



Just say it!

Lamentations 3:19-26



Life is hard.

◇ Photo by [Danie Franco](#) on [Unsplash](#)



LAMENTATIONS

How Lonely Sits the City

1 How lonely sits the city
that was full of people!
How like a widow has she become,
she who was great among the nations!
She who was a princess among the
provinces
has become a slave.

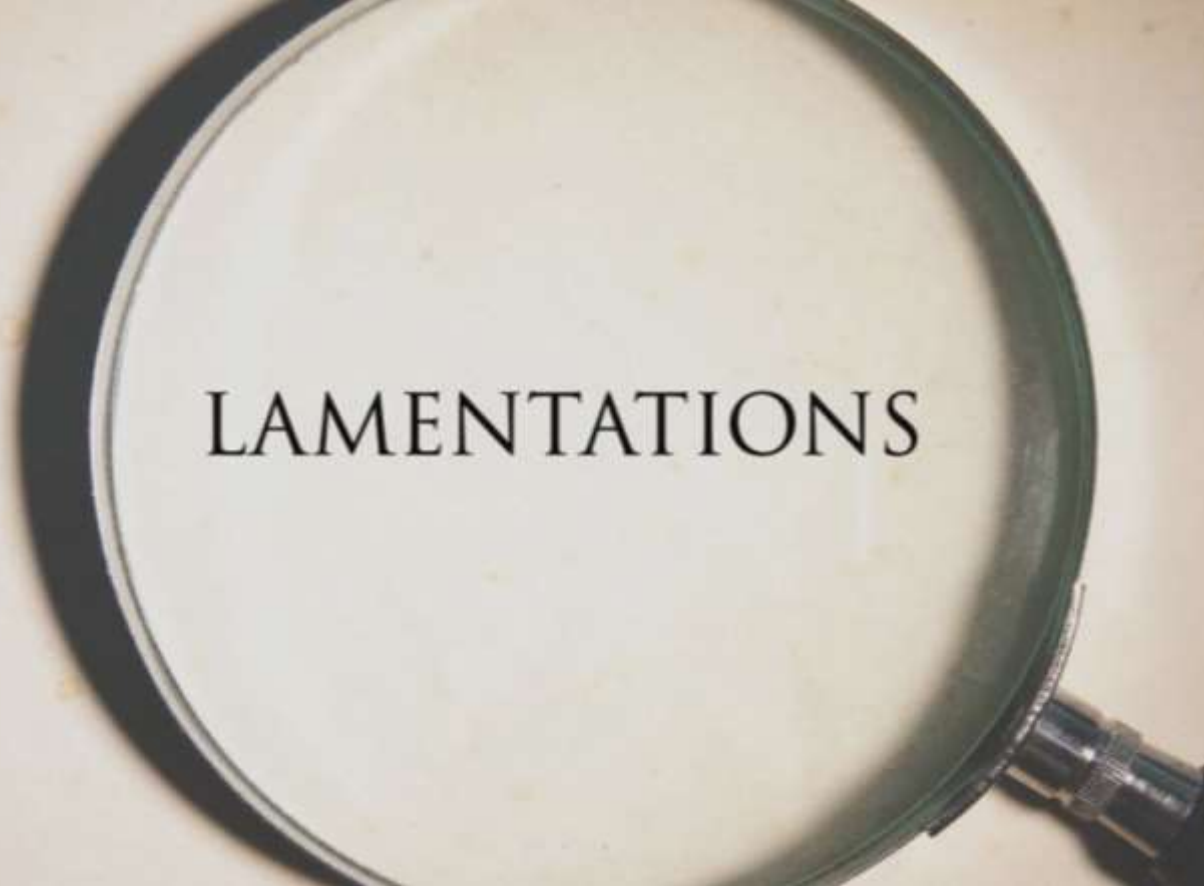
2 She weeps bitterly in the night,
her cheeks:

and there was none to help her,
her foes gloated over her;
they mocked at her downfall.

8 Jerusalem sinned grievously;
therefore she became filthy;
all who honored her despise her,
for they have seen her nakedness;
she herself groans
and turns her face away.

