
TEKST MODLITWY GORZKIE ŻALE

Chcesz modlić się korzystając ze smartfona? [Czytaj Gorzkie Żale](#), w wersji na urządzenia przenośne.

Kiedy i jak odprawiamy?

Gorzkie Żale dzieli się na Zachętę i trzy części. W każdą niedzielę Wielkiego Postu odprawia się jedną część:

- **Zachęta**
- **Część I** (I i IV Niedziela Wielkiego Postu)
- **Część II** (II i V Niedziela Wielkiego Postu)
- **Część III** (III Niedziela Wielkiego Postu i Niedziela Palmowa)

Czytaj także [rozważania pasyjne](#), które wzbogacą Twoją modlitwę.

GORZKIE ŻALE – ZACHĘTA

Gorzkie żale przybywajcie, *
Serca nasze przenikajcie.

Rozpłyńcie się, me źrenice, *
Toczcie smutnych łez krynice.

Słońce, gwiazdy omdlewają, *
Żałobą się pokrywają.

Płaczą rzewnie Aniołowie, *
A któż żałować ich wypowie?

Opoki się twarde krają, *
Z grobów umarli powstają.

Cóż jest, pytam, co się dzieje? *
Wszystko stworzenie truchleje!

Na ból męki Chrystusowej *
Żal przejmuję bez wymowy.

Uderz, Jezu, bez odwłoki *
W twarde serc naszych opoki!

Jezu mój, we krwi ran swoich *
Obmyj duszę z grzechów moich!

Upał serca swego chłodzę, *
Gdy w przepaść męki Twojej wchodzę.

WIELKI POST GORZKIE ŻALE – CZĘŚĆ I

Tę część Gorzkich Żali odprawia się w I i IV Niedzielę Wielkiego Postu.
Część I rozpoczyna się od [Zachęty](#).

INTENCJA

Przy pomocy łaski Bożej przystępujemy do rozważania męki Pana naszego Jezusa Chrystusa.

Ofiarować ją będziemy Ojcu niebieskiemu na cześć i chwałę Jego Boskiego Majestatu, pokornie Mu dziękując za wielką i niepojętą miłość ku rodzajowi ludzkiemu, iż raczył zesłać Syna swego, aby za nas wycierpiał okrutne męki i śmierć podjął krzyżową. To rozmyślanie ofiarujemy również ku czci Najświętszej Maryi Panny, Matki Bolesnej, oraz ku uczczeniu Świętych Pańskich, którzy wyróżniali się nabożeństwem ku Męce Chrystusowej.

W pierwszej części będziemy rozważali, co Pan Jezus wycierpiał od modlitwy w Ogrójcu aż do niesłusznego przed sądem oskarżenia. Te zniewagi i zelżywości temuż Panu, za nas bolejącemu, ofiarujemy za Kościół święty katolicki, za najwyższego Pasterza z całym duchowieństwem, nadto za nieprzyjaciół krzyża Chrystusowego i wszystkich niewiernych, aby im Pan Bóg dał łaskę nawrócenia i opamiętania.

HYMN

1. Żal duszę ściska, serce boleść czuje, *
Gdy słodki Jezus na śmierć się gotuje; *
Kłęczy w Ogrójcu, gdy krwawy pot leje, *
Me serce mdleje.
2. Pana świętości uczeń zły całuje, *
Żołnierz okrutny powrozmi krępuje! *
Jezus tym więzom dla nas się poddaje, *
Na śmierć wydaje.
3. Biję, popycha tłum nieposkromiony, *
Nielitościwie z tej i owej strony, *
Za włosy targa: znosi w cierpliwości *
Król z wysokości.
4. Zsiniąte przedtem krwią zachodzą usta, *
Gdy zbrojną żołnierz rękawicą chlusta; *
Wnet się zmieniło w płaczliwe wzdychanie *
Serca kochanie.
5. Oby się serce we łzy rozptywało, *
Że Cię, mój Jezu, sprośnie obrażało! *
Żal mi, ach, żal mi ciężkich moich złości *
Dla Twej miłości!

