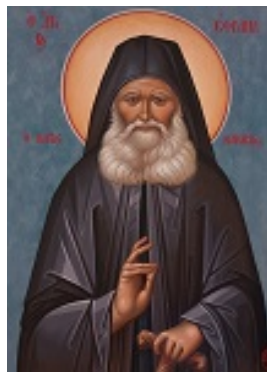


Ορθόδοξος Συναξαριστής :: <https://www.saint.gr>



## Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Επισκεφτείτε τον ιστοχώρο μας στην διεύθυνση: <http://www.saint.gr/4460/saint.aspx> για περισσότερες πληροφορίες για τον βίο (ονόματα, βίντεο, ακολουθίες, φωτογραφίες κτλ) καθώς και για τυχών ενημερώσεις - διορθώσεις.

Τελευταία ενημέρωση βιογραφίας: 14/5/2021 9:59:00 μμ

Δημιουργία εγγράφου: 31/05/2026 13:56:31

# Σύνοψη

---

Τύπος εορτής: Εορτάζει στις 27 Φεβρουαρίου εκάστου έτους.

Ημ/νια Βίου: 14/5/2021 9:59:00 μμ

# Βιογραφία

---

Υπακοή, εὐχὴ καὶ σκληραγωγία  
Ἐφραίμ, διέπρεψας ἐν Κατουνακίῳ.

Ὁ Ὅσιος Ἐφραίμ ὁ Κατουνακιώτης γεννήθηκε τὸ 1912 μ.Χ. στὸ Ἀμπελοχώρι Θηβῶν. Ὁ πατέρας του ονομάζονταν Ἰωάννης Παπανικήτας καὶ ἡ μητέρα του Βικτορία. Ὁ Γέροντας εἶχε σαν κοσμικὸς τὸ ὄνομα Εὐάγγελος. Τελείωσε τὸ Γυμνάσιο ἀλλὰ ἡ Χάρις τοῦ Θεοῦ ἐκκλίνει στὸν Εὐάγγελο τὶς κοσμικὲς θύρες τῆς ἀποκατάστασης.

Στὴν Θήβα, ὅπου εἶχε μετακομίσει ἡ οἰκογένεια του, ὁ Εὐάγγελος γνώρισε τοὺς γεροντάδες του τὸν Ἐφραίμ καὶ τὸν Νικηφόρο.

Ἡ ζωὴ τοῦ Εὐάγγελου ἦταν καλογερική. Ἀγωνίζονταν πνευματικὰ μετὰ τὴν εὐχή τοῦ Ἰησοῦ, τὶς μετάνοιες, τὴν νηστεία καὶ κυρίως μετὰ τὴν υπακοή.

Ἡ μητέρα του αξιώθηκε νὰ λάβει πληροφορία ἀπὸ τὸν Ὅσιο Ἐφραίμ τὸν Σύρο (βλέπε 28 Ἰανουαρίου) ὅτι τὸ θέλημα τοῦ υιοῦ τῆς νὰ γίνῃ μοναχὸς ἦταν καὶ θέλημα Θεοῦ καὶ πὼς ὁ Εὐάγγελος θὰ τιμῆσει τὴν μοναχικὴν ζωὴν.

Τὴν 14η Σεπτεμβρίου 1933 μ.Χ. ὁ Εὐάγγελος ἀφῆσε τὸν κόσμον ἤλθε στὴν ἔρημο τοῦ Ἁγίου Ὄρους στὰ Κατουνακία, στὸ ησυχαστήριον τοῦ Ὁσίου Ἐφραίμ τοῦ Σύρου καὶ ἔβαλε μετάνοια στὴν συνοδεία τῶν Γεροντῶν Ἐφραίμ καὶ Νικηφόρου. Μετὰ τὴν δοκιμασία τοῦ ἐκάρη μικρόσχημος μοναχὸς μετὰ τὸ ὄνομα Λογγίνος. Τὸ 1935 μ.Χ. ἐγένετο μεγαλόσχημος μοναχὸς ἀπὸ τὸν Γέροντα τοῦ Νικηφόρου καὶ ἔλαβε τὸ ὄνομα Ἐφραίμ. Τὸν ἐπόμενον χρόνον χειροτονήθηκε Ἱερέας.

