



PSALMS FOR DIFFICULT TIMES

Psalm 20 – For Times of Trouble

לְמַנְצֵחַ מִזְמוֹר לְדָוִד. יַעֲנֶה ה' בְּיוֹם צָרָה יִשְׁגָּבֶךָ שֵׁם אֱלֹהֵי יַעֲקֹב. יִשְׁלַח עֲזָרְךָ מִקְדָּשׁ וּמִצִּיּוֹן יִסְעָדְךָ. יִזְכֹּר כָּל מִנְחֹתֶךָ וְעוֹלֹתֶיךָ יִדְשָׁנָה סֵלָה.	To the music conductor: a Psalm of David. May <i>Adonai</i> respond to you in time of trouble; may the name <i>God of Jacob</i> lift you up, send you help from that sacred source and sustain you from Zion, remember all the contributions you made, and accept your offerings. <i>Selah!</i> [As you face this trouble,] May God grant your heart's desire, and fulfill your plans successfully. Then, we will sing for joy at Your saving us and raise a gratitude banner in the name of our God. May <i>Adonai</i> grant all your wishes. I know [already] now that <i>Adonai</i> saves His anointed, answering from His holy heaven with the saving power of His right hand. While some attack with chariots and others with horses, we invoke the name of <i>Adonai</i> , our God. They will collapse and fall, and we will rise, encouraged. <i>Adonai</i> , bring us victory. Majesty, will answer us on the day that we call.
יִתֵּן לְךָ כָּל־בְּקָבֶךָ וְכָל עֲצָתְךָ יִמְלֵא. נִרְנְנָה בִּישׁוּעָתְךָ וּבְשֵׁם אֱלֹהֵינוּ נִדְגַל יִמְלֵא ה' כָּל מִשְׁאֲלוֹתַיִךְ. עַתָּה יָדַעְתִּי כִּי הוֹשִׁיעַ ה' מְשִׁיחוֹ יַעֲנֵהוּ מִשְׁמַי קָדְשׁוֹ בְּגִבְרוֹת יֵשַׁע יְמִינוֹ. אֱלֹהֵי בָרֶכֶב וְאֱלֹהֵי בְּסוּסִים וְאִנְחָנוּ בְּשֵׁם ה' אֱלֹהֵינוּ נִזְכִּיר. הִקְדָּה כָּרְעוּ וְנָפְלוּ וְאִנְחָנוּ קָמְנוּ וְנִתְעוֹדָד. ה' הוֹשִׁיעָה הַמֶּלֶךְ יַעֲנֵנוּ בְּיוֹם קָרָאנוּ.	



PSALMS FOR DIFFICULT TIMES

Psalm 121 — Seeking Help and Protection

שִׁיר לַמַּעְלוֹת	A song of ascent.
אֲשָׂא עֵינַי אֶל הַהָרִים	I raise my eyes to the mountains —
מֵאֵינן יָבֵא עֲזָרִי.	looking to where my help will come.
עֲזָרִי מֵעַם ה'	My true help comes from <i>Adonai</i> ,
עֹשֶׂה שָׁמַיִם וָאָרֶץ.	constant maker of heaven and earth,
אֵל יִתֵּן לְמוֹט רַגְלֶךָ	As He will not allow your foot to falter;
אֵל יִנּוּם שְׁמֹרֶךָ.	your protector will not tire.
הִנֵּה	See,
לֹא יִנּוּם וְלֹא יִישָׁן שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל.	Israel's protector does not tire or sleep.
ה' שְׁמֹרֶךָ	<i>Adonai</i> is your protector,
ה' צִלְּךָ	<i>Adonai</i> shelters you,
עַל יַד יְמִינֶךָ.	present at your right hand.
יוֹזֵם הַשֶּׁמֶשׁ	The [heat of the] sun will
לֹא יַכְכֶּךָ	not harm you by day,
וְיָרַח בַּלַּיְלָה.	nor [the chill of] the moon by night.
ה' יִשְׁמְרֶךָ מִכָּל רָע	<i>Adonai</i> will protect you from all harm
יִשְׁמַר אֶת נַפְשֶׁךָ.	and will protect your spirit.
ה' יִשְׁמַר	<i>Adonai</i> will protect
צֵאתְךָ וּבֹאֶךָ	your going and your coming
מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם.	now and always.



