



PSALMS FOR DIFFICULT TIMES

Psalm 20 — For Times of Trouble

לְמַנְצֵחַ מִזְמוֹר לְדָוִד. יַעֲנֶה ה' בְּיוֹם צָרָה יִשְׁגָּבֶךָ שֵׁם אֱלֹהֵי יַעֲקֹב. יִשְׁלַח עֲזָרְךָ מִקֹּדֶשׁ 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 לָךְ כָּל־בְּקָרְךָ וְכָל־עֲצָתְךָ יִמְלֵא. נִרְנְנָה בִּישׁוּעָתְךָ וּבְשֵׁם אֱלֹהֵינוּ נִדְגַל יִמְלֵא ה' כָּל־מִשְׁאֲלוֹתַיִךְ. עַתָּה יָדַעְתִּי כִּי הוֹשִׁיעַ ה' מְשִׁיחוֹ יַעֲנֵהוּ מִשְׁמַיִם קֹדֶשׁוֹ בְּגִבְרוֹת יֵשַׁע יְמִינוֹ. אֱלֹהֵי בָרֶכֶב וְאֱלֹהֵי בְּסוּסִים וַיִּנְחֲנוּ בְּשֵׁם ה' אֱלֹהֵינוּ נִזְכִּיר. הִקְדָּה כָּרְעוּ וְנָפְלוּ וַיִּנְחֲנוּ קִמְנוּ 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 יָנוּם שְׁמֹרֶךָ.	your protector will not tire.
הִנֵּה	See,
לֹא יָנוּם 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,
וַיִּרַח 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 וּבֹאֶיךָ	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 עֲמַף הַסְּלִיחָה	But You are forgiving,
לְמַעַן תִּנְרָא.	and by this You foster awe.
קִוִּיתִי ה'	I hope, <i>Adonai</i> —
קִוְיָתָה 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 עֲוֹנֹתָיו.	from all its calamity.



PSALMS FOR DIFFICULT TIMES

Psalm 142 — In Captivity or Feeling Trapped

משכיל לדוד
בהיותו במערה תפלה.
קולי אל ה' אזעק
קולי אל ה' אתחנן.
אשפך לפניו שיחי
צרתי לפניו אגיד.
בהתעטף עלי רוחי
ואתה ידעת נתיבותי
בארץ זו אהלך
טמנו פח לי.
הביט ימין וראה
ואין לי מכיר
אבד מנוס ממני
אין דורש לנפשי.
זעקתי אליך יהוה
אמרתי אתה מחסי
חלקי בארץ החיים.
הקשיבה אל רנתי
כי דלותי מאד
הצילני מרדפי
כי אמצו ממני.
הוציאה ממסגר נפשי
להודות את שמך
כי יכתרו צדיקים
כי תגמל עלי.

David sang this prayer
when he was hiding in a cave:
My voice calls out to *Adonai*.
My voice is pleading to *Adonai*.
As I pour out my prayer,
I lay out my trouble before You,
how my spirit wraps itself in worry.
You know my course —
in this path I walk,
they have placed a trap.
Look to my right and see:
I do not have a friend here.
I have nowhere to run.
No one is caring for my spirit.
So, I cry out to You, *Adonai*.
I say: “You are my protector;
all I have in the land of the living!”
Listen to my song,
for I have been brought very low.
Save me from my pursuers,
for they are stronger than I.
Free me from this captivity,
so I can give thanks to Your name.
[Though I am imprisoned, I trust that]
the righteous are circling around, praying
that You deal generously with me.