Ὁ Ὅσιος Ἐφραίμ αξιώθηκε καὶ γνώρισε τὸν πρῦταν τῆς ησυχαστικῆς ζωῆς τὸν διορατικὸν, προορατικὸν καὶ ἅγιον Γέροντα Ἰωσήφ τὸν Ησυχαστὴ (βλέπε 16 Αὐγούστου) καὶ συνδέθηκε πνευματικὰ μαζί του μετὰ τὴν εὐλογία τοῦ Γέροντα τοῦ Νικηφόρου. Ὁ Γέροντας Ἰωσήφ μετὰ τὴν σειρά του εἶχε διδαχθεὶ τὴν ἀπλανή πνευματικὴν ζωὴν ἀπὸ τοὺς περίφημους ησυχαστὲς μοναχοὺς Καλλίνικο καὶ Ἱερομόναχο Δανιήλ. Ἐπομένως ὁ Ὅσιος Ἐφραίμ μας διδάσκει τὴν ἐπίμονη ἀναζήτησιν γιὰ τὴν πνευματικὴν ζωὴν καὶ τὴν ἀνεύρεσιν ἀπλανοῦς πνευματικοῦ οδηγού, πού θὰ εἶναι «Ἐκδόσεις ἀκριβῆς τῆς ὀρθοδόξου πίστεως». Ὁ ἀπλανὴς πνευματικὸς βλέπει τὶς δαιμονικὰς πλάτες καὶ μετὰ τὰ κατάλληλα πνευματικὰ φάρμακα οδηγεῖ τὰ πνευματικὰ παιδιὰ του στὸν Παράδεισον.

Ὁ Ὅσιος Ἐφραίμ διαχώρισε τὴν γνήσια υπακοή ἀπὸ τὴν ἀρρωστημένην ὅταν συμβούλευσε κοινοβιάτῃ μοναχὸν νὰ κάνει υπακοήν στὸν Γέροντα τοῦ ὄχι σαν ζῶον ἀλλὰ ἀπὸ ἀγάπην καὶ ζήλον Θεοῦ.

Ὁ ἅγιος Γέροντας Ἰωσήφ ὁ Ησυχαστὴς ἔδωσε ἓνα πρόγραμμα ησυχαστικῆς ζωῆς στὸν Ὅσιο Ἐφραίμ, γιὰ νὰ καλλιεργεῖ τὴν εὐχήν «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, υἱέ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησον με», νὰ ἔχει φυλακὴν τῶν αἰσθήσεων καὶ τὸν οδήγησε στὴν κάθαρσιν τῆς καρδίας καὶ τὸν θεῖον φωτισμόν.

Ο Όσιος Εφραίμ με την ευλογία του Οσίου Γέροντος Ιωσήφ εντρύφησε στην «Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών» και ελάμβανε τις συμβουλές των Νηπτικών Πατέρων για τον αγώνα του. Δεν διάβαζε ούτε βιβλία ψυχιατρικής, ούτε «κουλτουριάρικα» αναγνώσματα δια πνευματικές επιδείξεις στα σαλόνια, ούτε είχε τον φόβο μήπως τον αποκαλέσουν οι κοσμικοί κύκλοι «φονταμενταλιστή».

Το 1973 μ.Χ. εκοιμήθη ο Ιερομόναχος Νικηφόρος ο Γέροντας του Οσίου Εφραίμ.

Ο Όσιος Εφραίμ μετά το 1980 μ.Χ. είχε συγκροτήσει συνοδεία και τήρησε την εντολή του Οσίου Γέροντος Ιωσήφ να αποκτήσει συνοδεία μετά τον θάνατο του παπα-Νικηφόρου. Επομένως ο Όσιος Εφραίμ πρώτα έφθασε στην κάθαρση και κατόπιν έγινε ο ίδιος Γέροντας. Ο Όσιος Εφραίμ πολέμησε τον μεγάλο εχθρό της πνευματικής ζωής την κενοδοξία. Οι θυσίες του γίνονταν για τον Χριστό και όχι για προσδοκώμενο έπαινο από τους ανθρώπους.

Η θ. Λειτουργία για τον Όσιο Εφραίμ ήταν συγκλονιστικό και βιωματικό γεγονός. Είχε εκμυστηρευθεί σε Ιερομόναχο πνευματικό φίλο του ότι από την πρώτη θεία Λειτουργία πού τέλεσε, έβλεπε αισθητά την Χάρη του Θεού να μεταβάλλει τα θεία δώρα. Μάλιστα, μετά τον καθαγιασμό των τιμίων δώρων, έβλεπε τον ίδιο τον Χριστό μέσα στο δισκάριο και ήταν αδύνατον να συγκρατήσει τα δάκρυα του, όταν έφθανε στο τεμαχισμό του Σώματος του Χριστού. Έβρεχε με τα δάκρυα του το αντιμήνσιο κατά την θεία Λειτουργία και έβλεπε δεξιά και αριστερά τους αγγέλους να συλλειτουργούν.

Όμως ο Όσιος Εφραίμ δεν αναφέρθηκε ποτέ σε «λειτουργική αναγέννηση» και μάλιστα ζητούσε σε κοινοβιάτες, πού βρίσκονταν στα εξωτερικά διακονήματα να μη παραλείπουν το ψαλτήρι.

Ο Όσιος Εφραίμ ήταν κοσμημένος με το διορατικό χάρισμα και έβλεπε την πνευματική κατάσταση κάθε κληρικού ή μοναχού και έδιδε τα κατάλληλα πνευματικά φάρμακα για την πρόοδο στην πνευματική ζωή.

Η Χάρις του Θεού είχε κοσμήσει τον Όσιο Εφραίμ και με το προορατικό χάρισμα, γι 'αυτό και έβλεπε καταστάσεις πού έρχονταν (όπως ο σεισμός του 1977 μ.Χ. στην Θεσσαλονίκη), αλλά και πολλές φορές είχε προσφωνήσει λαϊκούς ακόμα και μικρά παιδιά με τα ονόματα πού έλαβαν μετά από χρόνια στην μοναχική τους κούρα. Μάλιστα, κάποιος φοιτητής έστειλε μία περιληπτική και χωρίς λεπτομέρειες επιστολή στον μακαριστό Γέροντα και έλαβε απάντηση από τον Όσιο Εφραίμ, πού του περιέγραφε με λεπτομέρειες την πνευματική του κατάσταση ακόμα και κατασταθείς στον χώρο πού διέμενε ο φοιτητής χωρίς αυτός να τις έχει προαναφέρει.

Κάποτε άγνωστοι μεταξύ τους κληρικοί συναντήθηκαν στον δρόμο για τα Κατουνάκια και όταν έφτασαν στον Όσιο Εφραίμ, ο μακαριστός άγιος Γέροντας άρχισε να επιπλήττει έναν από τους κληρικούς, πώς δεν είναι παπάς αλλά μασόνος, πού έβαλε ράσο, για να κατασκοπεύει το Άγιον Όρος. Ο μασόνος παραδέχτηκε την ραδιουργία του.

Ο Όσιος Εφραίμ έζησε εμπειρίες, πού μόνο οι Ορθόδοξοι Χριστιανοί μπορούν να ζήσουν, μακριά από παπικές η προτεσταντικές πλάνες.

Κάποτε ένας ηγούμενος, δύο θεολόγοι και ένας φοιτητής ζήτησαν από τον Όσιο Εφραίμ να τους εξηγήσει την ευωδιά των αγίων λειψάνων. Ο Όσιος έσκυψε το κεφάλι του στο μέρος της καρδιάς και προσεύχονταν. Ο τόπος γέμιζε ευωδιά και ο Όσιος Εφραίμ τους είπε πώς επειδή δεν μπορούσε ο ίδιος να το εξηγήσει παρακάλεσε τον Θεό να απαντήσει στους συνομιλητές. Ο Όσιος Εφραίμ αισθάνονταν τις αμαρτίες σαν δυσσομία. Κάποιος επίσκοπος μέσω τρίτου ρώτησε τον μακαριστό άγιο Γέροντα για τον οικουμενισμό. Ο Γέροντας έκανε προσευχή, για να τον πληροφορήσει ο Θεός και τότε ξεχύθηκε μία δυσωδία με γεύση ξινή, αλμυρή και πικρή, πού τον γέμιζε με αποτροπιασμό.

Η παρακαταθήκη του Οσίου Εφραίμ για την ενότητα των Ορθοδόξων ήταν σαφής «Το σχίσμα εύκολα γίνεται, η ένωση είναι δύσκολος». Άραγε, πόσο απήχηση έχουν σήμερα τα λόγια ενός θεοφόρου σύγχρονου Πατρός;

Ο Όσιος Εφραίμ αναδείχθηκε με την Χάρη του Θεού και πρακτικός οδηγός στην ποιμαντική του γάμου και της οικογενείας, γιατί βοήθησε πολλούς νέους να καταλήξουν στον γάμο χωρίς να τους πιέσει γι' αυτό αλλά και οι επιστολές του, πού σώζονται, αποτελούν πνευματική παρακαταθήκη και «σχολή γονέων» χωρίς ψυχολογικές και φιλοσοφικές θεωρίες για τις αγωνιζόμενες πνευματικά οικογένειες.

Το 1996 μ.Χ. ο Όσιος Εφραίμ έπαθε εγκεφαλικό επεισόδιο και έπεσε σε ακινησία. Δεν γόγγυσε καθόλου αλλά δοξολογούσε τον Θεό. Μας αφήνει το άγιο παράδειγμα του για την αντιμετώπιση των ασθενειών.

Στις 27 Φεβρουαρίου 1998 μ.Χ. ο Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης του Αγίου Όρους παρέδωσε την αγιασμένη ψυχή του στα χέρια του Δημιουργού του, πού υπηρέτησε από την νεότητα του.

Λέγουν πώς κάποτε ρωτήσανε έναν υπερήλικα, πού ζούσε τον 19ο αιώνα μ.Χ., να πει το συγκλονιστικότερο γεγονός στην ζωή του. Ο υπερήλικας απάντησε ότι όταν ήταν μικρός είδε και άκουσε τον Άγιο Κοσμά τον Αιτωλό. Και η δική μας γενιά αξιώθηκε να γνωρίσει τα εύσομα άνθη του Αθωνικού Μοναχισμού, τον Όσιο Γέροντα Παΐσιο και τον Όσιο Εφραίμ τον Κατουνακιώτη, πού μας καλούν να ακολουθήσουμε την ζωή τους.