LAMENT DUSZY NAD CIERPIĄCYM JEZUSEM

1. Jezu, na zabicie okrutne, *
Cichy Baranku od wrogów szukany, *
Jezu mój kochany!
2. Jezu, za trzydzieści srebrników *
Od niewdzięcznego ucznia zaprzędany, *
Jezu mój kochany!
3. Jezu, w ciężkim smutku żałością, *
Jakoś sam wyznał, przed śmiercią nękaną, *
Jezu mój kochany!
4. Jezu, na modlitwie w Ogrójcu *
Strumieniem potu krwawego zalany, *
Jezu mój kochany!
5. Jezu, całowaniem zdradliwym *
Od niegodnego Judasza wydany, *
Jezu mój kochany!
6. Jezu, powrozami grubymi *
Od swawolnego żołdactwa związany, *
Jezu mój kochany!
7. Jezu, od pospólstwa zelżywie *
Przed Annaszowym sądem znieważany, *
Jezu mój kochany!
8. Jezu, przez ulice sromotnie *
Przed sąd Kajfasza za włosy targany, *
Jezu mój kochany!
9. Jezu, od Malchusa srogiego *
Ręką zbrodniczą wypoliczkowany, *
Jezu mój kochany!
10. Jezu, od fałszywych dwóch świadków *
Za zwodziciela niesłusznie podany, *
Jezu mój kochany!

Bądź pozdrowiony, bądź pochwalony, *
Dla nas zelżony i pohańbiony. *
Bądź uwielbiony! Bądź wystawiony! *
Boże nieskończony!

ROZMOWA DUSZY Z MATKĄ BOLESNĄ

1. Ach! Ja Matka tak żałosna! *
Boleść mnie ściska nieznośna. *
Miecz me serce przenika.
2. Czemuś, Matko ukochana, *
Ciężko na sercu stroskana? *
Czemu wszystka truchlejesz?
3. Co mię pytasz? Wszystkam w mdłości, *
Mówić nie mogę z żałości, *
Krew mi serce zalewa.
4. Powiedz mi, o Panno moja, *
Czemu blednieje twarz Twoja? *
Czemu gorzkie łzy lejesz?
5. Widzę, że Syn ukochany *
W Ogrójcu cały zalany *
Potu krwawym potokiem.
6. O Matko, źródło miłości, *
Niech czuję gwałt Twej żałości! *
Dozwól mi z sobą płakać.

Któryś za nas cierpiał rany, *
Jezu Chryste, zmiłuj się nad nami!

Któryś za nas cierpiał rany, *
Jezu Chryste, zmiłuj się nad nami!

Któryś za nas cierpiał rany, *
Jezu Chryste, zmiłuj się nad nami!

WIELKI POST GORZKIE ŻALE – CZĘŚĆ II

Tę część Gorzkich Żali odprawia się w II i V Niedzielę Wielkiego Postu.
Część II rozpoczyna się od [Zachęty](#).

INTENCJA

W drugiej części rozmyślania męki Pańskiej będziemy rozważali, co Pan Jezus wycierpiał od niesłusznego przed sądem oskarżenia aż do okrutnego cierniem ukoronowania. Te zaś rany, zniewagi i zelżywości temuż Jezusowi cierpiącemu ofiarujemy, prosząc Go o pomyślność dla Ojczyzny naszej, o pokój i zgodę dla wszystkich narodów, a dla siebie o odpuszczenie grzechów, oddalenie klęsk i nieszczęść doczesnych, a szczególnie zarazy, głodu, ognia i wojny.

HYMN

1. Przypatrz się, duszo, jak cię Bóg miłuje, *
Jako dla ciebie sobie nie folguje. *
Przecież Go bardziej, niż katowska, dręczy, *
Złość twoja męczy.
2. Stoi przed sędzią Pan wszego stworzenia, *
Cichy Baranek, z wielkiego wzgardzenia; *
Dla białej szaty, którą jest odziany, *
Głupim nazwany.
3. Za moje złości grzbiet srodze bicują; *
Pójdźmy, grzesznicy, oto nam gotują *
Ze Krwi Jezusa dla serca ochłody *
Zdrój żywej wody.
4. Pycha światowa niechaj, co chce, wróży, *
Co na swe skronie wije wieniec z róży, *
W szkarłat na pośmiech, cierniem Król zraniony, *
Jest ozdobiony!
5. Oby się serce we łzy rozptywało, *
Że Cię, mój Jezu, sprośnie obrażało! *
Żal mi, ach, żal mi ciężkich moich złości, *
Dla Twojej miłości!

LAMENT DUSZY NAD CIERPIĄCYM JEZUSEM

1. Jezu, od pospólstwa niewinnie *
Jako łotr godzin śmierci obwołany, *
Jezu mój kochany!
2. Jezu, od złośliwych morderców *
Po ślicznej twarzy tak sprośnie zeplwany, *
Jezu mój kochany!
3. Jezu, pod przysięgą od Piotra *
Po trzykroć z wielkiej bojaźni zaprzany, *
Jezu mój kochany!
4. Jezu, od okrutnych oprawców *
Na sąd Piłata, jak zabójca szarpany, *
Jezu mój kochany!
5. Jezu, od Heroda i dworzan, *
Królu niebieski, zelżywie wyśmiany, *
Jezu mój kochany!

6. Jezu, w białą szatę szydersko *
Na większy pośmiech i hańbę ubrany, *
Jezu mój kochany!
7. Jezu, u kamiennego słupa *
Niemiłosiernie biczmi wysmagany, *
Jezu mój kochany!
8. Jezu, przez szyderstwo okrutne *
Cierniowym wieńcem ukoronowany, *
Jezu mój kochany!
9. Jezu, od żołnierzy niegodnie *
Na pośmiewisko purpurą odziany, *
Jezu mój kochany!
10. Jezu, trzcina po głowie bity, *
Królu boleści, przez lud wyszydzany, *
Jezu mój kochany!

Bądź pozdrowiony, bądź pochwalony, *
Dla nas zelżony, wszystek wykrwawiony. *
Bądź uwielbiony! Bądź wystawiony! *
Boże nieskończony!

ROZMOWA DUSZY Z MATKĄ BOLESNĄ

1. Ach, widzę Syna mojego *
Przy słupie obnażonego, *
Różgami zsięzonego!
2. Święta Panno, uproś dla mnie, *
Bym ran Syna Twego znamię *
Miał na sercu wryte!
3. Ach, widzę jako niezmiernie *
Ostre głowę rani ciernie! *
Dusza moja ustaje!
4. O Maryjo, Syna swego, *
Oстрыm cierniem zranionego, *
Podzielże ze mną mękę!
5. Obym ja, Matka strapiona, *
Mogła na swoje ramiona *
Złożyć krzyż Twój, Synu mój!

6. Proszę, o Panno jedyna, *
Niechaj krzyż Twojego Syna *
Zawsze w sercu swym noszę!

Któryś za nas cierpiał rany, *
Jezu Chryste, zmiłuj się nad nami!

Któryś za nas cierpiał rany, *
Jezu Chryste, zmiłuj się nad nami!

Któryś za nas cierpiał rany, *
Jezu Chryste, zmiłuj się nad nami!

WIELKI POST – GORZKIE ŻAŁE CZĘŚĆ III

Tę część Gorzkich Żali odprawia się w III Niedzielę Wielkiego Postu i w Niedzielę Palmową.
Część III rozpoczyna się od [Zachęty](#).

INTENCJA

W tej ostatniej części będziemy rozważali, co Pan Jezus wycierpiał od chwili ukoronowania aż do ciężkiego skonania na krzyżu. Te bluźnierstwa, zelżywości i zniewagi, jakie Mu wyrządzano, ofiarujemy za grzeszników zatwardziałych, aby Zbawiciel pobudził ich serca zbłąkane do pokuty i prawdziwej życia poprawy oraz za dusze w czyścicu cierpiące, aby im litościwy Jezus krwią swoją świętą ogień zagasił; prosimy nadto, by i nam wyjednał na godzinę śmierci skrucę za grzechy i szczęśliwe w łasce Bożej wytrwanie.

