

Explicación de Salmos 69:10

*Lloré, afligiendo
con ayuno mi
alma, y esto me
ha sido por
afrenta.*

-Salmos 69:10

bibliabendita.com

[Volver al Libro Salmos](#)

[Versículo Anterior](#) | [Versículo Siguiente](#)

Estudio del Versículo 10, Capítulo 69, Libro de Salmos del [Antiguo Testamento](#) de la Biblia. Autoría: David, Asaf, Salomón y otros.

Versículo Salmos 69:10 de la Biblia

'Lloré, afligiendo con ayuno mi alma, y esto me ha sido por afrenta.'

[Versículo Anterior](#) | [Versículo Siguiente](#)

¿Qué significa Salmos 69:10?, su importancia y las enseñanzas que podemos conocer en este versículo:

El Salmo 69:10 nos presenta una realidad bastante común en la vida de muchos creyentes, y es que en ocasiones nos vemos atravesando por situaciones difíciles que nos llevan a caer en la desesperación. En este versículo, el salmista David expresa su angustia y sufrimiento mediante el llanto y el ayuno, lo cual le acarrió la afrenta de quienes le rodeaban.

Como primer punto, es importante mencionar que el llanto y el ayuno son prácticas espirituales que pueden ser de gran ayuda en momentos de dolor y tristeza en nuestras vidas. El llanto nos permite liberar emociones y sentimientos reprimidos, lo cual puede ayudarnos a sentirnos más aliviados y a tener una perspectiva más clara de la situación. Por su parte, el ayuno nos ayuda a concentrarnos en la oración y en la búsqueda de la voluntad de Dios en nuestra vida.

En segundo lugar, es interesante reflexionar sobre la afrenta que David sintió debido a su llanto y ayuno. Es posible que en ocasiones, al buscar consuelo en Dios en momentos de dolor, seamos malentendidos o incluso criticados por quienes nos rodean. Sin embargo, es importante tener en cuenta que nuestra relación con Dios es personal y que no siempre será comprendida por los demás. En lugar de dar importancia a las

críticas o los señalamientos, debemos enfocarnos en nuestra comunión con Dios y en buscar su dirección en nuestra vida.

En cuanto a la aplicación de este versículo en nuestra vida, podemos hacer uso de estas prácticas espirituales mencionadas por David cuando nos encontramos en momentos difíciles. También podemos recordar que nuestras emociones y sentimientos no deben ser reprimidos, sino expresados con sinceridad delante de Dios. Además, podemos ser conscientes de que nuestra relación con Dios puede ser vista como extraña o incomprensible por quienes nos rodean, pero debemos permitir que Dios sea nuestro consuelo y guía en todo momento.

En resumen, el Salmo 69:10 nos presenta la realidad de la angustia y el sufrimiento en nuestras vidas, pero también nos muestra el consuelo que podemos encontrar en Dios por medio del llanto y el ayuno. Debemos recordar que nuestra relación con Dios es personal y que no siempre será comprendida por quienes nos rodean, pero que debemos confiar en Él y buscar su dirección en todo momento.

Reflexión Corta: Del Llanto y el Ayuno en Salmos 69:10

A veces, la vida se siente como una montaña rusa de emociones, y el llanto y el ayuno pueden parecer nuestras mejores herramientas para lidiar con la angustia. Salmos 69:10 nos recuerda que no estamos solos en nuestras luchas. Al buscar a Dios en medio del dolor, aunque otros no lo comprendan, encontramos un refugio donde nuestras lágrimas y oraciones son escuchadas. Así que, la próxima vez que sientas que la vida te abruma, recuerda que llorar y orar es completamente válido; a través de estas acciones, realmente podemos acercarnos a la esperanza y la guía divina.

[Versículo Anterior](#) | [Versículo Siguiente](#)

Qué quiere decir el Versículo 10 del capítulo 69 de Salmos en la Biblia:

[Versículo Anterior](#) | [Versículo Siguiente](#)