9 Her uncleanness was in her skirts;
she thought of her future;³





א איכה ישכה בךד. העיר רבתי עם-היתה. כאלמנה: רבתי בגוים. שרתי במדינות-היתה. למס. ב בכו
תבכה בלילה. ודמעתה על לחיה--אין-לה מנחם. מכל-אהביה: כל-רעיה בגדו בה. היו לה לאיבים. ג גלתה
יהודה מעני. ומרב עבדה--היא ישכה בגוים. לא מצאה מנוח: כל-רדפיה השיגה. בין המצרים. ד דרכי ציון
אבלות. מבלי באי מועד--כל-שעריה שוממין. כהניה נאנחים: בתולתיה נוגות. והיא מר-לה. ה היו צריה
לראש איביה שלו. כי-יהוה הוגה על רב-פשעיה: עולליה הלכו שבי. לפני-צר. ו ויצא מן בת- (מבת-) ציון.
כל-הדרך: היו שריה. כאילים לא-מצאו מרעה. וילכו בלא-כח. לפני רודף. ז זכרה ירושלם. ימי עגיה
ומרויה--כל מחמדיה. אשר היו מימי קדם: בנפל עמה ביד-צר. ואין עזר לה--ראוה צרים. שחקו על
משבתה. ח חטא חטאה ירושלם. על-כן לנדה היתה: כל-מכבדיה היילוה כי-ראו ערותה. גם-היא נאנחה
ותשב אחור. ט טמאתה בשוליה. לא זכרה אחריתה. ותרד פלאים. אין מנחם לה: ראה יהוה את-עניי. כי
הגדיל אויב. י ידו פרש צר. על כל-מחמדיה: כי-ראתה גוים. באו מקדשה--אשר צויתה. לא-יבאו בקהל לך.
יא כל-עמה נאנחים מבקשים לחם. נתנו מחמודיהם (מחמדיהם) באכל להשיב נפש: ראה יהוה והביטה.
כי הייתי זוללה. יב לו אליכם. כל-עברי דרך--הביטו וראו. אם-יש מכאוב כמכאבי אשר עולל לי: אשר
הוגה יהוה. ביום חרון אפו. יג מרום שלח-אש בעצמתי. וירדנה: פרש רשת לרגלי. השיבני אחור--נתנני
שממה. כל-היום דנה. יד נשקד על פשעי בידו. ישתרגו עלו על-צוארי--הכשיל כחי: נתנני אדני. בידי
לא-אוכל קום. טו סלה כל-אבירי אדני בקרבי. קרא עלי מועד לשבר בחורי: גת דרך אדני. לכתולת
בת-יהודה. טז על-אלה אני בוכיה. עיני עיני ירדה מים--כי-רחק ממני מנחם. משיב נפשי: היו בני שוממים.
כי גבר אויב. יז פרשה ציון בדיקה. אין מנחם לה--צוה יהוה לעקב. סביביו צריה: היתה ירושלם לנדה.
ביניהם. יח צדיק הוא יהוה. כי פיהו מריתי: שמעו-נא כל-עמים (העמים). וראו מכאבי--בתולתי וכחורי.
הלכו בשבי. יט קראתי למאהבי המה רמוני. כהני חקני בעיר גועו: כי-בקשו אכל למו. וישיבו את-נפשם. כ
ראה יהוה כי-צר-לי. מעי חמרמרו--נהפך לבי בקרבי. כי מרו מריתי: מחוץ שכלה-חרב. בבית כמות. כא
שמעו כי נאנחה אני. אין מנחם לי--כל-איבי שמעו רעתי ששו. כי אתה עשית: הבאת יום-קראת. ויהיו
כמוני. כב בא כל-רעתם לפניך ועולל למו. כאשר עוללת לי על כל-פשעי: כי-רבות אנחתי. ולבי דוי.

The uncomfortable grief of Lamentations

3:19 Remember my affliction and my
wanderings,
the wormwood and the gall!

