

*Our Lady of Loretto 2021*  
*Bible Lent Meditation Week 3*  
*The Book of Lamentations*  
*Chapter 3 1-9, 22-26, 40-41*

<sup>1</sup> I am one who has known affliction under the rod of God's anger,  
<sup>2</sup> One whom he has driven and forced to walk in darkness, not in light;  
<sup>3</sup> Against me alone he turns his hand— again and again all day long.  
<sup>4</sup> He has worn away my flesh and my skin, he has broken my bones;  
<sup>5</sup> He has besieged me all around with poverty and hardship;  
<sup>6</sup> He has left me to dwell in dark places like those long dead.  
<sup>7</sup> He has hemmed me in with no escape, weighed me down with chains;  
<sup>8</sup> Even when I cry for help, he stops my prayer;  
<sup>9</sup> He has hemmed in my ways with fitted stones, and made my paths crooked.

<sup>22</sup> The LORD's acts of mercy are not exhausted, his compassion is not spent;  
<sup>23</sup> They are renewed each morning - great is your faithfulness!  
<sup>24</sup> The LORD is my portion, I tell myself, therefore I will hope in him.  
<sup>25</sup> The LORD is good to those who trust in him, to the one that seeks him;  
<sup>26</sup> It is good to hope in silence for the LORD's deliverance.

<sup>40</sup> Let us search and examine our ways, and return to the LORD!  
<sup>41</sup> Let us lift up our hearts as well as our hands toward God in heaven!

*Nuestra Señora de Loretto 2021*  
*Meditación de la Biblia de Cuaresma Semana 3*  
*El Libro de las Lamentaciones*  
*Capítulo 3. 1-9, 22-26, 40-41*

<sup>1</sup> Yo soy el hombre que ha visto la miseria bajo el látigo del furor de Dios.

<sup>2</sup> Él me llevó y me obligó a caminar en tinieblas y oscuridad.

<sup>3</sup> Vuelve y revuelve todo el día su mano contra mí solo.

<sup>4</sup> Consumió mi carne y mi piel y quebró mis huesos.

<sup>5</sup> Edificó contra mí un muro, me cercó de veneno y de dolor.

<sup>6</sup> Me mandó vivir en las tinieblas, como los muertos de antaño.

<sup>7</sup> Me encarceló y no puedo salir, me puso pesadas cadenas.

<sup>8</sup> Por más que grito y pido auxilio él sofoca mi súplica.

<sup>9</sup> Cercó mi camino con piedras enormes, confundió mis senderos.

<sup>22</sup> El amor del Señor no se ha acabado, ni se han agotado sus misericordias;

<sup>23</sup> Se renuevan cada mañana. Sí, tu fidelidad es grande.

<sup>24</sup> Dice mi alma: «El Señor es mi parte, por eso en él esperaré.»

<sup>25</sup> Bueno es el Señor para los que esperan en él, para el alma que lo busca.

<sup>26</sup> Bueno es esperar en silencio la salvación del Señor.

<sup>40</sup> Examinemos nuestros caminos, estudiémoslos y convirtámonos al Señor.

<sup>41</sup> Alcemos nuestro corazón y nuestras manos al Dios que está en los cielos.