PSALMS FOR DIFFICULT TIMES

Psalm 130 – Calling God from the Depths

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת	A song of ascent.
מִמַּעְמָקִים	From the depths,
קָרָאתִיךָ ה'.	I have called You, <i>Adonai</i> .
אֲדַנִּי שְׁמָעָה בְּקוֹלִי	<i>Adonai</i> , listen to my voice.
תְּהַיְיָנָה אָזְנֶיךָ קְשׁוּבוֹת לְקוֹל תַּחֲנוּנָי.	Let Your ears hear my pleading.
אִם עֲוֹנוֹת תִּשְׁמַר	If You consider transgressions and calamity,
יְהִי אֲדַנִּי מִיַּעֲמָד.	<i>Adonai</i> , who could endure?
כִּי עִמָּךְ הַסְּלִיחָה	But You are forgiving,
לְמַעַן תִּתְּנָה.	and by this You foster awe.
קִוִּיתִי ה'	I hope, <i>Adonai</i> —
כִּוְתָה נַפְשִׁי	my whole soul hopes
וּלְדַבְּרוֹ הוֹחֵלֵתִי.	I hope for Your reassurance.
נַפְשִׁי לְאֲדֹנָי	My soul longs for <i>Adonai</i>
מִשְׁמָרִים לְבֹקֵר	more than night guards for the morning,
שְׁמָרִים לְבֹקֵר.	night guards for the morning.
יְחַל יִשְׂרָאֵל אֵל ה'	Israel put its hope in <i>Adonai</i> ,
כִּי עִם ה' הַחֶסֶד	for with <i>Adonai</i> is loving-kindness
וְהַרְבֵּה עֲמוֹ פְדוּת.	and abundant power to liberate.
וְהוּא יַפְדֶּה אֶת יִשְׂרָאֵל	God will liberate Israel
מִכָּל עֲוֹנוֹתָיו.	from all its calamity.



PSALMS FOR DIFFICULT TIMES

Psalm 142 — In Captivity or Feeling Trapped

משכיל לדוד	David sang this prayer
בהיותו במערה תפלה.	when he was hiding in a cave:
קולי אל ה' אזעק	My voice calls out to <i>Adonai</i> .
קולי אל ה' אתחנן.	My voice is pleading to <i>Adonai</i> .
אשפך לפניו שיחי	As I pour out my prayer,
צרתי לפניו אגיד.	I lay out my trouble before You,
בהתעטף עלי רוחי	how my spirit wraps itself in worry.
ואתה ידעת נתיבותי	You know my course —
בארץ זו אהלך	in this path I walk,
טמנו פח לי.	they have placed a trap.
הביט ימין וראה	Look to my right and see:
ואין לי מכיר	I do not have a friend here.
אבד מנוס ממני	I have nowhere to run.
אין דורש לנפשי.	No one is caring for my spirit.
זעקתי אליך ה'	So, I cry out to You, <i>Adonai</i> .
אמרתי אתה מחסי	I say: "You are my protector;
חלקי בארץ החיים.	all I have in the land of the living!"
הקשיבה אל רנתי	Listen to my song,
כי דלותי מאד	for I have been brought very low.
הצילני מרדפי	Save me from my pursuers,
כי אמצו ממני.	for they are stronger than I.
הוציאה ממסגר נפשי	Free me from this captivity,
להודות את שמך	so I can give thanks to Your name.
	[Though I am imprisoned, I trust that]
בי יכתרו צדיקים	the righteous are circling around, praying
כי תגמל עלי.	that You deal generously with me.