

Recreating Renewing Restoring Myself in its Original State With Psalm 139 through Walking Climbing and Ascending My Inner Ladder

- 1**For the conductor. Of David, a song. O Lord, You have searched me out and You know.
- 2**You know my sitting and my rising; You understand how to attach me from afar.
- 3**My going about and my lying down You encompassed, and You are accustomed to all my ways.
- 4**For there is no word on my tongue; behold, O Lord, You know it all.
- 5**From the rear and the front You encompassed me, and You placed Your pressure upon me.
- 6**Knowledge is hidden from me; it is hard, I cannot attain it.
- 7**Where shall I go from Your spirit, and where shall I flee from Your presence?
- 8**If I ascend to the heavens, there You are, and if I make my bed in the grave, behold, You are there.
- 9**[If] I take up the wings of dawn, [if] I dwell at the end of the west,
- 10**There too, Your hand will lead me, and Your right hand will grasp me.
- 11**I said, "Darkness will darken me, and the night will be as light about me."
- 12**Even darkness will not obscure [anything] from You, and the night will light up like day; as darkness so is the light.
- 13**For You created my reins, You covered me in my mother's womb.
- א**לִמְנַצֵּחַ לְדָוִד מִזְמוֹר יְהוָה חֲקַרְתָּנִי וַתַּדַּע:
- ב**אַתָּה יָדַעְתָּ שְׂבִיטִי וְקוּמִי בְנִתְּהָ לְרַעֲיִי מִרְחֹק:
- ג**אַרְתִּי וְרַבְעִי זָרִית וְכָל־דְּרָכַי הִסְבַּנְתָּהּ:
- ד**יָדַעְתָּ אֵינִן מַלְּהָ בְלִשׁוֹנִי הֵן יְהוָה יָדַעְתָּ כֻּלָּהּ:
- ה**הֲאֶחָזֵר וְנָקַדְתָּ צַרְתָּנִי וַתִּשָּׂת עָלַי כַּפְּכָהּ:
- ו**וּפְלִיאָהּ (כַּתִּיב פְּלִיאָהּ) דַּעַת מִמֶּנִּי וְשִׁגְבָהּ לֹא־אוּכַל לָהּ:
- ז**וֹאֲנָה אֵלֶיךָ מְרוּחֶיךָ וְאֲנָה מִפְּנֵיךָ אֶבְרַח:
- ח**תָּאִם־אֶסְקֶה שָׁמַיִם לֹא־אַתָּה וְאֶצִּיעָהּ שְׂאֵל הַגֶּהֱזֶה:
- ט**אֲשָׁא כִנְפֵי־שָׁחַר אֲשַׁכְנֶה בְּאַחֲרֵית יָם:
- י**יָגֵם־שָׁם יְדֶךָ מִנְחָנִי וַתִּתְחַנְנֵנִי יְמִינֶךָ:
- יא**וֹאֲמֵר אֶדְ-חֹשֶׁךְ יִשְׁפָּנֵנִי וְלִילָה אֶזְרַק בְּעֵדְנִי:
- יב**גַּם־חֹשֶׁךְ לֹא־יִחְשֶׁיךָ מִמֶּךָ וְלִילָה כִּיּוֹם יִזְרֹק כְּחֹשֶׁיכָה כְּאוֹרָהּ:
- יג**יָבִי־אַתָּה קִנִּיתָ כָּל־יְתֵי תִסְכְּנִי בְבֶטֶן אִמִּי:

14I shall thank You for in an awesome, wondrous way I was fashioned; Your works are wondrous, and my soul knows it very well.

יְיָ אֲדַוְּךָ עַל כִּי גִוְרָאוֹת נִפְלְיִיתִי נִפְלְאוֹת מְעַשֵׂיךָ וְנִפְלְאוֹת יְדְעֵת מְאֹד:

15My essence was not hidden from You, when I was made in secret, I was formed in the lowest parts of the earth.

טו לֹא־נִכְתַּד עֲצָמֵי מִלְמַךְ אֲשֶׁר־עָשִׂיתִי בְּסֻמְרָר רָלְמָתִי בְּתַחְתֵּי־וְתֵי אֶרֶץ:

16Your eyes saw my unformed body, and on Your book they were all written; days have been formed and one of them is His.

