



## Nos coutumes du mois d'Eloul

1. Sonner du Choffar chaque matin après la Tefila, sauf la veille de Roch Hachana



- ## 2. Vérifier les Téfilines et les Mézouzot.



- ### 3. Faire un בילןersonnel (bilan personnel).

4. Dire le **לְדוֹד ה' אַירִי** – **תְּהִלִּים כ"ז**, chaque jour de Roch 'Hodech Eloul à Hochana Rabba.



5. Lire 3 chapitres de Téhilim par jour pour terminer le livre  
à Yom Kippour.



- ## 6. Selihot:

\* Sefaradim : tout le mois d'Eloul.

- \* Ashkénazim : à partir du dernier Chabbat avant Roch Hachana (minimum 4 jours).



- 7. Ajouter dans la Tsédaka**  
Le mois d'Eloul est propice pour donner plus de Tsédaka et faire plus d'actions de bonté. En agissant ainsi, nous méritons qu'Hachem nous juge avec bienveillance.

## Les allusions dans le mot **אלול**

**אָבָה לִידּוֹ וְשֵׁמֶתִי לְךָ**

---

Ce Passouk parle des « villes de refuge », qui symbolisent la Torah. La Torah est un refuge spirituel qui protège de l'influence du Yetser Hara.

**אָנָּי לְדֹזֶן וְדֹזֶן לִי**

---

Ce Passouk exprime le lien d'amour et de proximité entre l'homme et Hachem. Il nous rappelle que la prière est un moment privilégié pour nous rapprocher d'Hachem.

**אִישׁ לַרְעָהִי וִמְפָנָות לְאָבִיוֹנִים**

---

Ce Passouk nous enseigne l'importance de donner, d'aider les autres et de pratiquer la bonté. La Tsédaka, c'est offrir de son temps, de son argent ou de son cœur à ceux qui en ont besoin.

## את לבך ואת לב

Ce Passouk évoque le retour vers Hachem de tout notre cœur. La Techouva nous permet de corriger nos erreurs et de revenir vers le bon chemin.

## ニיאמָרו לְאָמֵר אַשְׁירָה לְה'

Ce Passouk parle du chant qui sera entonné lors de la délivrance finale. À ce moment-là, nous pourrons servir Hachem parfaitement et avec une joie complète.

תורה, תפלה, תשובה, גואלה, צדקה