

## LE SENS SPIRITUEL DU JEÛNE

Dans une société marquée par l'hyper consommation, nous avons à retrouver les vertus du jeûne pour la santé du corps et de l'esprit. Il favorise l'intériorité ainsi que la concentration et transforme notre mode de relation à nous même, à l'autre et au cosmos. Ceux qui l'ont expérimenté en connaissent les immenses bienfaits. Le jeûne en tant que limitation volontaire des besoins est certainement une des plus grandes réponses aux défis de notre temps pour une mutation écologique, culturelle et spirituelle.

**Philippe Dautais**, prêtre orthodoxe (Patriarcat de Roumanie). Fondateur et co-responsable avec son épouse Elianthe du **Centre Sainte-Croix** en Dordogne où il anime des sessions et retraites depuis 30 ans. Il enseigne notamment une pratique de la voie spirituelle chrétienne dans l'héritage de la tradition philocalique et hésychaste, laquelle exprime l'essentiel de l'expérience chrétienne du premier millénaire.

P. Philippe Dautais est délégué à l'œcuménisme pour la région sud-ouest par l'Assemblée des Evêques Orthodoxes de France (AEOF) et impliqué depuis 18 ans dans le dialogue inter-religieux.

**Auteur de** : *Le chemin de l'homme selon la Bible* aux éditions DDB ; « *Si tu veux entrer dans la vie* » et « *Eros et liberté, clés pour une mutation spirituelle* » Ed Nouvelle Cité