

Η περί νοεράς προσευχής διδασκαλία του Αγίου Ιωσήφ του Ησυχαστή

/ [Αφιέρωμα στον Όσιο Ιωσήφ Ησυχαστή](#)

[Γεώργιος Αρβανίτης, Θεολόγος](#)



Α. Βιογραφικά στοιχεία του Αγίου Ιωσήφ του Ησυχαστή

Χρόνος και τόπος γεννήσεως

Ο Άγιος Ιωσήφ ο Ησυχαστής, κατά κόσμον Φραγκίσκος Κόττης, γεννήθηκε στις Λεύκες Πάρου στις 2 Νοεμβρίου 1898 και ήταν ο τρίτος κατά σειρά από τα επτά παιδιά της οικογένειας¹. Για τον τόπο καταγωγής του έχει γραφτεί ότι ήταν «κυριολεκτικά ένα μεγάλο Μοναστήρι» και όλοι «ξυπνούσαν και έπεφταν να κοιμηθούν προφέροντας το όνομα του Θεού²». Το περιβάλλον στο οποίο ανατράφηκε ο άγιος ήταν αυστηρό εκκλησιαστικό και επηρέασε την πνευματική ανάπτυξή του. Πολλά από τα παιδικά του βιώματα στις Λεύκες τα διηγούνταν αργότερα στη συνοδεία του³.



Σύμφωνα με το βιογράφο του και πνευματικό του παιδί Ιωσήφ Βατοπεδινό⁴ οι γονείς του ήταν άνθρωποι φτωχοί, απλοϊκοί και ευσεβείς. Ο πατέρας του πέθανε νωρίς και γι' αυτό αναγκάστηκε να εργαστεί από μικρή ηλικία για να βοηθήσει οικονομικά την οικογένειά του, χωρίς να προλάβει να τελειώσει το Δημοτικό και έμεινε στο νησί μέχρι και τα εφηβικά του χρόνια. Αργότερα έφυγε στον Πειραιά, όπου και υπηρέτησε στο ναυτικό⁵. Έπειτα, αφού συγκέντρωσε κάποιες οικονομίες άρχισε να εργάζεται μόνος του ως μικροπωλητής και αργότερα ως έμπορος, και κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής του δραστηριότητας διακρίθηκε για την εντιμότητα και την ανθρωπιά του.

Στοιχεία για τον βίο και τη δράση του Αγίου

Σε ηλικία είκοσι τριών ετών αρχίζει να μελετά πατερικά βιβλία. Αρεσκόταν στην ανάγνωση βίων αγίων και εντυπωσιάστηκε από τη ζωή των αγίων πατέρων και ιδίως από αυτή των αυστηρών ασκητών. Ιδιαίτερη επίδραση άσκησαν στην πνευματική του ανάπτυξη η μελέτη των νηπτικών κειμένων των κολλυβάδων, του αγίου Αθανάσιου του Πάριου και του αγίου Νικόδημου του Αγιορείτη. Όταν διάβασε το «Νέο Εκλόγιον», αν και ήταν ακόμα λαϊκός, απόρησε και συγκλονίστηκε με την ύπαρξη ανθρώπων που αγωνίστηκαν σκληρά για την αγάπη του Θεού και αφιέρωσαν όλη τους τη ζωή στο θέλημά Του. Έγινε πρώτιστα ο ίδιος μιμητής τους και έλεγε ότι «*όταν έλθω εις τό Άγιον Όρος θά έσθίω ανά όκτώ, καθώς γράφουν οί βίοι τών αγίων*⁶». Ακόμη, «*τήν δέ Φιλοκαλία τήν είχε ξεσκονίσει άρκετές φορές*» και διάβαζε και το «Πηδάλιο» του αγίου Νικόδημου του Αγιορείτη⁷.

