

### 1 תלמוד בבלי מסכת ברכות דף ל עמוד ב

אין עומדין להתפלל אלא מתוך כובד ראש. **חסידים הראשונים היו שוהין שעה אחת ומתפללין**, כדי שיכוונו לבם לאביהם שבשמים

### 2 תלמוד בבלי מסכת ברכות דף לב עמוד ב

חסידים הראשונים היו שוהין שעה אחת. מנא הני מילי? אמר רבי יהושע בן לוי: אמר קרא אשרי יושבי ביתך

תניא נמי הכי: המתפלל צריך שישהא שעה אחת קודם תפלתו, ושעה אחת אחר תפלתו. קודם תפלתו מניין - שנאמר **אשרי יושבי ביתך**

### 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 ב"ית - נימא אשרי תמימי דרך דאתיא בתמיניא אפיין! אלא משום דאית ביה ופותח את ירך - נימא הלל הגדול דכתיב ביה: נתן לחם לכל בשר! - אלא: משום דאית ביה תרתי

### 4 פני יהושע מסכת ברכות דף ד עמוד ב

אמר ר"א אמר רבי אבינא כל האומר תהלה לדוד בכל יום שלש פעמים מובטח כו'. ונראה שהכוונה בזה שע"י שיאמר זה המזמור ג"פ בכוונת הלב בתלת זימני הוי חזקה ותתחזק האמונה האמיתית בלבם שכל העולם כולו לא נברא אלא **לצוות לזה למי שעוסק בתורה שנתנה ע"י כ"ב אותיות הא"ב** שיש בזה המזמור וכל הנבראים והנעשים לא נבראו אלא בשביל כך כנודע

ויכוון ג"כ בפסוק פותח את ירך ומשביע לכל חי שהקב"ה זן ומפרנס עולמו מקרני ראמים עד ביצי כנים וכולם מתפרנסים שלא ביגיעה ושלא בצער וכדכתיב לעיל מיניה בזה המזמור עיני כל אליך ישברו ואתה נותן להם את אכלם בעתו

א"כ בודאי החי יתן על לבו ויאמר למה זה הבל וריק איגע כל היום לעשות מלאכתי קבע לעסוק בצרכי פרנסה שמכיון שכל הנבראים שאינן אלא לצוותא בעלמא מזמן להם הקב"ה פרנסתן שלא ביגיעה כ"ש שראוי ונכון שיעשה כן לשומרי בריתו ולזוכרי פקודיו שהם עיקר ויסוד העולם שיזמן להם פרנסתן שלא ביגיעה, וכמאמר הכתוב השלך על ה' יהבך והוא יכלכלך ונאמר ג"כ לא ראיתי צדיק נעזב וגו',

נמצא שמתוך כך בודאי יעשה מלאכתו עראי ומלאכת שמים קבע כמ"ש חז"ל שכל העושה כך זה זה נתקיימו בידו. וזה שאמר מובטח לו שהוא בן עולם הבא וק"ל. **והשתא אתי נמי שפיר שתקנו חכמים לומר כל הג' פעמים ביום ולא בלילה סמוך לתפילת ערבית** משום שעיקר יגיעות ועמל האדם במלאכתו הוא באותו זמן שאחר תפילת שחרית וכדכתיב יצא אדם לפעלו ולעבודתו עדי ערב עד אחר תפלת המנחה, כן נראה לי

## **5 תהלים פרק פד**

ד) גַם־צִפּוֹר מָצְאָה בַּיַּת וְדָרָר קָן לָהּ אֲשֶׁר־שָׂתָה אֶת־מִזְבְּחוֹתֶיךָ יִקּוֹק צְבָאוֹת מְלִכֵי וְאֱלֹהֵי

ה) אֲשֶׁרֵי יוֹשְׁבֵי בֵיתְךָ עוֹד יִהְלְלוּךָ סְלָה

Even a bird found a house and a swallow her nest, where she placed her chicks upon Your altars, O Lord of Hosts, my King and my God.