HYMN

1. Duszo oziębła, czemu nie gorejesz? *
Serce me, czemu całe nie truchlejesz? *
Toczy twój Jezus z ognistej miłości *
Krew w obfitości.
2. Ogień miłości, gdy Go tak rozpala, *
Sromotne drzewo na ramiona zwała; *
Zemdlony Jezus pod krzyżem uklęka, *
Jęczy i stęka.
3. Okrutnym katom posłuszny się staje, *
Ręce i nogi przebić sobie daje, *
Wisi na krzyżu, ból ponosi srogi *
Nasz Zbawca drogi!
4. O słodkie drzewo, spuśćże nam już Ciało, *
Aby na tobie dłużej nie wisało! *
My je uczciwie w grobie położymy, *
Płacz uczynimy.

5. Oby się serce we łzy rozptywało, *
Że Cię, mój Jezu, sprośnie obrażało! *
Żal mi, ach, żal mi ciężkich moich złości, *
Dla Twojej miłości!
6. Niech Ci, mój Jezu, cześć będzie w wieczności *
Za Twe obelgi, męki, zelżywości, *
Któryś ochotnie, Syn Boga jedyny, *
Cierpiał bez winy!

LAMENT DUSZY NAD CIERPIĄCYM JEZUSEM

1. Jezu, od pospólstwa niezbożnie *
Jako złoczyńca z łotry porównany, *
Jezu mój kochany!
2. Jezu, przez Piłata niesłusznie *
Na śmierć krzyżową za ludzi skazany, *
Jezu mój kochany!
3. Jezu, srogim krzyża ciężarem *
Na kalwaryjskiej drodze zmordowany, *
Jezu mój kochany!
4. Jezu, do sromotnego drzewa *
Przytępionymi gwoźdźmi przykowany, *
Jezu mój kochany!
5. Jezu, jawnie pośród dwu łotrów *
Na drzewie hańby ukrzyżowany, *
Jezu mój kochany!
6. Jezu, od stojących wokoło *
I przechodzących szydlerczo wyśmiany, *
Jezu mój kochany!
7. Jezu, bluźnierstwami od złego, *
Współwiszącego łotra wyszydzany, *
Jezu mój kochany!
8. Jezu, gorzką żółcią i octem *
W wielkim pragnieniu swoim napawany, *
Jezu mój kochany!
9. Jezu, w swej miłości niezmiernej *
Jeszcze po śmierci włócznie przeorany, *
Jezu mój kochany!

10. Jezu, od Józefa uczciwie *
I Nikodema w grobie pochowany, *
Jezu mój kochany!

Bądź pozdrowiony, bądź pochwalony, *
Dla nas zmęczony i krwią zboczony. *
Bądź uwielbiony! Bądź wystawiony! *
Boże nieskończony!

ROZMOWA DUSZY Z MATKĄ BOLESNĄ

1. Ach, Ja Matka boleściwa, *
Pod krzyżem stoję smutliwa, *
Serce żałość przejmuje.
2. O Matko, niechaj prawdziwie, *
Patrząc na krzyż żałośliwie, *
Płaczę z Tobą rzewliwie.
3. Jużci, już moje Kochanie *
Gotuje się na skonanie! *
Toć i ja z Nim umieram!
4. Pragnę, Matko, zostać z Tobą, *
Dzielić się Twoją żałobą *
Śmierci Syna Twojego.
5. Zamknął słodką Jezus mowę, *
Już ku ziemi skłania głowę, *
Żegna już Matkę swoją!
6. O Maryjo, Ciebie proszę, *
Niech Jezusa rany noszę *
I serdecznie rozważam.

Któryś za nas cierpiał rany, *
Jezu Chryste, zmiłuj się nad nami!

Któryś za nas cierpiał rany, *
Jezu Chryste, zmiłuj się nad nami!

Któryś za nas cierpiał rany, *
Jezu Chryste, zmiłuj się nad nami!