

**PART 1 – CONTENT**

**1. Psalms Chapter 145**

1) A song of praise. Of David. I will extol You, my God and king, and bless Your name forever and ever. 2) Every day will I bless You and praise Your name forever and ever.

3) Great is the Lord and much acclaimed; His greatness cannot be fathomed. 4) One generation shall laud Your works to another and declare Your mighty acts. 5) The glorious majesty of Your splendor and Your wondrous acts will I recite. 6) Men shall talk of the might of Your awesome deeds, and I will recount Your greatness.

7) They shall celebrate Your abundant goodness and sing joyously of Your righteousness. 8) The Lord is gracious and compassionate, slow to anger and abounding in kindness. 9) The Lord is good to all, and His mercy is upon all His works.

10) All Your works shall praise You, O Lord, and Your faithful ones shall bless You.

11) They shall talk of the majesty of Your kingship, and speak of Your might, 12) to make His mighty acts known among men and the majestic glory of His kingship. 13) Your kingship is an eternal kingship; Your dominion is for all generations.

14) The Lord supports all who stumble, and makes all who are bent stand straight. 15) The eyes of all look to You expectantly, and You give them their food when it is due. 16) You give it openhandedly, feeding every creature to its heart's content. 17) The Lord is beneficent in all His ways and faithful in all His works. 18) The Lord is near to all who call Him, to all who call Him with sincerity. 19) He fulfills the wishes of those who fear Him; He hears their cry and delivers them. 20) The Lord watches over all who love Him, but all the wicked He will destroy.

21) My mouth shall utter the praise of the Lord, and all creatures shall bless His holy name forever and ever.

1. תהלים פרק קמה  
(א) תהלה לך לך ארוממה אלוקי המלך  
ואברכה שמך לעולם ועד  
(ב) בכל יום אברכה ואהלה שמך לעולם ועד

Introduction

(ג) גדול יקוק ומהגלל מאד ולגדלתו אין חקר  
(ד) דור לדור ישבח מעשיך וגבורתיך בגידו  
(ה) הדר כבוד הודך ודברי נפלאותיך אשיחה  
(ו) ונצונו נראתיך יאמרו וגדולתיך וגדולתך אספרנה

Stanza 1  
Greatness  
Distance

(ז) זכר רב טובך ביצונו וצדקתך גרנונו  
(ח) חינו ורחמים יקוק ארץ אפים וגדל חסד  
(ט) טוב יקוק לכל ורחמיו על כל מעשיו

Stanza 2  
Goodness  
Closeness

(י) יודוך יקוק כל מעשיך וחסידך יברכה

Interlude

(יא) כבוד מלכותך יאמרו וגבורתך ידברו  
(יב) להודיעו לבני האדם גבורתי וכובוד הדר מלכותו  
(יג) מלכותך מלכות כל עולם וממשתלתיך בכל דור ודור

Stanza 3  
Kingship  
Distance

(יד) סומך יקוק לכל הנפלים וזוף לכל הכפופים  
(טו) עיני כל אלך ישגרו ואתה נותן להם את אכלם בעתו  
(טז) פותח את ידך ומשביע לכל חיי רצון  
(יז) צדיק יקוק בכל דרכיו וחסיד בכל מעשיו  
(יח) קרוב יקוק לכל קראיו לכל אשר יקראהו באמת  
(יט) רצון יראיו יעשה ואת שונעתם ישמע ויושיעם  
(כ) שומר יקוק את כל אהביו ואת כל הרשעים ישמיד