Επιζητώντας και ο ίδιος να επιδοθεί σε ασκητικά παλαίσματα έφευγε συχνά από την Αθήνα και ασκούσαν στην Πεντέλη, που εκείνη την εποχή ήταν έρημη. Η άσκησή του περιελάμβανε ολονύχτια προσευχή σε σπηλιές ή πάνω σε δένδρα μιμούμενος τους στυλίτες. Σκοπός του ήταν η μετάβαση στον Άθωνα και η εύρεση

πατέρων στα μέτρα εκείνων που διάβαζε στους βίους αγίων⁸. Η επιθυμία του έγινε πραγματικότητα το 1921, οπότε, έχοντας διαθέσει τις οικονομίες του σε φιλανθρωπίες και την οικογένειά του, μετέβη στο Άγιο Όρος και εγκαταστάθηκε στα Κατουνάκια, στην αδελφότητα του γέροντα Δανιήλ. Εκεί απέκτησε ζωντανές εντυπώσεις και γνώρισε τα συγγράμματα του αγίου Νεκταρίου, τον οποίο ο γέροντας ευλαβούνταν πολύ. Ταυτόχρονα μελετούσε, αν και αγράμματος, τα αγιογραφικά κείμενα, ήτοι την «Καινή Διαθήκη», τους ψαλμούς, βίους αγίων, τον αββά Δωρόθεο, την «Κλίμακα», τον «Ευεργετινό», την εκκλησιαστική ιστορία και κυρίως εντρυφούσε στα «Ασκητικά» του αββά Ισαάκ του Σύρου⁹.

Με τη συνοδεία του γέροντα Δανιήλ όμως δεν έμεινε πολύ καιρό, γιατί ο άγιος ζητούσε αυστηρότερη ζωή σε ησυχαστικότερα μέρη. Έτσι κατευθύνθηκε προς την έρημο των Κατουνακίων με σκοπό να παραμείνει κοντά στον ησυχαστή και νηπικό γέροντα Καλλίνικο. Ωστόσο η προσπάθειά του αυτή δεν ευοδώθηκε, επειδή ο γέροντας Καλλίνικος, παρόλη την επιμελή πνευματικότητά του, δεν επιθυμούσε να μύσει κανέναν στα μυστικά της ιεράς ησυχίας και της μονολόγιστης ευχής. Απογοητευμένος από την εξέλιξη αυτή, ο γέροντας έφυγε για τη Βίγλα, αναζητώντας σκληρότερους πνευματικούς αγώνες και αυστηρότερη ζωή. Σε εκείνη την περιοχή και ενώ προσευχόταν στο Θεό για να βρει τον κατάλληλο χώρο εγκαταβίωσης, βίωσε για πρώτη φορά τη Χάρι του αγίου Πνεύματος, «την πνευματική ευωδία και χαρά με αδιάλειπτη την ευχή¹⁰» και την επίδραση του ακτίστου φωτός. Σύμφωνα με όσα είπε ο ίδιος ο άγιος στους μαθητές του « από τότε δεν έφυγε ποτέ από μέσα μου η κατάσταση αυτή της ευχής. Λεγόταν στην καρδιά μου χωρίς κόπο¹¹». Φεύγοντας από τη Βίγλα πήγε σε διάφορα σπήλαια και μέρη, αγωνιζόμενος πάντα να διατηρήσει μέσα του την ευχή. Την ημέρα της εορτής της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος γνώρισε στο παρεκκλήσι της κορυφής του Άθω τον μοναχό Αρσένιο της Μονής Σταυρονικήτα και από τότε έγιναν αχώριστοι συνασκητές, με την ευχή που πήραν από τον γέροντα Δανιήλ τον Κατουνακιώτη. Ο τελευταίος τους συμβούλευσε να υποταχθούν σε κάποιο γέροντα, και εκείνοι υπακούοντας εγκαταστάθηκαν στα Κατουνάκια κάτω από την υπακοή του γέροντος Εφραίμ¹². Ο απλός και ειρηνικός γέροντας ικανοποιήθηκε από την παρουσία των δύο νέων ασκητών, οι οποίοι πια μπορούσαν να ασκηθούν με τον τρόπο που επιθυμούσαν. Στην καλύβη του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου όπου διέμεναν και οι τρεις, συστηματοποιήθηκε το πρόγραμμα, περιορίστηκαν οι άσκοπες επαφές, επιδιώχθηκε λιγότερη μέριμνα για εργασία, καλλιεργήθηκε περισσότερο η εσωστρέφεια και η ευχή και το 1925, σε ηλικία 28 ετών, ο γέροντας έλαβε το μοναχικό σχήμα.

