# 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: 08/09/2026 00:52:31

# Σύνοψη

Τύπος εορτής: Εορτάζει στις 27 Φεβρουαρίου εκάστου έτους.

Ημ/νια Βίου: 14/5/2021 9:59:00 μμ

# Βιογραφία

Ὑπακοῇ, εὐχῇ καὶ σκληραγωγίᾳ
Ἐφραίμ, διέπρεψας ἐν Κατουνακίοις.

Ο Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης γεννήθηκε το 1912 μ.Χ. στο Αμπελοχώρι Θηβών. Ο πατέρας του ονομάζονταν Ιωάννης Παπανικήτας και η μητέρα του Βικτορία. Ο Γέροντας είχε σαν κοσμικός το όνομα Ευάγγελος. Τελείωσε το Γυμνάσιο αλλά η Χάρις του Θεού έκλεινε στον Ευάγγελο τις κοσμικές θύρες της αποκατάστασης.

Στην Θήβα, όπου είχε μετακομίσει η οικογένεια του, ο Ευάγγελος γνώρισε τους γεροντάδες του τον Εφραίμ και τον Νικηφόρο.

Η ζωή του Ευάγγελου ήταν καλογερική. Αγωνίζονταν πνευματικά με την ευχή του Ιησού, τις μετάνοιες, την νηστεία και κυρίως με την υπακοή.

Η μητέρα του αξιώθηκε να λάβει πληροφορία από τον Όσιο Εφραίμ τον Σύρο (βλέπε 28 Ιανουαρίου) ότι το θέλημα του υιού της να γίνει μοναχός ήταν και θέλημα Θεού και πώς ο Ευάγγελος θα τιμήσει την μοναχική ζωή.

Την 14η Σεπτεμβρίου 1933 μ.Χ. ο Ευάγγελος άφησε τον κόσμο ήλθε στην έρημο του Αγίου Όρους στα Κατουνάκια, στο ησυχαστήριο του Οσίου Εφραίμ του Σύρου και έβαλε μετάνοια στην συνοδεία των Γεροντάδων Εφραίμ και Νικηφόρου. Μετά την δοκιμασία του εκάρη μικρόσχημος μοναχός με το όνομα Λογγίνος. Το 1935 μ.Χ. έγινε μεγαλόσχημος μοναχός από τον Γέροντα του Νικηφόρο και έλαβε το όνομα Εφραίμ. Τον επόμενο χρόνο χειροτονήθηκε Ιερέας.

Ο Όσιος Εφραίμ αξιώθηκε και γνώρισε τον πρύτανη της ησυχαστικής ζωής τον διορατικό, προορατικό και άγιο Γέροντα Ιωσήφ τον Ησυχαστή (βλέπε 16 Αυγούστου) και συνδέθηκε πνευματικά μαζί του με την ευλογία του Γέροντα του Νικηφόρου. Ο Γέροντας Ιωσήφ με την σειρά του είχε διδαχθεί την απλανή πνευματική ζωή από τους περίφημους ησυχαστές μοναχό Καλλίνικο και Ιερομόναχο Δανιήλ. Επομένως ο Όσιος Εφραίμ μας διδάσκει την επίμονη αναζήτηση για την πνευματική ζωή και την ανεύρεση απλανούς πνευματικού οδηγού, πού θα είναι «Εκδόσεις ακριβής της ορθοδόξου πίστεως». Ο απλανής πνευματικός βλέπει τις δαιμονικές πλάτες και με τα κατάλληλα πνευματικά φάρμακα οδηγεί τα πνευματικά παιδιά του στον Παράδεισο.

Ο Όσιος Εφραίμ διαχώρισε την γνήσια υπακοή από την αρρωστημένη όταν συμβούλευσε κοινοβιάτη μοναχό να κάνει υπακοή στον Γέροντα του όχι σαν ζώο αλλά από αγάπη και ζήλο Θεού.

