4 Μαΐου 2026

Όσιος Νικηφόρος ο Ησυχαστής

Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Συναξαριακές Μορφές





ο όσιος Νικηφόρος μεταστράφηκε στην ορθόδοξη Πίστη και εγκαταλείποντας την πατρίδα και την οικογένεια του για την αγάπη της αλήθειας μετέβη στο Βυζάντιο. Μετά την συμβιβαστική ένωση με την λατινική Εκκλησία πού υπογράφηκε στην Σύνοδο της Λυών (1274) άπό τον αυτοκράτορα Μιχαήλ Η' Παλαιολόγο, καταδικάστηκε σε εξορία. Ίσως κατά τήν εποχή αυτή συνέγραψε μία πραγματεία Περί έκπορεύσεως τον Αγίον Πνεύματος.

Επιθυμώντας να ομολογήσει τήν αληθινή πίστη, όχι μόνο με τον λόγο και τήν γραφίδα, αλλά και με σύμπασα τήν βιοτή του, εκάρη μοναχός στο Άγιον Όρος, τήν εστία της αρετής και τό μεθόριον κόσμου και υπερκοσμίων. Έπί σειρά ετών επέδειξε ταπεινόφρονα υποταγή στους γέροντες του και εισήχθη με αυτόν τον τρόπο στις αρχές της ησυχίας, τήν «επιστήμη των επιστημών». Ίδρυσε κατόπιν μικρή αδελφότητα στις ερημικότερες πλαγιές του Άθω, της όποιας η πολιτεία ήταν αφιερωμένη στήν φυλακή των λογισμών και στήν νοερά προσευχή.

Γιά να προγυμνάσει τους μαθητές του στον αγώνα κατά των δυνάμεων του σκότους, ο όσιος Νικηφόρος συνέταξε, αντλώντας από τους Βίους και τα εργα των αγίων Πατέρων, ανθολόγιο μέ τίτλο Περί νήψεως και φυλακής καρδίας. Διαπιστώνοντας, ωστόσο, ότι πολλοί νεόφυτοι δεν κατόρθωναν να κυριαρχήσουν πάνω στήν αστάθεια του νου για να προσευχηθούν δίχως περισπασμούς, τους πρότεινε μιά απλή και στοιχειώδη μέθοδο που τους επέτρεπε να βρουν τον τόπο της καρδίας και εκεί με προσοχή να επικαλούνται το ευλογημένο Όνομα του Ιησού Χρίστου.

«Όσοι της μεγαλοπρεπούς του Σωτήρος ημών Ιησού Χρίστου θεϊκής φωτοφανείας τυχεΐν ερωτικώς έχετε- ό'σοι τό ύπερουράνιον πυρ καρδιακώς εν αίσθήσει ύποδέξασθαι βούλεσθε• ...ό'σοι εν γνώσει και πείρα την των ουρανών βασιλείαν ενδοθεν υμών ούσαν γνώναι και λαβείν θέλετε, δεύτε και διηγήσομαι ύμίν... έπιστήμην... άκόπως εις τον τής αληθείας λιμένα και άνιδρωτί τον ταύτης εργάτη ν είσάγουσαν... Ου γάρ έστι την προς Θεόν καταλλαγήν και οικείωσιν άλλως ημάς έντυχείν, εί μή πρότερον προς εαυτούς, όσον τό έφ' ημίν, έπανέλθωμεν η μάλλον εισέλθωμεν τό γάρ παράδοξον, από τής του κόσμου περιφοράς, και τής ματαίας μερίμνης εαυτούς άποσχίζοντες, προς δε τήν εντός ημών ούσαν βασιλείαν των ουρανών, άσυγχωρήτως κατέχοντες».

Πριν εκθέσει τήν «μέθοδο» του, ο όσιος Νικηφόρος συμβουλεύει τους μαθητές του να διάγουν βίο ήσυχο, αμέριμνο και να βρίσκονται εν ειρήνη με όλους. "Επειτα, εισερχόμενοι στο κελλί τους και καθήμενοι σε μιά γωνιά, τους προτρέπει να συνάγουν τον νου τους και να τον εισάγουν με τήν πνοή τους μέχρι τά σημεία τής καρδιάς. Αν αυτή η άσκηση φανεί δύσκολη και στενόχωρη στήν άρχή, εξαιτίας της αστάθειας του νου πού εξεγείρεται εναντίον τής στενώσεως αυτής, μέ τήν

συνήθεια θά βρεθεί σιγά σιγά μία άρρητος ηδονή πού επιστρέφει ακατάπαυστα στον ρυθμό της αναπνοής, σ’ αυτή τήν έδρα της ψυχής, «ώσπερ άνήρ τις του εαυτού οίκου απόδημος, έπάν έπιστρέψη ούκ εχει ότι και γένηται από τής χαράς, ότι κατηξιώθη τοις τέκνοις και τή γυναικί εντυχείν». Είτε φθάσει κανείς στον τόπο τής καρδίας, είτε αρκεστεί να επιστήσει τήν προσοχή του στήν αναπνοή, ο νους δεν πρέπει να μένει αργός, άλλά να απομακρύνει κάθε λογισμό γιά να άνακράζει ένδον και άκαταπαύστως το: Κύριε Ίησον Χριστέ, ελέησόν με η πρακτική αυτή, διαβεβαιώνει ο Νικηφόρος εξ ιδίας πείρας, θα του ανοίξει αναμφισβήτητα τήν είσοδο της καρδιάς καί: «Ελεύσεται σε σοί, συν τή πολυποθήτω και τερπνώ προσοχή, και πάς ο των αρετών χορός, αγάπη, χαρά, ειρήνη, και τα έξης• δι’ ών πάντα σου τα αιτήματα κομιεί εν Χριστώ Ιησού τώ Κυρίω ημών…».

Αυτή είναι η ονομαστή «Μέθοδος προσευχής» των Ησυχαστών πού γνώρισε τόσο μεγάλη επιτυχία μεταξύ των εραστών της προσευχής και προκάλεσε βίαιες αντιδράσεις εκ μέρους των ορθολογιστικών πνευμάτων και οπαδών ενός καθ’ όλα εξωτερικού χριστιανικού βίου. Μεταξύ των μαθητών του οσίου Νικηφόρου ήταν επίσης και ο άγιος Θεόληπτος Φιλαδέλφειας (1250-1322), πού είχε αποσυρθεί στον Άθω επειδή ομολόγησε τήν Όρθοδοξία. Μυήθηκε άπό εκείνον στήν μέθοδο αυτή προσευχής και τήν μετέδωσε στον άγιο Γρηγόριο Παλαμά [14 Νοεμ.], ο όποιος κατέδειξε τα θεολογικά θεμέλια της και τήν κεντρική σημασία της στήν ορθόδοξη πνευματικότητα.

Φθάνοντας σε μεγάλη ηλικία, ο όσιος Νικηφόρος συνέταξε για τους μαθητές του μια Διαθήκη, στήν όποια τους συμβουλεύει να φυλάξουν ακέραια την πίστη τους στήν Άγια Τριάδα και κατόπιν εκοιμήθη εν ειρήνη.

Πηγή: Νέος Συναξαριστής της Ορθοδόξου Εκκλησίας