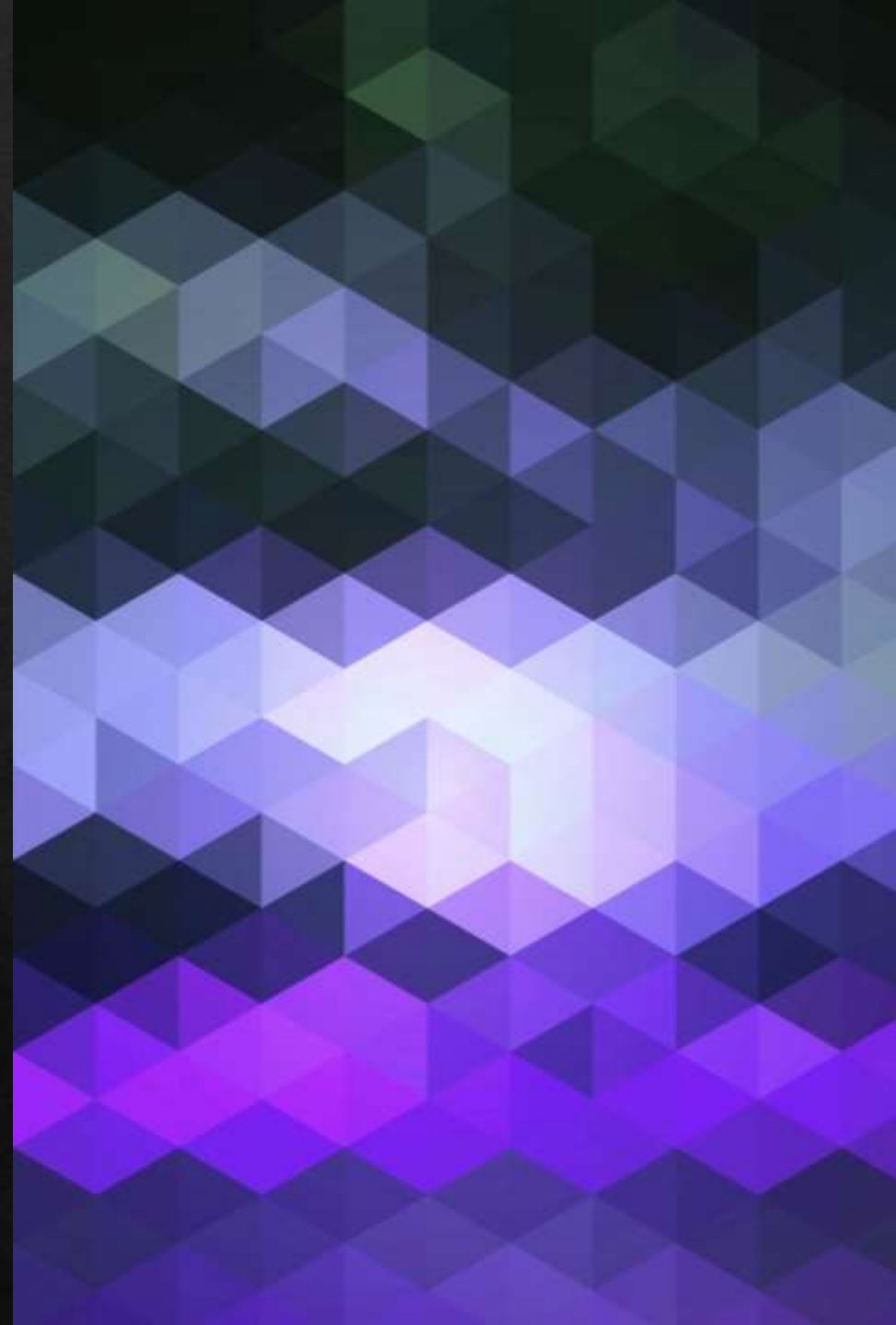
3:20 My soul continually remembers it
and is bowed down within me.

3:21 But this I call to mind,
and therefore I have hope:

3:22 The steadfast love of the LORD never
ceases;
his mercies never come to an end;

3:23 they are new every morning;
great is your faithfulness.

Lamentations 3:19-26



3:24 “The LORD is my portion,” says my soul,
“therefore I will hope in him.

3:25 The LORD is good to those who wait for him,
to the soul who seeks him.

3:26 It is good that one should wait quietly
for the salvation of the LORD.”



Say it out loud!

Say it to God!

Say it all!

Then do the next thing...

Just say it!



Say it out loud!

Just say it!

Say it to God!

Just say it!





Say it all!

Just say it!



Do the
next
thing...

- 3:21** But this I call to mind,
and therefore I have hope:
- 3:22** The steadfast love of the LORD never ceases;
his mercies never come to an end;
- 3:23** they are new every morning;
great is your faithfulness.
- 3:24** “The LORD is my portion,” says my soul,
“therefore I will hope in him.
- 3:25** The LORD is good to those who wait for him,
to the soul who seeks him.
- 3:26** It is good that one should wait quietly
for the salvation of the LORD.”





Say it out loud!

Say it to God!

Say it all!

Then do the next thing...

Just say it!

*The steadfast love of the Lord
never ceases.*

*His mercies never come to an
end.*

They are new every morning.

[L
SEP]

Great is his faithfulness.

Just say it!