Ο άγιος Γέροντας Ιωσήφ ο Ησυχαστής έδωσε ένα πρόγραμμα ησυχαστικής ζωής στον Όσιο Εφραίμ, για να καλλιεργεί την ευχή «Κύριε Ιησού Χριστέ, υιέ του Θεού, ελέησον με», να έχει φυλακή των αισθήσεων και τον οδήγησε στην κάθαρση της καρδίας και τον θείο φωτισμό.

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 εκμυστιρευθεί 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 γέμισε 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 δυσοσμία. 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 γέμισε 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 εύοσμα άνθη του Αθωνικού Μοναχισμού, τον Όσιο Γέροντα Παίσιο 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 πότε 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.

Επανειλημμένα 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 ευχώμεθα 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”.

Παρευρέθην 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 ηδυνήθην 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 καρδία του πιστεύω ότι μας παρακολουθεί. Εύχεται και το αισθανόμεθα».

# Λειτουργικά κείμενα

**Ἀπολυτίκιον**

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

Προσευχῆς ἀενάου λαμπτὴρ νεόφωτε, Κατουνακίων οἰκῆτορ, Ἁγίου Ὄρους πυρσέ, ὁ φωτίσας ἀρετῶν σου τοῖς πυρσεύμασι πάντας, θειότατε Ἐφραίμ, καὶ εἰς ὕψος ἐπαρθεὶς θεώσεως ἀπαθείᾳ καὶ νήψει, μὴ διαλείπῃς Χριστὸν ἡμῖν καθιλεούμενος.

**Ἕτερον Ἀπολυτίκιον**

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

Τὸ γλυκύφθογγον 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 νοὸς διὰ καθάρσεως ,ὡς ἰσάγγελον βροτὸν ψαλμοῖς καὶ ᾄσμασι θείοις κράζοντες· Χαίροις, Πάτερ θειότατε.

**Ἕτερον Κοντάκιον**

**Ἦχος πλ. δ΄. Τῇ Ὑπερμάχῳ.**

Κατουνακίων θεαυγέστατον οἰκήτορα, πνευματοφόρον, γρηγοροῦντα, χαριέστατον καὶ ποθοῦντα τὴν τελείωσιν εὐσχημόνως μελῳδήσωμεν Ἐφραὶμ ὡς ἐνασκήσεως ἰσαγγέλου κρίνον εὔοσμον κραυγάζοντες μετὰ πίστεως· Χαίροις, Πάτερ πανόσιε.

**Μεγαλυνάριον**

Χαίροις, ὁ ἀσκήσας ὑπερφυῶς ἐν Κατουνακίοις καὶ ἐγγίσας τὸν οὐρανὸν στάσεσι παννύχοις, δεήσεσι καὶ νήψει, Ἐφραὶμ πνευματοφόρε, Ἄθωνος κλέϊσμα.

**Ὁ Οἶκος**

Ἄγγελοι καθορῶντες ἐν τοῖς Κατουνακίοις ἐξέστησαν, Ἐφραίμ, 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, ῥεῖθρον διειδέστατον ἀκραιφνοῦς ὑπακοῆς.

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

Χαῖρε, Θηβῶν βλαστὸς ἐνθεώτατος·
χαῖρε, κανὼν 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 ἀσκητήν, ὁσιότητος κέρας, φανὸν ὑπακοῆς, προσευχῆς ἀσιγήτου σεπτὸν ἐργαστήριον ὁλοθύμως τιμήσωμεν, ὡς ἀσκήσεως, Ἐφραίμ, συντόνου πυξίον καὶ οἰκήτορα Κατουνακίων ἐν Ἄθῳ λαμπρὸν σεμνολόγημα.

**Ἕτερον Κάθισμα**

**Ἦχος δ΄. Ταχὺ προκατάλαβε.**

Μετὰ τὴν β΄ Στιχολογίαν

Ἀξίως ὑμνοῦμέν σε ὡς ἀσκητῶν καλλονήν,τ οῦ Ἄθωνος σέμνωμα καὶ θησαυρὸν τιμαλφῆ, Ἐφραίμ, θείας πίστεως, γέρας Κατουνακίων, μονοτρόπων ἀλεῖπτα, ἄριστε κατευθῦντορ πρὸς ὁδοὺς σωτηρίας ψυχῶν καὶ πρεσβευτὰ πρὸς Θεὸν πάντων θερμότατε.

