

| Sagradas Escrituras (Bíblia)

5 Salmos mais indicados para rezar na Quaresma

por Thiago Zanetti em 17/03/2025

Tempo de leitura: 5 minutos

A Quaresma é um tempo de oração, penitência e conversão, onde somos chamados a aprofundar nossa relação com Deus. Dentro da espiritualidade quaresmal, os **Salmos** são uma poderosa ferramenta de reflexão e súplica. Essas orações bíblicas expressam dor, arrependimento, confiança e esperança, ajudando-nos a trilhar um caminho de renovação espiritual.

1. O poder dos Salmos na espiritualidade Quaresmal

Os Salmos são orações inspiradas pelo Espírito Santo e fazem parte da Sagrada Escritura. Jesus e os primeiros cristãos rezavam os Salmos, e a Igreja continua a usá-los na **Liturgia das Horas** e nas celebrações litúrgicas. Durante a Quaresma, eles se tornam ainda mais relevantes, pois refletem temas essenciais desse tempo: **arrependimento, misericórdia, entrega, confiança e redenção**.

O próprio Jesus, ao viver sua Paixão, citou os Salmos, demonstrando sua importância para quem deseja seguir seus passos no caminho da cruz.

2. Os Salmos mais indicados para a Quaresma

1. Salmo 51 (50) – O Salmo da Misericórdia

O **Salmo 51** é um dos mais conhecidos e usados durante a Quaresma. Também chamado de **Miserere**, foi composto pelo rei Davi após seu arrependimento pelo pecado com Betsabé.

“Tende piedade de mim, ó Deus, segundo a vossa misericórdia; e, segundo a multidão das vossas misericórdias, apagai a minha iniquidade” (Sl 51,3).

Como rezar esse Salmo na Quaresma?

- Faça uma meditação sobre seus pecados e peça a Deus um coração puro.
- Utilize-o como preparação para o Sacramento da Confissão.
- Reze pedindo misericórdia para toda a humanidade.

2. Salmo 130 (129) – Das profundezas clamo a Vós, Senhor

O **Salmo 130**, também chamado de **De Profundis**, expressa um clamor de quem reconhece sua miséria e confia na misericórdia de Deus.

“Das profundezas clamo a vós, Senhor! Senhor, escutai minha voz!” (Sl 130,1-2).

Como rezar esse Salmo na Quaresma?

- Ideal para momentos de desânimo e busca por perdão.
- Ajuda a fortalecer a esperança na redenção.
- Pode ser rezado pelas almas do purgatório e pelos que sofrem.

3. Salmo 22 (21) – Meu Deus, meu Deus, por que me abandonastes?

Este Salmo é um dos mais profundos e foi citado por Jesus na cruz:

“Meu Deus, meu Deus, por que me abandonastes?” (Mt 27,46; Sl 22,2).

Ele expressa o sofrimento do justo que confia em Deus mesmo nas adversidades.

Como rezar esse Salmo na Quaresma?

- Medite sobre a Paixão de Cristo e sua entrega ao Pai.
- Reze nos momentos de angústia e provação.
- Use-o como forma de fortalecer sua fé.

4. Salmo 143 (142) – Senhor, escutai minha oração

Esse Salmo é um pedido de socorro diante das dificuldades e da fraqueza humana.

“Senhor, escutai a minha oração, dai ouvidos às minhas súplicas” (Sl 143,1).

Como rezar esse Salmo na Quaresma?

- Excelente para momentos de luta espiritual.
- Rezar antes de tomar decisões importantes.
- Meditar sobre a necessidade da graça divina.

5. Salmo 6 – Senhor, não me repreendas na vossa ira

O **Salmo 6** é um clamor por misericórdia e cura, ideal para quem deseja se arrepender e pedir auxílio divino.

“Voltai-vos, Senhor, livrai a minha alma; salvai-me, pela vossa misericórdia” (Sl 6,5).

Como rezar esse Salmo na Quaresma?

- Durante exames de consciência.
- Em orações de reparação pelos pecados.
- Antes da comunhão, pedindo pureza de coração.

3. Como incorporar os Salmos na vida Quaresmal?

1. Rezar os Salmos na Liturgia das Horas

A Igreja nos convida a rezar os Salmos diariamente através da Liturgia das Horas, especialmente Laudes (pela manhã) e Vésperas (à tarde/noite).

2. Usar os Salmos na meditação pessoal

- Escolha um Salmo por semana e medite sobre ele.
- Leia lentamente, deixando que cada palavra penetre no coração.
- Reze com fé, transformando os Salmos em oração pessoal.

3. Cantar os Salmos

Muitos Salmos são utilizados na liturgia dominical e podem ser cantados em momentos de oração pessoal ou comunitária.

A Quaresma e o poder transformador dos Salmos

Os Salmos são uma fonte inesgotável de graça para a vida cristã e, na Quaresma, tornam-se ainda mais essenciais. Eles nos ajudam a reconhecer nossas faltas, confiar na misericórdia divina e fortalecer nossa esperança na ressurreição de Cristo.

Que possamos fazer dos Salmos uma parte essencial da nossa caminhada quaresmal, permitindo que sua mensagem nos transforme e nos conduza a uma **Páscoa** renovada e cheia da graça de Deus.

Por Thiago Zanetti

Jornalista, copywriter e escritor católico. Graduado em Jornalismo e Mestre em História Social das Relações Políticas, ambos pela Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes). É autor dos livros *Deus é a resposta de nossas vidas* (Palavra & Prece, 2012) e *O Sagrado: prosas e versos* (Flor & Cultura, 2012).

Acesse o Blog: www.thiagozanetti.com.br

Siga-o no Instagram: [@thiagoz.escritor](https://www.instagram.com/thiagoz.escritor)

- [O SALMO 70 É O SALMO DA CONFIANÇA](#)
- [A BÍBLIA É CONTRA O DOGMA DA VIRGINDADE PERPÉTUA DE MARIA?](#)
- [Os Sete últimos ensinamentos de Jesus na Cruz e sua relação com a Quaresma](#)
- [Terço Divina Misericórdia: saiba a origem e como rezar](#)
- [O que significa carregar a própria Cruz durante a Quaresma?](#)

Conteúdo extraído do site do aplicativo Pocket Terço <https://pocketterco.com.br/index.php/artigos/5-salmos-mais-indicados-para-rezar-na-quaresma>.

Baixe o **Pocket Terço** em seu celular e leve este conteúdo em seu bolso.