|  |
| --- |
| Άσκηση είναι η προσπάθεια του πιστού να περιορίσει τις σωματικές ορμές και τις ψυχικές αδυναμίες του για να φτάσει στην ένωση με το Θεό (αγιότητα)και να δεχτεί τη χάρη Του. |
| Αφετηρία της άσκησης είναι η αγάπη προς το Θεό και το συνάνθρωπο |
| Ο ασκητής διακρίνεται για  |
| * την αφοσίωση στο Θεό
 |
| * το σεβασμό στο φυσικό περιβάλλον
 |
| * την αντίσταση στο υλιστικό πνεύμα κάθε εποχής
 |
| * Την προσφορά προς το συνάνθρωπο
 |