**Ἕτερον Κάθισμα**

**Ἦχος γ΄. Τὴν ὡραιότητα.**

Μετὰ τὸν Πολυέλεον

Τὸν γεωργήσαντα δακρύων χεύμασιν ἐρήμου ἄγονον, Ἐφραίμ, τιμήσωμεν Κατουνακίων καὶ καρπὸν πολύφορον ἐνεγκόντα ἀρετῆς τῷ Κτίσαντι ἀσκητῶν ὡς ὡράϊσμα, ἄρτι ὅρος Ἄθωνος ἁγιάσαντα κράζοντες ἐν ἄκρᾳ εὐλαβείᾳ· Ὁσίων, χαῖρε, νεοφανῶν λαμπρότης.

**Ἕτερον Κάθισμα**

**Ἦχος γ΄. Θείας πίστεως.**

Ἴον εὔοσμον Κατουνακίων, ὄρους ἔνοικε ἀγιωνύμου καὶ ὁσίων νεαυγῶν ἐγκαλλώπισμα, πνευματοφόρε Ἐφραίμ, ὡς ἀσώματος ἐπολιτεύσω καὶ μέροψ ἰσάγγελος· ὅθεν πόνους σου συντόνους στερρᾶς ἀσκήσεως ὑμνοῦντες εὐθαρσῶς σε μακαρίζομεν.

**Ἰδιόμελον ἐκ τῆς Λιτῆς**

**Ἦχος α΄.**

Εὐφραίνου ἐν Κυρίῳ ὁ Ἁγιώνυμος Ἄθως καὶ ἀγαλλιᾶσθε, οἱ ἐν Κατουνακίοις θεοφιλῶς ἀσκούμενοι, ἐπὶ τῇ σεβασμίᾳ μνήμῃ τοῦ νεολαμποῦς φωστῆρος τῆς Ἐκκλησίας, Ἐφραὶμ τοῦοὐρανόφρονος· οὗτος γὰρ ἀναλαβὼν τὴν πανοπλίαν τῆς πίστεως, θώρακα δικαιοσύνης, καὶ ἀσπίδα νηστείας, ἐθριάμβευσεν ἐν ταῖς μάχαις κατὰ τοῦ Βελίαρ· ὡς νικητὴς οὖν παρεστὼς τῷ Κυρίῳ οὐ παύει Αὐτὸν ἡμῖν ἱλεούμενος, τοῖς ἑορτάζουσι πόθῳ αὐτοῦ μνήμην τὴν πανσεβάσμιον.

**Ἕτερον Ἰδιόμελον ἐκ τῆς Λιτῆς**

**Ἦχος β΄.**

Ὁ ἀγαπήσας ἐκ μυχίων καρδίας Χριστοῦ τὴνπτωχείαν καὶ κατακοσμήσας τὸ μέλαν καὶ εὐτελέστατον τῆς ἀσκήσεως τριβώνιον μαργάροις δακρύων, ἀξίως θεόθεν, Ἐφραίμ, δεδόξασαι· ὅθεν ἐξεστηκότες πάντες οἱ φιλόσιοι ταῖς σαῖς ἀριστείαις ἐν κατανύξει τιμῶμέν σε ὡς ἰσάγγελον ἄνθρωπον καὶ τὰς θεοπειθεῖς εὐχάς σου ἀπεκδεχόμεθα πρὸς ἀρετῆς ὁλοκλήρωσιν καὶ ζωὴν τὴν αἰώνιον.