Ο γέροντας Ιωσήφ κατασκεύασε μάλιστα ένα είδος σπηλιάς με σανίδες στα πλάγια και εκεί αποσυρόταν κάθε βράδυ για έξι ώρες προσευχόμενος «κρατώντας το νου του στην καρδιά¹³». Κάποτε μάλιστα, όπως είπε ο ίδιος «βρισκόμουν βυθισμένος στον εαυτό μου και πρόσεχα την γλυκύτητα της ευχής. Ξαφνικά, γέμισα από φως που σιγά σιγά αυξήθηκε, ώστε όλος ο τόπος έγινε φως¹⁴

». Μετά από τέτοιες εμπειρίες, ο γέροντας επεδίωξε περισσότερη ησυχία, και για αυτό έφυγε μαζί με τον γέροντα Εφραίμ και τον συνασκητή του Αρσένιο και εγκαταστάθηκαν σε ορεινή σκήτη του Αγίου Βασιλείου, την οποία έχτισαν μόνοι τους, γιατί οι υπόλοιπες κατοικούνταν. Κατά την παραμονή τους στον Άγιο Βασίλειο οι γέροντες δέχτηκαν στη συνοδεία τους τρεις αδελφούς: τον πατέρα Εφραίμ από το Βόλο (της Φιλόθεου, ιδρυτή αργότερα δεκαεννέα γυναικείων και ανδρικών μοναστηριών στις Η.Π.Α. και Καναδά, †2019, Αριζόνα) τον πατέρα Ιωάννη από την Αλβανία και τον πατέρα Αθανάσιο (κατά σάρκα αδελφό του γέροντα Ιωσήφ). Εκεί ο γέρον Εφραίμ κοιμήθηκε οσιακά. Μετά το θάνατο του γέροντά τους άρχισε η μετακίνησή τους από τόπο σε τόπο, κυρίως για να παραμένουν άγνωστοι στους πολλούς αλλά και για να βρουν κάποιον πνευματικό γέροντα να τους διδάξει. Τα εφόδιά τους ήταν ένα παλιό ρωσικό ράσο, ένας ντορβάς κι ένα χάλκινο κατσαρολάκι. Απέφευγαν τις άσκοπες συναντήσεις, για να σιωπούν, αλλά και μεταξύ τους προσπαθούσαν να μη μιλούν καθόλου. Μάλιστα όταν περπατούσαν φρόντιζαν να είναι σε απόσταση ο ένας από τον άλλο και όπου έμεναν κάθονταν πάλι σε απόσταση. Τον χειμώνα επέστρεφαν πάλι στην καλύβη τους και ησύχαζαν εκεί έως το Πάσχα. Ο γέρον Ιωσήφ τηρούσε με ακρίβεια τους κανόνες της ησυχίας και της αμεριμνίας. Ασκούνταν στην εγκράτεια, τη νηστεία, τη σιωπή, την αγρυπνία, τη σκληραγωγία και κυρίως στην προσπάθεια της ευχής. Προμηθεύονταν παξιμάδια από τις Μονές και είχαν περιορίσει σε μεγάλο βαθμό τις δαπάνες τους. Όταν τα ενδύματά τους τρίβονταν, ευλαβείς γέροντες από τις Μονές τους έδιναν άλλα. Αυτός ο τύπος ζωής κράτησε για οκτώ χρόνια, με αμετακίνητο σκοπό πάντα την αναζήτηση της Χάριτος, την ανοδική κατάσταση «*εις άνδρα τέλειον εις μέτρον ηλικίας του πληρώματος του Χριστού*¹⁵».