Stanza 4  
Interaction  
with us  
Closeness

(כא) תהלת יקוק ידברפי ויברך כל בשר שם קדשו לעולם ועד

Conclusion

**PART 2 – CONCEPTS****2. רד"ק תהלים פרק קמה פסוק א**

(א) תהלה לדוד. אלה ששה המזמורים עד סוף הספר הם כולם תהילות האל יתברך ושבתו, לפיכך החל בהם בתהלה ומשלים בתהלה לגודל התהלה. וזה המזמור תחילת הפסוק הראשון תהלה ותחילת הפסוק האחרון תהלה, והחמשה מזמורים הללו בראש ובסוף, והכל לגודל התהלה. ומתי תהיה תהילת האל גדולה? בקיבוץ גליות, שיראו כל העם הנפלאות שיעשה עם ישראל, לפיכך הזכיר בהם קיבוץ גליות ובנין ירושלים. והמזמור הזה הוא כולו תהלת האל יתברך, לפיכך חיברו באל"ף בי"ת, ולא חיבר בו אות הנו"ן ולא ידענו למה. ודרשו רז"ל (ברכות ד, ב): מפני מה לא נכתבה נו"ן, מפני שיש בה מפתח של שונאי ישראל, דכתיב (עמוס ה, ב): נפלה ולא תוסיף קום בתולת ישראל וגו'. והמתבונן בזה המזמור יראה בו נפלאות הבורא ומשפטיו על ברואיו, לפיכך אמרו רז"ל (ברכות שם): כל האומר תהלה לדוד ג' פעמים בכל יום מובטח לו שהוא בן העולם הבא. ולא אמרו על האומר בפיו בלבד, אלא בפיו ובלבו ובלשונו

**2. Radak on Tehillim 145:1**

Song of praise by David. The six chapters until the end of the book are all praises of God, therefore it begins with "Praise" to increase the praise. This chapter begins with "praise" in the first verse, and begins with "praise" in the last verse, the other five have "Halleluyah" at the start and end, to increase the praise... This chapter is all praise of God, therefore it is written in an alphabetic format. The letter "nun" isn't included, we don't know why...

The one who studies this chapter will see great wonders of the Creator and His dealing with His creations, therefore Chazal said that "anyone who recites this chapter 3 times day will be guaranteed a place in the World to Come". Chazal are not referring to someone who recites this by rote, rather one who recites it with true meaning and intention.

**3. תלמוד בבלי מסכת ברכות דף ד עמוד ב**

אמר רבי אלעזר אמר רבי אבינא: כל האומר תהלה לדוד בכל יום שלש פעמים - מובטח לו שהוא בן העולם הבא. מאי טעמא? אילימא משום דאתיא באל"ף בי"ת - נימא אשרי תמימי דרך דאתיא בתמימי אפי"ן! אלא משום דאית ביה פותח את ידך - נימא הלל הגדול דכתיב ביה: נתן לחם לכל בשר! - אלא: משום דאית ביה תרתי. אמר רבי יוחנן: מפני מה לא נאמר נו"ן באשרי? - מפני שיש בה מפתח של שונאי ישראל, דכתיב: נפלה לא תוסיף קום בתולת ישראל. במערבא מתרצי לה הכי: נפלה ולא תוסיף לנפול עוד, קום בתולת ישראל. אמר רב נחמן בר יצחק: אפילו הכי חזר דוד וסמכן ברוח הקדש, שנאמר סומך ה' לכל הנפלים

**3. Babylonian Talmud Tractate Berachot 4b**

Rabbi Elazar said that Rabbi Avina said: Anyone who recites: "A Psalm of David" (Psalms 145) three times every day is assured of a place in the World-to-Come. What is the reason that such significance is ascribed to this particular chapter? If you say that it is because it is arranged alphabetically, let us say: "Happy are they who are upright in the way" (Psalms 119) where [the alphabetical arrangement] appears eight times. Rather, because it contains [praise for God's provision of sustenance to all of creation]: "You open Your hand and satisfy every living thing with favor" (Psalms 145: 16), then let him recite the great *hallel* (Psalms 136), in which numerous praises are written, including: "Who provides food to all flesh" (Psalms 136: 25). Rather, is because it contains both.

Additionally, with regard to this psalm, Rabbi Yoḥanan said: Why is there no verse beginning with the letter *nun* in *ashrei*? Because it contains an allusion to the downfall of the enemies of Israel, a euphemism for Israel itself. As it is written: "The virgin of Israel has fallen and she will rise no more; abandoned in her land, none will raise her up" (Amos 5: 2), which begins with the letter *nun*. Due to this verse, *ashrei* does not include a verse beginning with the letter *nun*. In order to ease the harsh meaning of this verse, in the West, in Eretz Yisrael, they interpreted it with a slight adjustment: "She has fallen but she shall fall no more; rise, virgin of Israel." Rav Naḥman bar Yitzḥak adds: Even so, David went and provided support, through divine inspiration. Although King David did not include a verse beginning with the letter *nun* alluding to Israel's downfall, he foresaw the verse that would be written by Amos through divine inspiration; and the very next verse, which begins with the letter *samekh*, reads: "The Lord upholds the fallen and raises up those who are bowed down" (Psalms 145: 14). Therefore, through divine inspiration, David offered hope and encouragement; although the virgin of Israel may have fallen, the Lord upholds the fallen.