Τα τέλη του Γέροντα Εφραίμ Κατουνακιώτη

Το Νοέμβριο του 1996 μ.Χ. ένα ισχυρό επεισόδιο τον έριξε μόνιμα στο κρεβάτι με σχεδόν τέλεια ακινησία, αφωνία, αδυναμία καταπόσεως. Φαινόταν να μην έχει καμιά επαφή με το περιβάλλον. Δεν προσπαθούσε να πει τίποτε, έστω και με χειρονομίες. Ούτε φαινόταν να ακούει ό,τι τον ρωτούσαν. Ήταν ένα μυστήριο. Μόνο όταν πονούσε πολύ, βογκούσε.

Οι αδελφοί που τον αγαπούσαν, του έγραφαν: «Και όταν η καθημερινότης με παρασύρει πολλές φορές, βλέπω νοερώς εντός μου το δικό σας βλέμμα και ιλιγγιώ ο άθλιος μπροστά στη δική σας υπομονή και στις δικές σας δοκιμασίες»...

Παρ' όλες τις δοκιμασίες όμως έβλεπε, έστω λίγο, και άκουγε μια χαρά. Και η απόδειξη ήταν ότι ανταποκρινόταν με χαμόγελα ή και γέλια ακόμη, όταν του διηγούνταν τις αγαπημένες του χαριτωμένες ιστοριούλες που συνήθιζε και ο ίδιος να χρησιμοποιεί παλαιότερα. Ήταν ο μόνος τρόπος επικοινωνίας μαζί του στην κατάσταση τετραπληγίας που βρισκόταν. Πάντοτε ευχαριστιόταν να χαριτολογεί λέγοντας διδακτικές ιστορίες από την ελληνική μυθολογία ή την λαϊκή παράδοση, άλλοτε να αυτοσαρκάζεται ή να πειράζει τους άλλους με ευφυΐα και αγαθότητα.

Όταν κάποιος δεν έτρωγε το φαγητό του από θεληματάρικη άσκηση, διηγείτο για το γαϊδουράκι του Χότζα που δεν το τάισε μια, δεν το τάισε δύο, και χαιρόταν που δούλευε χωρίς έξοδα. Κάποια στιγμή όμως η πόρτα του στάβλου δεν άνοιγε, γιατί το γαϊδουράκι ψόφησε και έπεσε κάτω φαρδύ-πλατύ.

Άλλοτε σχηματίζοντας σαν παιδική τη φωνή του προσποιούταν τη συνομιλία δύο μικρών παιδιών:- Που είναι τα σταφύλια; -Τί τα θέλεις; – Να τα δω!» για να στηλιτεύσει την παιδική πονηριά κάποιου.

Για άλλον που δεν έλεγε να μάθει στοιχειώδη τυπικά, θυμόταν τη φλάσκα του παπά. Ήταν αγράμματος και μέτρησε κουκιά μέσα σε ένα σακούλι. Τρώγοντας ένα κάθε μέρα θα ήξερε τότε να κάνει Πάσχα. Η παπαδιά το αντιλήφθηκε και πρόσθετε κουκιά, για να τον ευχαριστήσει. Και ο παπάς απαντούσε στους παραπονούμενους χωρικούς: «Όπως πάνε τα κουκιά και όπως δείχνει η φλάσκα, ούτε φέτος έχει Λαμπρή ούτε του χρόνου Πάσχα».

Αν κάποιος έκανε υπακοή για τα μάτια, κουνούσε χαμογελώντας το κεφάλι, και με βαριά προσποιητή φωνή έλεγε: «Αντώνη, Αντώνη,..», θυμίζοντας την αποδοκιμαστική φράση και έκφραση ενός άγιου γέροντος που ο υποτακτικός του έκανε υπακοή, μόνο όταν ήταν παρόντες άλλοι.

Αυτά και άλλα παρόμοια, μικρότερα ή εκτενέστερα, ήταν που του κρατούσαν εύθυμη συντροφιά τους δεκατρείς μήνες της συνεχούς κατακλίσεώς του στο κρεβάτι του πόνου. Όταν ο πυρετός και η ασθένεια δυνάμωναν, το χαμόγελο μαραινόταν στα γεροντικά χείλη του.

Δεν αναπαυόταν στην κατάκλιση. Προτιμούσε να κάθεται στο κρεβάτι με τα πόδια χαμηλά στο πάτωμα και την πλάτη στηριγμένη σε μαξιλάρια. Όπως πάντοτε πολύ σκυφτός. Η αγαπημένη του στάση προσευχής. Σ' αυτήν τη στάση τον πήρε ήσυχα ο Θεός στις 27 Φεβρουαρίου 1998 μ.Χ.

