



# Psalm 46:1-2

*Mizmor Mem-Vav, pesukim Alef-Bet*

אֱלֹהִים לְנוּ מִחְסָה וְעֹזֶרֶת בְּצָרוֹת גִּמְצָא מֵאָדָם:  
עַל-כֵּן לְאַנְיִירָא בְּהַמִּיר אָרֶץ וּבְמָוֹת הָרִים בְּלַב יָמִים:

*God is our Refuge and Strength...*

מֵאָד	גִּמְצָא	בְּצָרוֹת	עוֹזֶרֶת	וְעֹז	מִחְסָה	לְנוּ	אֱלֹהִים
mei'-ohd'	neem'-tzah'	ve'-tzah-roht'	ez'-rah'	vah'-ohz'	ma'-cha'-seh'	lah'-noo	e'-loh-heem'
- adv "much, very, greatly, surely"	<b>מִצָּא</b> - v "to find" niph prf 3ms <b>מִצָּא</b> he is found	בְּ - pfx "in" אָרֶץ - n fpl "straights, distress" fr> <b>בְּ</b> v	עֹזֶרֶת - n fs abs "help(er), fr> <b>עֹזֶר</b> v "help, aid"	וְ - and עֹז - n ms "strength, might" fr> <b>עֹז</b> v	מִחְסָה - n ms "refuge, shelter" fr> <b>חִסָּה</b> v seek refuge	לְ - pfx "to, for" נִ - 1cpl sfx (i/o)	אֱלֹהִים - n mpl abs God, Power fr> <b>אֱלֹהִים</b> -God <b>אֵל</b> "ram"
he is surely found		a help in troubles			God is for us a refuge and strength		

יָמִים	בְּלַב	הָרִים	וּבְמָוֹת	אָרֶץ	בְּהַמִּיר	לְאַנְיִירָא	עַל-כֵּן
ya'-meem'	be'-leiv'	hah-reem'	oo'-ve'-moht'	ah'-retz	be'-hah-meer'	loh'-nee'-rah'	al'-kein'
<b>יָם</b> - n mpl "sea" <b>יָם</b> -mpl <b>יָם</b> -lake	בְּ - pfx "in" <b>בְּ</b> - n ms "heart, core, midst" <b>בְּ</b> - n	הָרִים - n mpl "mountain, hill" <b>הָרִים</b> - n	וּבְמָוֹת - v "totter, slip" qal infin cstr	אָרֶץ - n fs "earth, ground, land"	בְּ - pfx "when "in," change,shake hiph infin cst	לְאַ - adv "no, not" <b>יְאַרְאָה</b> - v "fear" qal impf 1cpl	עַל - adv "upon" <b>עַל</b> - "thus" כֵּן - "therefore"
into the midst of the seas		and when mountains totter		when the earth shakes / gives way		therefore we will not fear	

"God is our refuge and strength, a very present help in trouble.

Therefore we will not fear though the earth gives way and  
the mountains be moved into the heart of the sea." (Psalm 46:1-2)

ὅ θεὸς ἡμῶν καταφυγὴ καὶ δύναμις βοηθὸς  
ἐν θλίψεσιν ταῖς εὐρούσαις ἡμάς σφόδρα  
διὰ τοῦτο οὐ φοβηθησόμεθα ἐν τῷ ταράσσεσθαι τὴν γῆν  
καὶ μετατίθεσθαι ὅρη ἐν καρδίαις θαλασσῶν (LXX)

**אֱלֹהִים כָּגֹן מִזְבֵּחַ וְעֹזֶרֶת**  
**עֹזֶרֶת בְּצָרוֹת גִּמְצָא מֵאָדָם**  
**עַל-כֵּן לְאַנְיִירָא בְּהַמִּיר אָרֶץ**  
**וּבְמָוֹת הָרִים בְּלַב יָמִים**



**Psalm 46:1-2**

**אֱלֹהִים לְנוּ מִחְסָה וְעֵזָ**

God is for us  
a refuge and strength

**עֹזֶרֶת בְּצָרוֹת**

a help in troubles

**נִמְצָא מַאֲדָ**

he is surely found

**עַל־כֵן לֹא־נִירָא**

therefore we will not fear

**בְּהַמִּיר אָרֶץ**

when the earth shakes

**וּבְמוֹת הָרִים בְּלִב יָמִים:**

and mountains be moved  
into the midst of the seas.

**אֱלֹהִים לְנוּ מִחְסָה וְעֵזָ**

GOD IS OUR REFUGE AND STRENGTH