**Ἕτερον Ἰδιόμελον ἐκ τῆς Λιτῆς**

**Ἦχος γ΄.**

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

**Ἕτερον Ἰδιόμελον ἐκ τῆς Λιτῆς**

**Ἦχος δ΄.**

Πνευματικὴν παλαίστραν Κατουνάκια ἀναδείξας, συντόνοις καμάτοις ἐν αὐτοῖς ἐπύκτευσας πτερνιστὴν τὸν ἀρχαῖον, Ἐφραὶμ πανόσιε· νικηφόρους οὖν ἐπιτελέσας ἀγῶνας καὶ Νικηφόρῳ, σῷ 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

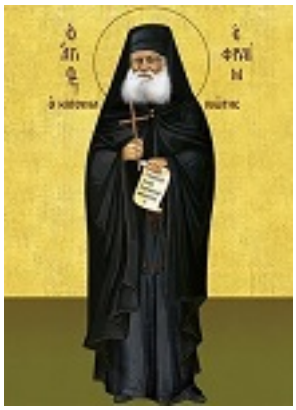
Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης

Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης

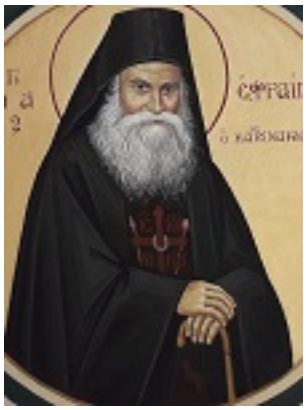
Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης

Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης

Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης

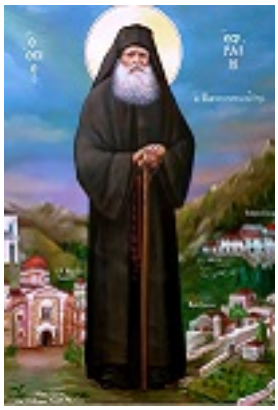


Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης

Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης

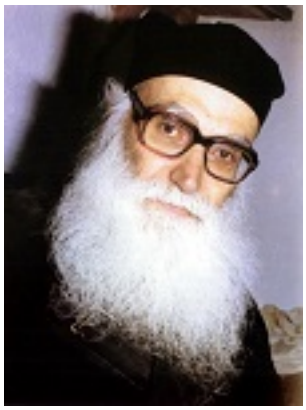
Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης

Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης

Ο Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης σε νεαρή ηλικία



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης

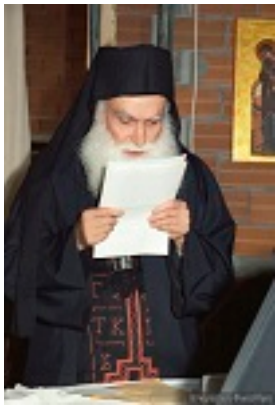
Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης

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

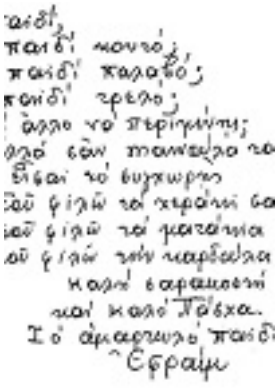
Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης

Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης

Ο τάφος του Οσίου Εφραίμ του Κατουνακιώτη

Ο τάφος του Οσίου Εφραίμ του Κατουνακιώτη

Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης - Γράμμα στην μητέρα του 1/2



Όσιος Εφραίμ ο Κατουνακιώτης - Γράμμα στην μητέρα του 2/2

# Οπτικοακουστικό Υλικό

Αφιέρωμα στο γέροντα Εφραίμ Κατουνακιώτη 1 από 2

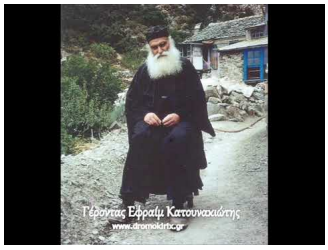
Αφιέρωμα στο γέροντα Εφραίμ Κατουνακιώτη 2 από 2

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 Σιμωνοπετρίτης. "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 ιερεύς

## Παραπομπές

1. ΑΓΙΟΡΕΙΤΙΚΕΣ ΜΝΗΜΕΣ
2. Πεμπτουσία | ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΘΡΗΣΚΕΙΑ
3. www.myriobiblos.gr - Γέροντας Εφραίμ Κατουνακιώτης - Λόγοι Διδαχής