Επανελημμένα είχε δώσει εντολές να γίνει η κηδεία του στον στενό κύκλο της γειτονιάς. Αλλά το μυστικό διέρρευσε και αρκετοί πατέρες πρόλαβαν τον τελευταίο ασπασμό του. Ένας απ' αυτούς γράφει:

«Ο Γέροντας, άνθρωπος Όσιος, με αγία ζωή, έμπλεως της χάριτος του Θεού με πληροφορίας δι όσα ο ιδικός του κόσμος χωρούσε, και όμως ζούσε με την αίσθηση του αμαρτωλού και παρακαλούσε να ευχόμεθα δι' αυτόν.

“Παιδί μου, σε παρακαλώ, όταν φύγω, να μου κάνεις ένα σαρανταλείτουργο και πάντοτε να με μνημονεύεις”. Είχε δώσει εντολή στη θανή του να παρευρεθούν οι γείτονες, με τους οποίους πέρασε την παρούσα ζωή. Δι’ εμέ είχε δώσει ευλογία να με καλέσουν. Τον ευχαριστώ. Τη νύκτα της θανής του τον βλέπω στον ύπνο μου ντυμένο λευκή ιερατική στολή, αστράπτοντα, χαριέστατον και λέγοντα: “Παπαδάκο μου, υπάγω να λειτουργήσω”.

Παρευρέθη εις την κηδεία του. Έβλεπα κοιμώμενον έναν όσιον ανήκοντα πλέον εις την χορείαν των Αγιορειτών Πατέρων και ηυχαρίστησα τον Θεόν και τον Γέροντα που με αγάπησε και χαρακτήρισε την ζωήν μου με την ιδικήν του. Τέλος, το σώμα του εδέχθη η μητέρα γη, αγιαζομένη υπ’ αυτού, την δε αγίαν του ψυχήν υπεδέχθη χαίρουσα η χορεία πάντων των Οσίων των εν ασκήσει διαλαμψάντων, των οποίων η μνήμη την ήμερα εκείνη ήρχιζε με τον Εσπερινό, δια να εορτάσει ούτω ο Όσιος μετά των Οσίων.

»Εις ημάς άφησε μνήμην και υπόδειγμα ενάρετου ησυχαστικής ζωής, ζωής Αγιορείτου μονάχου και νοσταλγικήν ανάμνησιν του σεπτού του προσώπου.

»Εις τα τεσσαρακονθήμερα μνημόσυνα δεν ηδυνήθη να παρευρεθώ, διότι είχομεν εις το κελλίον μας κουράν, και εστενοχωρούμην που δεν ήμουν και εγώ εκεί. Εις την Λειτουργίαν μετά τον καθαγιασμόν, εις τήν μνημόνευσιν των κεκοιμημένων, λέγων “Μνήσθητι, Κύριε, του πατρός ημών Εφραίμ...” αισθάνομαι δύο χέρια να με αγκαλιάζουν στοργικά στους ώμους. Με έπιασε ρίγος. Σταμάτησα. Γύρισα πίσω. Δεν βλέπω τίποτε. Τον ηυχαρίστησα και συνέχισα την Λειτουργίαν. Η αγαπώσα καρδιά του πιστεύω ότι μας παρακολουθεί. Εύχεται και το αισθανόμεθα».

# Λειτουργικά κείμενα

## Απολυτίκιον

**Ἦχος πλ. α΄. Τὸν συνάναρχον Λόγον.**

Προσευχῆς ἀενάου λαμπτῆρ νεόφωτε, Κατουνακίων οἰκῆτορ, Ἁγίου Ὁρους πυρσέ, ὁ φωτίσας ἀρετῶν σου τοῖς πυρσεύμασι πάντας, θειότατε Ἐφραίμ, καὶ εἰς ὕψος ἐπαρθεῖς θεώσεως ἀπαθεία καὶ νήψει, μὴ διαλείπης Χριστὸν ἡμῖν καθιλευόμενος.

## Ἄτερον Ἀπολυτίκιον

**Ἦχος πλ. α΄. Τὸν συνάναρχον Λόγον.**

Τὸ γλυκύφθογον δεῦτε καὶ καλλικέλαδον Κατουνακίων στρουθίον, πνευματοφόρον Ἐφραίμ, ἀσκητῶν τῶν τῆς ἐρήμου ἰσοστάσιον, μέλψωμεν ὕμνοις μελιχροῖς νοερᾶς ὡς προσευχῆς διδάσκαλον καὶ πυξίον σκληραγωγίας σαρκίου, αὐτοῦ λιτὰς ἀπεκδεχόμενοι.

## Κοντάκιον

**Ἦχος πλ. δ΄. Τῇ Ὑπερμάχῳ.**

Σκληραγωγούμενον, εὐχόμενον καὶ νήφοντα Κατουνακίων ἀσκητὴν ἐγκωμιάσωμεν, ἀρετῶν τὸν ἀναβάντα πασῶν βαθμίδας τὰς θυρίδας τοῦ νοῦ διὰ καθάρσεως, ὡς ἰσαγγέλον βροτὸν ψαλμοῖς καὶ ᾠσμασι θεῖοις κράζοντες· Χαίροις, Πάτερ θειότατε.