טז גִּלְמִי | רָאוּ עֵינֶיךָ וְעַל־סִפְרְךָ כָּל־עֲמֻלֵי יָמַי יִצְּרוּ וְלוֹ (כְּתִיב וְלֹא) אֶחָד בָּהֶם:

17And to me, how dear are Your friends, O Lord! How great is their sum!

יז וְלִי מִה־יְיָקָרוּ רַעֲיָה אֶל מַה לְעֲצָמוֹ רַאשֵׁיהֶם:

18I shall count them; they are more numerous than sand; I have come to the end, and I am still with You.

יח אֶסְפְּרֵם מִחֹל יִרְבוּן הִקִּיצֵתִי וְעוֹדִי עִמָּךְ:

19If only You would slay the wicked, O God, and men of blood, "Turn away from me."

יט אִם־תִּקְטַל אֱלֹהִים | רַשָּׁע וְאֲנָשֵׁי דָמִים סוּרוּ מִנִּי:

20Who mention You with wicked thought; Your enemies took it up in vain.

כ אֲשֶׁר גְּמָרוּךְ לְמִזְמָה נִשְׂוֵא לְשׂוֹא עָרִיד:

21Did I not hate Your enemies, O Lord? With those who rise up against You, I quarrel.

כא הֲלֹא־מִשְׂנְאֵיךָ יְהוָה | אֲשִׁנְא וְרִבִּיתִי מִמֵּיךְ אֶתְקוּטִט:

22I hate them with utmost hatred; they have become my enemies.

כב תִּכְלִית שְׂנֵאָה שְׂנֵאָתִים לְאֵיבִים הָיוּ לִי:

23Search me out, O God, and know my heart; test me and know my thoughts.

כג בַּחֲקֻרֵיךָ אֶל וְדַע לִבִּי בְּחֻנֵּי וְדַע שִׁרְעֵפִי:

24And see whether there is any vexatious way about me, and lead me in the way of the world.

כד וּרְאֵה אִם־דְּרֹד־עֲצָב כִּי וְגִחְנִי בְּדֶרֶךְ עוֹלָם:

א למנצח לדוד מזמור יהוה חקרתי ותדע:

ב אתה ידעת שבתתי וקומי בגתה לרעי מרחוק:

ג ארחי ורבעי זרית וכל־דרכי הסבנתה:

ד פי אין מלה בלשוני הן יהוה ידעת כלה:

ה אתור וקדם צרתני ותשית עלי כפכה:

ו פליאה (כתיב פלאיה) דעת ממני נשגבה לא־אוכל לה:

ז אנה אלך מרוחה ואנה מפגיה אברח:

ח אם־אסק שמים שם אתה ואציעה שאול הנך:

ט אשא כנפי־שחר אשכנה באחרית יום:

י גם־שם ידך תנחני ותאחזני מינה:

יא ואמר אֶד־חשף ישובני ולילה אור בעדני:

יב גם־חשף לא־יחשף ממך ולילה פיום יאיר כחשיכה באורה:

יג פי־אתה קנית כליתי תספני בבטן אמי:

יד אודך על פי נוראות נפליתי נפלאים מעשויך ונפשי ידעת מאד:

טו לא־נכתד עצמי ממך אשר־עשיתי בסתר רחמתי בתחנות ארץ:

טז גלמי | ראו עיניך ועל־ספרך כלם יכתבו ימים יצרו ולו (כתיב ולא) אחד בהם:

יז ולי מה־יִקְרוּ רעיך אל מה עצמו ראשיהם:

יח אספרם מחול ירבון הקיצתי ועודי עמך:

יט אם־תקטל אלוה | רשע ואגשי למים סורו מני:

כ אשר גמרוה למזמה נשוא לשוא עריך:

כא הלוא־משנאיה יהנה | אשגא ובתקוממיה אתקוטט:

כב תכלית שנאה שנאתים לאיבים היו לי:

כג חקרני אל ודע לבבי בתנני ודע שרעפי:

כד וראה אם־דָרְךָ־עצב פי ונחני בדרך עולם:

1. OhR Ayn Sof - אור אין סוף
2. EHYeH ASheR EHYeH - אֱהְיֶה אֲשֶׁר אֶהְיֶה
3. JHWH- יְהוָה
4. ELoHIM –אֱלֹהִים
5. ADaM KaDMoN – קַדְמוֹן אָדָם
6. ADaM ELYoN - עֲלִיוֹן אָדָם
7. YeChiDaH – יְחִידָה
8. ChaYaH – חַיָּה
9. NeSheMaH-ELoHIM – נְשָׁמָה – אֱלֹהִים
- Or NeSheMaH- נְשָׁמָה
10. NeShaMaTh ChaYYIM - תְּיִים נְשָׁמַת
11. NeShaMaTh ShaDaI - שְׂדֵי נְשָׁמַת
12. RuaCh – רוּחַ
13. RuaCh ChaYYIM תְּיִים רוּחַ
14. RuaCh ELoHIM – הָאֱלֹהִים רוּחַ
15. **RuaCh KoDeSh** רוּחַ קֹדֶשׁ
16. NeShaMaTh- RuaCh-ChaYYIM תְּיִים נְשָׁמַת-רוּחַ
17. **NeFeSh HaELoHim** - נְפֶשׁ הָאֱלֹהִים
18. NeFeSh ChaYaH - הַחַיָּה נֶפֶשׁ or NeFeSh HaChaYaH¹ - הַחַיָּה נֶפֶשׁ
19. NeFeSh EiNei - עֵינַי נֶפֶשׁ
20. NeFeSh HaSeKeLiT - נֶפֶשׁ הַשְּׂכֵלִית
21. NeFeSh HaBeHaMiT - הַבְּהֵמִית נֶפֶשׁ
22. NeFeSh – נֶפֶשׁ
23. GuF/BaSaR - בָּשָׂר /גוֹף
24. AFaR vaAFaR - וְאָפָר עָפָר

Are the lowest elements that composed man and woman as we read thus: And the Lord God formed man of dust from the ground - VaYYoTzeR JHWH- יְהוָה ELoHIM –אֱלֹהִים ET-HaADaM AFaR – עָפָר אֶת-הָאָדָם אֱלֹהִים יְהוָה וַיִּצְרֵם MiN-HaDaMaH - מִן-הָאֲדָמָה. And He JHWH- יְהוָה ELoHIM –אֱלֹהִים breathed into his nostrils the soul of life - NeShaMaTh ChaYYIM - תְּיִים נְשָׁמַת, and man became a living soul VaYeHi HaADaM LNeFeS ChaYaH - תִּיָּה לְנֶפֶשׁ הָאָדָם וַיְהִי

¹Ezekiel 47, 9 and Genesis 1, 21 and Genesis 9, 10

א הַלְלוּיָהּ | הַלְלוּ-אֵל בְּקֹדֶשׁוֹ הַלְלוּהוּ בְּרָקִיעַ עֵזוֹ

ב הַלְלוּהוּ בְּגִבּוֹרֹתָיו הַלְלוּהוּ כְּרֹב גְּדֻלוֹ:

ג הַלְלוּהוּ בְּתִקְעַ שׁוֹפָר הַלְלוּהוּ בְּנִבְל וְכִנּוֹר:

ד הַלְלוּהוּ בְּתֹף וּמַחֲוֹל הַלְלוּהוּ בְּמִנְיִם וְעִגָּב:

ה הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי-שָׁמַע הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי תְרוּעָה:

כָּל הַנְּשָׁמָה תְהַלֵּל יְיָ הַלְלוּיָהּ

1Hallelujah! Praise God in His holy place, praise Him in the firmament of His might.

אֵתְהַלְלוּיָהּ | הַלְלוּ-אֵל בְּקֹדֶשׁוֹ
הַלְלוּהוּ בְּרָקִיעַ עֵזוֹ:

2Praise Him with His mighty deeds, praise Him as befits His superb greatness.

בְּהַלְלוּהוּ בְּגִבּוֹרֹתָיו הַלְלוּהוּ
כְּרֹב גְּדֻלוֹ:

3Praise Him with a shofar blast, praise Him with psaltery and lyre.

גְּהַלְלוּהוּ בְּתִקְעַ שׁוֹפָר הַלְלוּהוּ
בְּנִבְל וְכִנּוֹר:

4Praise Him with timbres and dance, praise Him with stringed instruments and flute.

דְּהַלְלוּהוּ בְּתֹף וּמַחֲוֹל הַלְלוּהוּ
בְּמִנְיִם וְעִגָּב:

5Praise Him with resounding cymbals, praise Him with resonant cymbals.

הַהַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי-שָׁמַע
הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי תְרוּעָה:

6Let every soul praise God. Hallelujah!

כָּל הַנְּשָׁמָה תְהַלֵּל יְיָ הַלְלוּיָהּ