Fortunate are those who stay in Your house; they will continually praise You forever.

## **6 מלבי"ם תהלים פרק פד**

ה) אֲשֶׁרֵי יוֹשְׁבֵי בֵיתְךָ, שְׁבֵנֵי אָדָם הֵם מִצְפִּים לִישֵׁב בֵּיתְךָ, לֹא בִקֵּן וּבֵית רַק בְּבֵית ה', וְלֹא שִׁיֵּהֲגוּ כִצְפֹצוֹף הַצִּפּוֹר, רַק שְׁעוֹד יִהְלְלוּךָ לְדַבֵּר תְּהִלּוֹתֶיךָ וּנְפִלְאוֹתֶיךָ. סְלָה סִיּוֹם הָעֲנִין

## **7 תהלים פרק קמד**

טו) אֲשֶׁרֵי הָעָם שֶׁכָּכָה לוֹ אֲשֶׁרֵי הָעָם שִׁיקּוֹק אֱלֹהֵיו

Praiseworthy is the people that has this; praiseworthy is the people whose God is the Lord.

## **8 אבן עזרא תהלים פרק קמד**

טו) אֲשֶׁרֵי - וְלִמָּה בָאָה לוֹ כֹּל זֹאת הַטּוֹבָה בַּעֲבוּר שֶׁה' אֱלֹהֵיו

## **9 תהלים פרק קמה**

א) תְּהִלָּה לְדָוִד אֲרֹמְמֶךָ אֱלֹהֵי הַמֶּלֶךְ וְאֶבְרַכְּהָ שִׁמְךָ לְעוֹלָם וָעֶד

A praise of David. I shall exalt You, my God the King, and I shall bless Your name forever and ever.

## **10 מלבי"ם תהלים פרק קמה**

אֲרֹמְמֶךָ אֱלֹהֵי הַמֶּלֶךְ, ה' נַעֲלָם מִצַּד עֲצָמוֹ וּנְגַלָּה מִצַּד פְּעוּלוֹתָיו, וְהַרְוִמְמוֹת הוּא מִן הַצַּד שֶׁהוּא מִתְרוֹמֵם וְנַעֲלָם מִן הַהִשְׁגָּה, וְאָמַר שֶׁאַתָּה אֱלֹהֵי מִצַּד עֲצָמְךָ מִרוֹמֵם מְכַל בְּרַכָּה וְתִהְיֶה

אולם אברכה שמך שמצד שמך שהוא הפרסום שנתפרסמת ע"י ההנהגה, מצד זה אברכה, וגדר הברכה שמברכים את ה' הוא השפע והטוב היורד מאת ה' אל עולמו ע"י צדקת התחתונים, אתה מקור הברכה והטוב, ויציינהו כמלך הנסתר בכבודו מרומם מכל שריו ועבדיו, ובכ"ז יוצא מאתו ברכה וטוב לכל עמו ועי"כ נודע שמו ומבורך

## **11 תהלים פרק קמה**

ב) בְּכָל־יוֹם אֶבְרַכְּךָ וְאֶהְלָלָה שִׁמְךָ לְעוֹלָם וָעֶד

Every day I shall bless You, and I shall praise Your name forever and ever.

## **12 מלבי"ם תהלים פרק קמה**

ב) בְּכָל יוֹם אֶבְרַכְּךָ, ר"ל וְהַבְּרַכָּה הַזֹּאת הִיא מִתְמַדֶּת וּמִתְחַדֶּשֶׁת בְּכָל יוֹם, כִּי מִחֲדָשׁ בְּכָל יוֹם מַעֲשֵׂה בְרָאשִׁית וּמוֹרִיד בְּרַכָּה חֲדָשָׁה, וְעִי"כ אֶהְלָלָה שִׁמְךָ לְעוֹלָם וָעֶד