## Ἄτερον Κοντάκιον

**Ἦχος πλ. δ΄. Τῇ Ὑπερμάχῳ.**

Κατουνακίων θεαυγέστατον οἰκῆτορα, πνευματοφόρον, γρηγοροῦντα, χαριέστατον καὶ ποθοῦντα τὴν τελείωσιν εὐσχημόνως μελωδήσωμεν Ἐφραίμ ὡς ἐνασκήσεως ἰσαγγέλου κρίνον εὐσομον κραυγάζοντες μετὰ πίστεως· Χαίροις, Πάτερ πανόσιε.

## Μεγαλυνάριον

Χαίροις, ὁ ἀσκήσας ὑπερφυῶς ἐν Κατουνακίῳ καὶ ἐγγίσας τὸν οὐρανὸν στάσει παννύχιοις, δεήσει καὶ νήψει, Ἐφραίμ πνευματοφόρε, Ἄθωνος κλεῖσμα.

## Ὁ Οἶκος

Ἄγγελοι καθορῶντες ἐν τοῖς Κατουνακίοις ἐξέστησαν, Ἐφραὶμ, σοὺς καμάτους, καὶ σεμνῶνδῆμοι Ἀθωνιτῶν μονοτρόπων χάριν τὴν ἐνοικοῦσάν σοι θεώμενοι ἀνέκραζον ψυχῆς ἐν κατανύξει ταῦτα·

Χαῖρε, ἀσώματος σαρκοφόρος·  
χαῖρε, οὐράνιος κληρονόμος.

Χαῖρε, ἀπαθείας καὶ νήψεως πρόβολος·  
χαῖρε, ἀκτησίας καὶ χάριτος ἔνοικος.

Χαῖρε, βάθρον ἀδιάσειστον προσευχῆς καρδιακῆς·  
χαῖρε, ρεῖθρον διειδέστατον ἀκραιφνοῦς ὑπακοῆς.

Χαῖρε, ὁ μαθητεύσας Ἰωσήφ παρὰ πόδας·  
χαῖρε, ὁ πᾶσι δείξας ἀρετὴν σῆς καρδίας.

Χαῖρε, Θεβῶν βλαστὸς ἐνθεώτατος·  
χαῖρε, κανῶν καὶ γνώμων χρηστότητος.

Χαῖρε, οἰκῆτορ τῶν Κατουνακίων·  
χαῖρε, ἀκέστορ τῶν σοὶ προσιόντων.

Χαίροις, Πάτερ πανόσιε.

## Κάθισμα

### Ἦχος α΄. Τὸν τάφον σου, Σωτήρ.

Μετὰ τὴν α΄ Στιχολογίαν

Θεόπνουν ἀσκητὴν, ὀσιότητος κέρας, φανὸν ὑπακοῆς, προσευχῆς ἀσιγήτου σεπτὸν ἐργαστήριον ὀλοθύμως τιμήσωμεν, ὡς ἀσκήσεως, Ἐφραὶμ, συντόνου πυξίον καὶ οἰκήτορα Κατουνακίων ἐν Ἄθω λαμπρὸν σεμνολόγημα.

## Ἄτερον Κάθισμα

### Ἦχος δ΄. Ταχὺ προκατάλαβε.

Μετὰ τὴν β΄ Στιχολογίαν

Ἀξίως ὑμνοῦμέν σε ὡς ἀσκητῶν καλλονήν, τὸ Ἄθωνος σέμνωμα καὶ θησαυρὸν τιμαλφῆ, Ἐφραὶμ, θείας πίστεως, γέρας Κατουνακίων, μονοτρόπων ἀλεῖπτα, ἄριστε κατευθύντορ πρὸς ὁδοῦς σωτηρίας ψυχῶν καὶ πρεσβευτὰ πρὸς Θεὸν πάντων θερμότατε.

## Ἄτερον Κάθισμα

### Ἦχος γ΄. Τὴν ὠραιότητα.

Μετὰ τὸν Πολυέλεον

Τὸν γεωργήσαντα δακρύων χεύμασιν ἐρήμου ἄγονον, Ἐφραὶμ, τιμήσωμεν Κατουνακίων καὶ καρπὸν πολύφορον ἐνεγκόντα ἀρετῆς τῷ Κτίσαντι ἀσκητῶν ὡς ὠράϊσμα, ἄρτι ὄρος Ἄθωνος ἀγιάσαντα κράζοντες ἐν ἄκρα εὐλαβείᾳ· Ὅσιων, χαῖρε, νεοφανῶν λαμπρότης.

