

Przez pokropienie Krwią Twoją najdroższą, Panie Jezu Chryste, i przez moc Męki Twojej niewinnej obmyj mnie od wszelkiej skazy i oczyść od wszelkiego grzechu. W imię Ojca + i Syna + i Ducha Świętego +. Amen.





### 3. Ofiarowanie poranne całego dnia

Boskie Serce Jezusa, ofiaruję Ci przez Niepokalane Serce Maryi wszystkie moje modlitwy, sprawy, prace, radości i krzyże dnia dzisiejszego jako wynagrodzenie za grzechy nasze. Łączę je z tymi zamiarami, w jakich Ty za nas ofiarowałeś się na Krzyżu i nieustannie ofiarujesz się na ołtarzach całego świata. Ofiaruję Ci je za Kościół Święty, za Ojca świętego, a także na intencje Apostolstwa Modlitwy na ten miesiąc i dzień dzisiejszy wyznaczone. Pragnę też zyskać wszystkie odpusty, jakich dostąpić mogę, i ofiaruję Ci je za dusze w czyśćcu cierpiące.







## Spis treści

Wstęp .....	3
1. Przy uczynieniu znaku krzyża świętego wodą święconą.....	7
2. Do Pana Jezusa po przebudzeniu się .....	8
3. Ofiarowanie poranne całego dnia .....	9
4. Gdy zegar wybija godzinę .....	10
5. Modlitwy w ciągu dnia .....	11
6. Przed zaśnięciem .....	12
7. Modlitwa o chleb powszedni .....	13
8. Przed posiłkiem .....	14
9. Podczas posiłku .....	15
10. Podczas spożywania napoju.....	16
11. Po posiłku.....	17
12. Przed pracą.....	18
13. Modlitwa dla obciążonych pracą .....	19
14. Po pracy .....	20
15. Przed nauką .....	21
16. Po nauce .....	22
17. Przy wykonaniu dobrego uczynku.....	23
18. Modlitwa kierowcy.....	24
19. Modlitwa o błogosławieństwo .....	25
20. O błogosławieństwo dla domu .....	26
21. Przed podróżą i wyjściem z domu .....	27

22. Przed czytaniem Pisma Świętego .....	28
23. Po czytaniu Pisma Świętego.....	29
24. Przechodząc obok kościoła .....	30
25. Wstępując do kościoła .....	31
26. Wychodząc z kościoła.....	32
27. Przechodząc obok krzyża .....	33
28. Przechodząc obok figury/obrazu Matki Najświętszej.....	34
29. Do Ducha Świętego przy podejmowaniu trudnych decyzji .....	35
30. Do Ducha Świętego o zachowanie od niebezpieczeństw .....	36
31. Kiedy gaśnie wiara, nadzieja i miłość .....	37
32. Gdy gaśnie wiara .....	38
33. W ciemnościach i wątpliwościach .....	39
34. Gdy słabnie nadzieja .....	40
35. Gdy stygnie miłość do Boga .....	41
36. O miłość do Boga.....	42
37. O zjednoczenie z Bogiem.....	43
38. Uwielbienie Trójcy Przenajświętszej.....	44
39. Uwielbienie Boga.....	45
40. Poświęcenie się Najświętszemu Sercu Pana Jezusa ....	46
41. Modlitwa uwielbienia Najświętszego Serca Pana Jezusa .....	47
42. O panowanie Najświętszego Serca Pana Jezusa.....	48
43. O uczczenie Pana Jezusa w Najświętszym Sakramencie .....	49
44. Do Matki Bożej Bolesnej o cnoty .....	50
45. Do Matki Najświętszej o pokorę .....	51
46. Gdy unosisz się pychą .....	52
47. O cierpliwe znoszenie przeciwności.....	53

48. O czystość serca.....	54
49. Do Niepokalanej o czystość .....	55
50. Do Najświętszej Dziewicy o łaskę czystości w chwilach pokus nieczystych .....	56
51. Do św. Józefa strażnika czystości o łaskę zachowania czystości.....	57
52. O cierpliwość .....	58
53. O rozpoznanie i pełnienie woli Bożej.....	59
54. O radość .....	60
55. O pokój serca .....	61
56. O miłość dla bliźnich .....	62
57. Do Matki Najświętszej w cierpieniu .....	63
58. Modlitwa złączenia swego cierpienia z cierpieniami Matki Bożej Bolesnej.....	64
59. Ofiarowanie cierpienia .....	65
60. Gdy cierpienie mocno przygniata.....	66
61. O wytrwanie w dobrym .....	67
62. O nawrócenie dla siebie.....	68
63. O umiłowanie Chrystusowego Krzyża .....	69
64. Modlitwa dziękczynna za odkupienie na Krzyżu.....	70
65. Przed wizerunkiem Pana Jezusa Cierpiącego.....	71
66. Modlitwa żalu za grzechy .....	72
67. Gdy serce oziębłe.....	73
68. Modlitwa ofiarowania i wynagrodzenia za swoje grzechy.....	74
69. Modlitwa żalu za zaniedbanie dobra .....	75
70. Skrucha za uczynione zło .....	76
71. Oddanie się w opiekę Matce Najświętszej.....	77
72. Modlitwa o wstawiennictwo Matki Najświętszej.....	78
73. Modlitwa pozdrowienia niebiańskiego .....	79

74. Za osoby polecające się moim modlitwom .....	80
75. W zwątpieniu i osamotnieniu.....	81
76. W chwilach prób i doświadczeń.....	82
77. O szczęśliwy wybór stanu .....	83
78. W kryzysie małżeńskim .....	84
79. Za rodzinę do Świętej Rodziny.....	85
80. Za rodziców .....	86
81. Modlitwa dziękczynienia .....	87
82. Za przyjaciół .....	88
83. Za nieprzyjaciół.....	89
84. Do Anioła Stróża o opiekę .....	90
85. Do świętego patrona .....	91
86. Do świętych patronów moich dzieci.....	92
87. Za Kościół święty .....	93
88. Modlitwa o zachowanie wiary w nauczanie Kościoła.....	94
89. Za kapłanów i o powołania .....	95
90. Gdy widzisz osobę zagubioną duchowo.....	96
91. Za tych, którzy nie przyjmują Komunii Świętej .....	97
92. O nawrócenie grzeszników .....	98
93. Za konających .....	99
94. Do św. Józefa za konających.....	100
95. O dobrą śmierć .....	101
96. Za dusze w czyśćcu cierpiące.....	102
97. Za zmarłych rodziców .....	103
98. Gdy wchodzisz na cmentarz lub przechodzisz obok .....	104
99. O pokój na świecie .....	105
100. Za ojczyznę .....	106
Wykaz źródeł.....	107