



■ Ἀπὸ τὸ Ὁρθόδοξο Ἀγιολόγιο τῆς Ἀθωνικῆς Πολιτείας

## Ὁ Ὅσιος Νικηφόρος, ὁ Ἠσυχαστῆς ὁ ἐν τῷ Ἄθῳ<sup>1</sup> † 4 Μαΐου 1340

*Σοὶ χάριν ἴσμεν, ὦ Πάτερ Νικηφόρε,  
Τέχνης προσευχῆς, ἣν ἀφήκες τῷ βίῳ.*

**Ὁ Ὅσιος Νικηφόρος** καταγόταν ἀπὸ τὴν Ἰταλία. Μετεστράφη στὴν ὀρθόδοξο Πίστι καὶ ἀφοῦ ἐγκατέλειψε τὴν πατρίδα καὶ τὴν οἰκογένειά του γιὰ τὴν ἀγάπη τῆς Ἀλήθειας, μετέβη στὸ Βυζάντιο.

Μετὰ τὴν συμβιβαστικὴ ἔνωσι μὲ τοὺς Λατίνους, ἡ ὁποία ὑπεγράφη στὴν Σύνοδο τῆς Λύων (1274) ἀπὸ τὸν αὐτοκράτορα Μιχαὴλ Η΄ Παλαιολόγο, καταδικάσθηκε σὲ ἐξορία. Ἴσως κατὰ τὴν ἐποχὴ αὐτὴ συνέγραψε τὴν πραγματεία *Περὶ ἐκπορεύσεως τοῦ Ἁγίου Πνεύματος*.

Ἐπιθυμώντας νὰ ὁμολογήσῃ τὴν ἀληθινὴ πίστι, ὄχι μόνο μὲ τὸν λόγο καὶ τὴν γραφίδα, ἀλλὰ καὶ μὲ τὴν ὄλη βιοτὴ του, ἐκάρη Μοναχὸς στὸ Ἅγιον Ὄρος, τὴν ἐστία τῆς ἀρετῆς καὶ τὸ μεθόριον κόσμου καὶ ὑπερκοσμίων. Ἐπὶ σειρὰ ἐτῶν ἐπέδειξε ταπεινόφρονα ὑπακοὴ στοὺς Γέροντές του καὶ εἰσήχθη μὲ αὐτὸν τὸν τρόπο στὶς ἀρχὲς τῆς ἡσυχίας, τὴν «ἐπιστήμη τῶν ἐπιστημῶν». Ἰδρυσε κατόπιν μικρὴ Ἀδελφότητα στὶς ἐρημικώτερες πλαγιὲς τοῦ Ἄθω, τῆς ὁποίας ἡ πολιτεία ἦταν ἀφιερωμένη στὴν φυλακὴ τῶν λογισμῶν καὶ στὴν νοερὰ προσευχή.





ἀλλά νὰ ἀπομακρύνῃ κάθε λογισμὸ γιὰ νὰ ἀνακράξῃ ἔνδον καὶ ἀκαταπαύστως τό: *Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με!*

**Ἡ** πρακτικὴ αὐτῆ, διαβεβαιώνει ὁ Νικηφόρος ἐξ ἰδίας πείρας, θὰ τοῦ ἀνοίξῃ ἀναμφισβήτητα τὴν εἴσοδο τῆς καρδιάς καί: **«Ἐλεύσεταιί σοί, σὺν τῇ πολυποθίτῳ καὶ τερπνῷ προσοχῇ, καὶ πᾶς ὁ τῶν ἀρετῶν χορός, ἀγάπη, χαρά, εἰρήνη, καὶ τὰ ἐξῆς: δι' ὧν πάντα σου τὰ αἰτήματα κομιεῖ ἐν Χριστῷ Ἰησοῦ τῷ Κυρίῳ ἡμῶν...»**<sup>3</sup>.



**Αὐτὴ εἶναι ἡ ὀνομαστὴ «Μέθοδος προσευχῆς»** τῶν Ἑσυχαστῶν, ἡ ὁποία γνώρισε τόσο μεγάλη ἐπιτυχία μεταξὺ τῶν ἐραστῶν τῆς προσευχῆς καὶ προεκάλεσε βίαιες ἀντιδράσεις ἐκ μέρους τῶν ὀρθολογιστικῶν πνευμάτων καὶ ὀπαδῶν ἐνὸς καθ' ὅλα ἐξωτερικοῦ χριστιανικοῦ βίου.

**Μεταξὺ τῶν μαθητῶν τοῦ Ὁσίου Νικηφόρου ἦταν καὶ ὁ Ἅγιος Θεόκλητος Φιλαδελφείας († Μνήμη: 25ῃ Ἰουνίου, 1250-1322), ὁ ὁποῖος εἶχε ἀποσυρθῆ στὸν Ἄθω, ἐπειδὴ ὠμολόγησε τὴν Ὁρθοδοξία. Μυήθηκε ἀπὸ ἐκεῖνον στὴν μέθοδο αὐτῆ προσευχῆς καὶ τὴν μετέδωσε στὸν Ἅγιο Γρηγόριο Παλαμᾶ († Μνήμη: 14ῃ Νοεμβρίου, βλ. ἐδῶ), ὁ ὁποῖος κατέδειξε τὰ θεολογικὰ θεμέλιά της καὶ τὴν κεντρικὴ σημασία της στὴν ὀρθόδοξη πνευματικότητα**<sup>4</sup>.