## Ἐτερον Κάθισμα

### Ἦχος γ'. Θείας πίστεως.

Ἴον εὖοσμον Κατουνακίων, ὄρους ἔνοικε ἀγιωνύμου καὶ ὀσίων νεαυγῶν ἐγκαλλώπισμα, πνευματοφόρε Ἐφραὶμ, ὡς ἀσώματος ἐπολιτεύσω καὶ μέροψ ἰσάγγελος· ὄθεν πόνους σου συντόνους στερῆρας ἀσκήσεως ὑμνοῦντες εὐθαρσῶς σε μακαρίζομεν.

## Ἰδιόμελον ἐκ τῆς Λιτῆς

### Ἦχος α'.

Εὐφραίνου ἐν Κυρίῳ ὁ Ἀγιώνυμος ἸἸθως καὶ ἀγαλλιᾶσθε, οἱ ἐν Κατουνακίοις θεοφιλῶς ἀσκούμενοι, ἐπὶ τῇ σεβασμῖα μνήμῃ τοῦ νεολαμποῦς φωστῆρος τῆς Ἐκκλησίας, Ἐφραὶμ τοῦ οὐρανόφρονος· οὗτος γὰρ ἀναλαβὼν τὴν πανοπλίαν τῆς πίστεως, θώρακα δικαιοσύνης, καὶ ἀσπίδα νηστείας, ἐθριάμβευσεν ἐν ταῖς μάχαις κατὰ τοῦ Βελίαρ· ὡς νικητῆς οὖν παρεστῶς τῷ Κυρίῳ οὐ παύει Αὐτὸν ἡμῖν ἰλεούμενος, τοῖς ἐορτάζουσι πόθῳ αὐτοῦ μνήμην τὴν πανσεβάσμιον.

## Ἐτερον Ἰδιόμελον ἐκ τῆς Λιτῆς

### Ἦχος β'.

Ὁ ἀγαπήσας ἐκ μυχίων καρδίας Χριστοῦ τὴν πτωχείαν καὶ κατακοσμήσας τὸ μέλαν καὶ εὐτελέστατον τῆς ἀσκήσεως τριβώνιον μαργάροις δακρύων, ἀξίως θεόθεν, Ἐφραὶμ, δεδόξασαι· ὄθεν ἐξεστηκότες πάντες οἱ φιλόσοιοι ταῖς σαῖς ἀριστείαις ἐν κατανύξει τιμῶμέν σε ὡς ἰσάγγελον ἄνθρωπον καὶ τὰς θεοπειθεῖς εὐχὰς σου ἀπεκδεχόμεθα πρὸς ἀρετῆς ὀλοκλήρωσιν καὶ ζωὴν τὴν αἰώνιον.

## Ἐτερον Ἰδιόμελον ἐκ τῆς Λιτῆς

### Ἦχος γ'.

Στερούμενος, θλιβόμενος καὶ κακουχούμενος, ἀγρυπνῶν, εὐχόμενος, ἀσιτῶν καὶ νήφων διέπλευσας τὸ πολυκύμαντον πέλαγος τῆς ἀσκήσεως ἐν Ἀγιωνύμῳ ἸἸρει, Ἐφραὶμ τρισμακάριστε· ἀνελθὼν οὖν ἀρετῶν τὴν κλίμακα καὶ οὐρανοπολίτης γενόμενος χάριν εὔρες πρεσβεύειν Κυρίῳ ὑπὲρ τῶν τιμώντων σε.

## Ἐτερον Ἰδιόμελον ἐκ τῆς Λιτῆς

### Ἦχος δ'.

Πνευματικὴν παλαίστραν Κατουνάκια ἀναδείξας, συντόνοις καμάτοις ἐν αὐτοῖς ἐπέκτευσας πτερνιστὴν τὸν ἀρχαῖον, Ἐφραὶμ πανόσιε· νικηφόρους οὖν ἐπιτελέσας ἀγῶνας καὶ Νικηφόρω, σῶ σκληρῷ ἐν παιδαγωγίᾳ Γέροντι, σὺν Χριστῷ εὐαρεστήσας καμάτοις σου ἀπῆλθες Αὐτῷ ὑπαντῆσαι ἐν πόλῳ, τῷ παρέχοντι πᾶσι τὸ μέγα ἔλεος.

# Αγιογραφίες / Φωτογραφίες



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



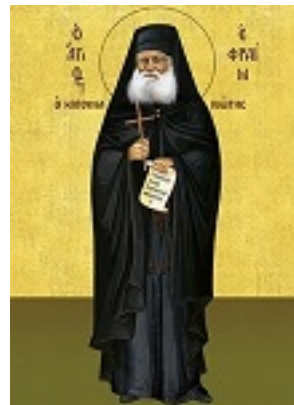
Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



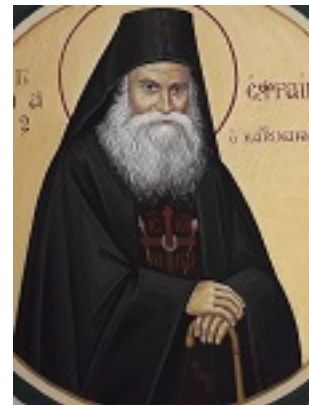
Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