[Διαβάστε ολόκληρη τη μελέτη εδώ](#)

¹□ Ο πρώτος βίος του Γέροντος Ιωσήφ γράφτηκε ως επιστολιμαία βιογραφία αποτελούμενη από 74 χειρόγραφες σελίδες από το πνευματικό του τέκνο Πατέρα Ιωσήφ μετέπειτα Βατοπεδινό στις 20 Ιουλίου 1962, σχεδόν 3 έτη μετά την κοίμηση του μακαριστού Γέροντός του. Παραλήπτης ήταν ο ιερομόναχος Παντελεήμων, κτήτορας της Ιεράς Μονής Μεταμορφώσεως του Σωτήρος Βοστώνης, ο οποίος είχε συνδεθεί με τον Γέροντα Ιωσήφ τον Ιούλιο του 1957.

²□ Γ. Τριαντάφυλλος, *Ο Γέροντας Ίωσήφ ο Ήσυχαστής*, Πάρος, 2007, σ. 29-30.

³□ Ευφραίμ ο Φιλοθείτης, *Ο Όσιος Γέροντάς μου Ιωσήφ Ο Ησυχαστής*, Αριζόνα, 2020, σ. 15: «παιδιά, είναι Μεγάλη Σαρακοστή, νά μήν παίζετε πολύ, νά μή μιλάτε, νά μή γελάτε. Είναι άγια περίοδος» και Λ. Φιλοθείτης, «Συναξάρι Γέροντος Ίωσήφ

Ἡσυχαστοῦ», Πρακτικά Διορθοδόξων Ἐπιστημονικῶν Συνεδρίων: «Γέροντας Ἰωσήφ ὁ Ἡσυχαστής Ἅγιον Ὅρος-Φιλοκαλική Ἐμπειρία», Ἅγιον Ὅρος 2007, σ. 73.

[4](#) Πωσήφ Βατοπεδινός, *Ο Γέροντας Ἰωσήφ ὁ Ἡσυχαστής*, Ἅγιον Ὅρος, 2014, σ. 37.

[5](#) Πωσήφ Βατοπεδινός, *Ο Γέροντας...*, ο.π., σ. 38.

[6](#) Γέρων Ἰωσήφ, *Ἐκφρασις μοναχικῆς ἐμπειρίας*, Ἅγιον Ὅρος 2003, σ. 220.

[7](#) Σ. Πασχαλίδης, *Τό Ὑμναγιολογικό ἔργο τῶν Κολλυβάδων*, Θεσσαλονίκη 2007, σ. 72

[8](#) Πωσήφ Βατοπεδινός, *Ο Γέροντας...*, ο.π., σ. 40.

[9](#) Σ. Σαχάρωφ, *Ὁ Ἅγιος Σιλουανός ὁ Ἀθωνίτης*, Ἔσσεξ Ἀγγλίας 2003, σ. 86-87.

[10](#) Πωσήφ Βατοπεδινός, *Ο Γέροντας...*, ο.π., σ. 45

[11](#) Πωσήφ Βατοπεδινός, *Ο Γέροντας...*, ο.π., σ. 47

[12](#) Πωσήφ Βατοπεδινός, *Ο Γέροντας...*, ο.π., σ. 49

[13](#) Πωσήφ Βατοπεδινός, *Ο Γέροντας...*, ο.π., σ. 55

[14](#) Πωσήφ Βατοπεδινός, *Ο Γέροντας...*, ο.π., σ. 55

[15](#) Ἐφεσ. 4, 13

<https://bit.ly/3r9PkSh>