**Ὅταν** ἔφθασε σὲ μεγάλη ἡλικία, ὁ Ὁσιος Νικηφόρος συνέταξε γιὰ τοὺς μαθητές του μία *Διαθήκη*, στὴν ὁποία τοὺς συμβουλεύει νὰ φυλάξουν ἀκέραια τὴν πίστι τους στὴν Ἁγία Τριάδα καὶ κατόπιν ἐκοιμήθη ἐν εἰρήνῃ.

**1.** Νέος Συναξαριστῆς τῆς Ὁρθοδόξου Ἐκκλησίας, ὑπὸ Ἱερομονάχου Μακαρίου Σιμωνοπετρίτου, τ. Θ', Μάιος, σελ. 55-58, ἐκδόσεις «Ἰνδικτος», Ἀθήνα 2007. • Ἐπιμέλ. ἡμετ.

**2.** Ἡ πραγματεία αὐτῆ εἶναι ἀπὸ τίς βασικώτερες τῆς *Φιλοκαλίας*, τόμος Δ', σελ. 18, ἐκδόσεις «Ἀστήρ», Ἀθήνα 1961.

**3.** *Αὐτόθι*, σελ. 28. **Οἱ** μέθοδοι αὐτοὶ συνδέσεως τῆς Προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ μὲ τὴν ἀναπνοὴ ἐξομοιώθηκαν, συχνά, ἀλλὰ ἐσφαλμένως, μὲ τίς πνευματικὲς τεχνικὲς ποῦ συναντοῦμε σὲ *μυστικὲς παραδόσεις* (γιόγκα, βουδδισμός, ἰσλαμικὸς σουφισμός, κ.λπ.). **Ἐκτὸς** ἀπὸ τὴν θεμελιώδη διαφορὰ στὸν ἐπιδιωκόμενον στόχο, πρέπει νὰ ἐπισημάνουμε, ὅτι γιὰ τὸν χριστιανὸ ἀσκητὴ πρόκειται ὄχι γιὰ μία τεχνικὴ, βασιζομένη σὲ μία ὀλόκληρη λεπτὴ φυσιολογία τοῦ σώματος καὶ ἡ ὁποία ἀναμένεται νὰ ὀδηγήσῃ μεθοδικὰ σὲ μία πνευματικὴ κατάστασι, ἀλλὰ γιὰ ἓνα ἀπλό, πρακτικὸ μέσο, τὸ ὁποῖο σκοπεύει νὰ βοηθήσῃ τοὺς ἀρχαρίους νὰ ἀντιπαλέσουν ἐναντίον τῶν περισπασμῶν.

**Ἐπειδὴ** οἱ ἀναλογίες αὐτὲς ὠδήγησαν πολλοὺς σὲ πλάνη ἢ σὲ ὑπερβολὲς ἐπιβλα-

βεῖς γιὰ τὴν υἰγεία τους, χωρὶς κανένα πνευματικὸ ἀποτέλεσμα, σύγχρονοι πνευματικοὶ Πατέρες, ὅπως ὁ Ἅγιος Ἰγνάτιος Μπριαντσανίνωφ († Μνήμη: 30ῆ Ἀπριλίου, *βλ. ἐδῶ*), ἢ ὁ Ἅγιος Θεοφάνης ὁ Ἐγκλειστος († Μνήμη: 10ῆ Ἰανουαρίου, *βλ. ἐδῶ*), προτιμοῦν νὰ συμβουλευοῦν τοὺς μαθητές τους νὰ προσηλῶνουν τὴν προσοχή τους στὶς λέξεις αὐτὲς καθαυτὲς τῆς προσευχῆς παρὰ νὰ παραδίδονται σὲ μίᾳ συγκεκριμένη τεχνική. Ἐν γένει, διάφορες ἀπλὲς μεθόδοι, ὅπως αὐτὴ τῆς ἀναπνοῆς, μποροῦν νὰ ἐφαρμοσθοῦν ὑπὸ τὴν καθοδήγησι ἐνὸς ἐμπειροῦ πνευματικοῦ Πατέρα, πρέπει, ὡστόσο, νὰ γνωρίζουμε ὅτι **ἡ Χάρις εἶναι δωρεά, τὴν ὁποία χορηγεῖ ὁ Θεός, ὅταν Ἐκεῖνος θέλει, σὲ ἐκείνους οἱ ὁποῖοι τὸν ἐπικαλοῦνται μὲ καρδία συντετριμμένη καὶ τεταπεινωμένη.**

**4.** Ὁ Ἅγιος Γρηγόριος ὁ Παλαμᾶς εἶναι ἐκεῖνος, ὁ ὁποῖος μᾶς παρέχει τὰ βασικὰ βιογραφικὰ στοιχεῖα γιὰ τὸν Ἅγιο Νικηφόρο, ποῦ διαθέτουμε ἐδῶ· βλ. *Ὑπὲρ ἱερῶν ἡσχαζόντων* II, 2, 2.



*Τῷ δὲ ἐν Τριάδι Παναγίῳ Θεῷ,  
τῷ ἐνδοξαζομένῳ ἐν τοῖς Ἁγίοις Αὐτοῦ,  
προσκύνησι καὶ εὐχαριστία,  
εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων.  
Ἀμήν!*