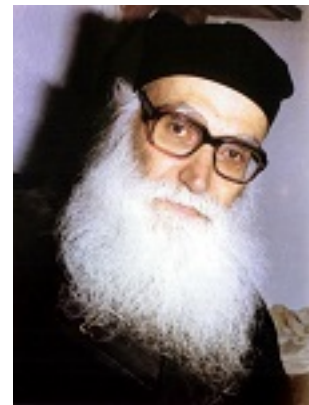
Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Ο Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης  
σε νεαρή ηλικία



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



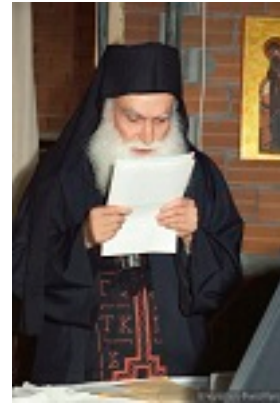
Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



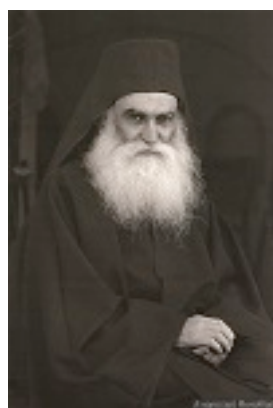
Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



# Οπτικοακουστικό Υλικό



Αφιέρωμα στο γέροντα Εφραίμ  
Κατουνακιώτη 1 από 2



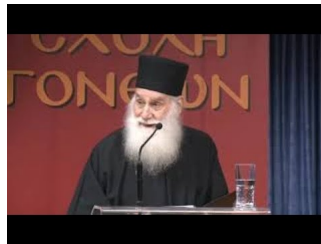
Αφιέρωμα στο γέροντα Εφραίμ  
Κατουνακιώτη 2 από 2



Ο Άγιος Παπα Εφραίμ Ο  
Κατουνακιώτης με δάκρυα  
εξιστορεί πως φίλησε τον ίδιο τον  
Χριστό!



Ο ΓΕΡΟΝΤΑΣ ΕΦΡΑΙΜ  
ΚΑΤΟΥΝΑΚΙΩΤΗΣ ΣΤΟ ΚΕΛΑΚΙ ΤΟΥ  
ΣΤΑ ΚΑΥΣΟΚΑΛΥΒΙΑ (ΜΟΝΑΔΙΚΟ  
VIDEO - ΙΑΝ 1994)



10-2-2014 π.Εφραίμ  
Σιμνωπετρίτης, "Ο Χαρισματούχος  
γέροντας παπά Εφραίμ ο  
Κατουνακιώτης"



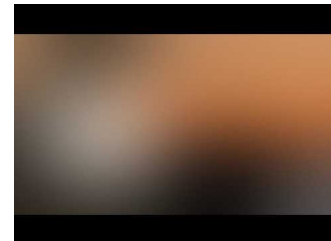
Η ακρίβεια της συνειδήσεως του  
Οσίου Γέροντα Εφραίμ  
Κατουνακιώτη – Γέροντας Εφραίμ  
Βατοπαιδινός



Ο ΟΣΙΟΣ ΕΦΡΑΙΜ Ο  
ΚΑΤΟΥΝΑΚΙΩΤΗΣ ΜΑΣ ΜΙΛΑ ΓΙΑ  
ΤΟΝ ΦΥΛΑΚΑ ΑΓΓΕΛΟ ΜΑΣ



Παπά – Εφραίμ Κατουνακιώτης:  
Έχω τον καλύτερο και πιο άγιο  
Γέροντα!



ΑΓΙΟΣ ΕΦΡΑΙΜ ΚΑΤΟΥΝΑΚΙΩΤΗΣ  
"Λέει την ευχή (1 ώρα) "



Όσιος Εφραίμ Κατουνακιώτης |  
Αυτοβιογραφία

## Σχετικά κείμενα

---

- [1. Ακολουθία Οσίου Εφραίμ του Κατουνακιώτου](#)

## Σχετικές συνδέσεις

---

- [1. Όσιος Εφραίμ ο Σύρος](#)
- [2. Όσιος Ιωσήφ ο Ησυχαστής ο και Σπηλαιώτης](#)
- [3. Όσιος Δημήτριος Γκαγκαστάθης ο ιερέυς](#)

## Παραπομπές

---

- [1. ΑΓΙΟΡΕΙΤΙΚΕΣ ΜΝΗΜΕΣ](#)
- [2. Πemptousia | ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΘΡΗΣΚΕΙΑ](#)
- [3. \[www.myriobiblos.gr\]\(http://www.myriobiblos.gr\) - Γέροντας Εφραίμ Κατουνακιώτης - Λόγοι Διδαχής](#)