

# Insights into Ashrei

## The Beauty of Psalm 145

By Rabbi Lazer Gurkow

### Lesson 4 - Open Up Your Hands

G-d enables the pious to have the emotionally powerfully experience that they seek.

(Based on Psalms 145:13-17)

#### Chapter 145

1. A psalm of praise by David: I will exalt You, my God the King, and bless Your Name forever. 2. Every day I will bless You, and extol Your Name forever. 3. The Lord is great and exceedingly exalted; there is no limit to His greatness. 4. One generation to another will laud Your works, and tell of Your mighty acts. 5. I will speak of the splendor of Your glorious majesty and of Your wondrous deeds. 6. They will proclaim the might of Your awesome acts, and I will recount Your greatness. 7. They will express the remembrance of Your abounding goodness, and sing of Your righteousness. 8. The Lord is gracious and compassionate, slow to anger and of great kindness. 9. The Lord is good to all, and His mercies extend over all His works. 10. Lord, all Your works will give thanks to You, and Your pious ones will bless You. 11. They will declare the glory of Your kingdom, and tell of Your strength, 12. to make known to men His mighty acts, and the glorious majesty of His kingdom. 13. **Your kingship is a kingship over all worlds, and Your dominion is throughout all generations.** 14. The Lord supports all who fall, and straightens all who are bent. 15. The eyes of all look expectantly to You, and You give them their food at the proper time. 16. You open Your hand and satisfy the desire of every living thing. 17. The Lord is righteous in all His ways, and benevolent in all His deeds. 18. The Lord is close to all who call upon Him, to all who call upon Him in truth. 19. He fulfills the desire of those who fear Him, hears their cry and delivers them. 20. The Lord watches over all who love Him, and will destroy all the wicked. 21. My mouth will utter the praise of the Lord, and let all flesh bless His holy Name forever.

#### קמה.

כל האומר זה המזמור שלש פעמים בכל יום ככל כוונתו מוכנה שיהיה בן עולם  
 יום ל' הבא ולעולם התהלה חברו באליך בית ל'  
 א תהלה ל' ארוממן אלתי המלה ואברכה  
 שמה לעולם ועד: ב בכל יום אברכה ואהלה שמה  
 לעולם ועד: ג גדול יהוה ומהלל מאד ולגדלתו אין  
 חקר: ד רור לדור ישבח מעשה וגבורתה יגידו:  
 ה הדר בכבוד הדרה ודברי נפלאתה אשיחה: ו וענוהו  
 נוראותיה יאמרו וגדלתה אספרנה: ז ובר רב טובה  
 יביעו וצדקתה ירגנו: ח תנון ורתום יהוה ארדה אפים  
 וגדלחסד: ט טוב יהוה לכל ורחמיו על כל מעשיו:  
 י יודה יהוה כל מעשה וחסדיו יברכה: יא כבוד  
 מלכותה יאמרו וגבורתה ידברו: יב להודיע לבני  
 האדם גבורתו וכבוד הדר מלכותו: יג מלכותה  
 מלכות כל עולם וממשלתה בכל דור דור: יד סומך  
 יהוה לכל הנפלים וזקנה לכל הפופים: טו עיני  
 כל אליה ישברו ואתה נותן להם את אכלם בעתו:  
 טז פותח את ידה ומשביע לכלי רצון: יז צדיק  
 יהוה בכל דרכיו וחסיד בכל מעשיו: יח קרוב יהוה  
 לכל קראיו לכל אשר יקראו באמת: יט רצון יראיו  
 יעשה ואת שועתם ישמע וישועם: כ שומר יהוה  
 אהב לאהביו ואת כל הרשעים ישמיד: כא תהלה  
 יהוה ידברפי ויברך כל בשר שם קדשו לעולם ועד: