



1. Το Τσεκάπ της Καρδιάς

Ανάγνωσμα: Ψαλμοί 19:2-14

ΑΠΟ ό,τι λένε τα βιβλία, η μέση συχνότητα που χτυπά η καρδιά μας είναι 72 σφίξεις ανά λεπτό. Έτσι, η καρδιά χτυπά 100.000 φορές την ημέρα, 38 εκατομμύρια φορές τον χρόνο, και σε ένα άτομο 75 ετών έχει χτυπήσει 2,7 δισεκατομμύρια φορές. Σε κατάσταση ηρεμίας, η καρδιά διακινεί περίπου 5 λίτρα αίμα το λεπτό. Ο όγκος του αίματος που διακινεί η καρδιά είναι τεράστιος. Η καρδιά ενός 75χρονου έχει διακινήσει περίπου 250.000 τόνους αίμα μέσα στο χρονικό διάστημα των 75 ετών.

Η καρδιά —όπως ξέρουμε— είναι ένα κοίλο όργανο σχήματος ανεστραμμένης πυραμίδας με την κορυφή προς τα κάτω και αριστερά, και την βάση προς τα πάνω. Το χρώμα της είναι βαθύ ερυθρό, αλλά η ομοιομορφία του χρώματος διακόπτεται από κίτρινες ραβδώσεις οι οποίες οφείλονται στη συσσώρευση λίπους. Ο όγκος της καρδιάς ποικίλλει στα διάφορα άτομα. Συνήθως έχει τον όγκο μιας γροθιάς. Το βάρος της φθάνει τα 275 περίπου γραμμάρια. Η καρδιά της γυναίκας έχει διαστάσεις μικρότερες από του άνδρα κατά 5-10 χιλιοστά και ζυγίζει 5-10 γραμμάρια λιγότερο —με ό,τι αυτό μπορεί να σημαίνει!!!

Στη λαϊκή γλώσσα, όταν κάποιος είναι *large*, άνετος, συγχωρητικός, χαμογελαστός και ανοιχτός, λέμε πως είναι «ανοιχτόκαρδος», «μεγαλόκαρδος», έξω-καρδιά άνθρωπος. Το αντίθετο είναι ο στενόκαρδος, ή ο άκαρδος στη χειρότερη περίπτωση.

Στη Βίβλο η έννοια της «καρδιάς» αλλάζει σύμφωνα με το πώς οι Εβραίοι εννοούσαν την καρδιά. Όταν ο Εβραίος έλεγε «καρδιά» εννοούσε την κρίση, τη σκέψη. Όταν έλεγε «νεφροί-νεφρά» εννοούσε τον συναισθηματικό κόσμο. Γι' αυτό και οι σωστές μεταφράσεις αποδίδουν το εδ. «Ο *ετάζων νεφρούς και καρδιάν*»: Αυτός που διερευνά τα συναισθήματά μας και τις σκέψεις μας (Ψλ 7:10). Όταν ο Σολομών ζήτησε «νοήμονα καρδιάν», ζητούσε ορθή κρίση για να κρίνει τον λαό του Θεού. Έτσι, όταν λέμε «άνοιξε ή δώσε την καρδιά σου στον Χριστό» εννοούμε με σύγχρονους όρους «άλλαξε νοοτροπία (μετάνοια), σκέψη, νου, και πάρε τον νου του Χριστού. Γίνε άνθρωπος που να σκέφτεται και να κρίνει όπως ο Χριστός». Αλλά αυτό μόνο με την αναγέννηση γίνεται. Η δική μας νοοτροπία (η καρδιά μας) είναι εκ γενετής αμαρτωλή. Εμείς σήμερα χρησιμοποιούμε την καρδιά και για τα συναισθήματά μας. Αν, όπως έχει παρατηρηθεί, οι καρδιοπάθειες είναι η υπ' αριθμ. 1 αιτία θνησιμότητας, πάνω κι από τους καρκίνους, αξίζει τον κόπο να προσέχει κανείς την καρδιά του και να κάνει συχνά τσεκάπ για την καρδιά.

Στα πνευματικά πράγματα, η υγεία της πνευματικής καρδιάς κατέχει κεντρική θέση, όπως και η υγεία της φυσικής καρδιάς. Στη Βίβλο εκατοντάδες φορές αναφέρεται η καρδιά από την Γένεση ως την Αποκάλυψη. Κι απ' αυτές τις φορές λίγες είναι αυτές που αναφέρονται στη φυσική καρδιά. Οι περισσότερες αναφέρονται στην αγάπη μας, στην αφοσίωσή μας και στις αντιλήψεις μας τόσο σε σχέση με τον Θεό όσο και με τους ανθρώπους. Σήμερα «καρδιά» σημαίνει το συναίσθημα. Για το μυαλό έχουμε τον όρο «νους».

Στη συμμελέτη μας αυτή θα δούμε 3 σημεία: (1) την Παθολογία της Καρδιάς· (2) Ποια είναι η Υγιής Καρδιά· και (3) Πώς μπορούμε να διατηρήσουμε την Καρδιά μας υγιή.

1. Η Παθολογία της Καρδιάς.

Τι είναι αυτό που αρρωσταίνει την καρδιά και πρέπει να το προσέξουμε;

Στη φυσική καρδιά οι καρδιοπάθειες έχουν αιτία τη σκλήρυνση είτε των τοιχωμάτων της καρδιάς (η καρδιά δεν μπορεί να διαστέλλεται και να συστέλλεται ώστε να στέλνει το αίμα στις αρτηρίες) είτε στη σκλήρυνση των αρτηριών, ώστε να μην κυκλοφορεί σωστά το αίμα στο σώμα.

Παράδειγμα χτυπητό σκλήρυνσης της καρδιάς έχουμε στη Βίβλο με την ιστορία του Φαραώ της Αιγύπτου (Ραμσή Β' - 1303-1213 π.Χ.) Του είχε σφηνωθεί η ιδέα ότι το αιγυπτιακό έθνος κινδύνευε από τους Εβραίους που είχαν πολλαπλασιαστεί στην Αίγυπτο και φαίνεται πως έπαιζαν καθοριστικό ρόλο στην οικονομία και στην πολιτική τής τότε υπερδύναμης. Έτσι, έχουμε την πρώτη μορφή αντισημιτισμού στην Ιστορία. Ο Φαραώ αυτός, λοιπόν, είχε ήδη διαμορφώσει μια αντιδραστική και ανηλεή διάθεση εναντίον του λαού του Θεού. Είχε «σκληρύνει» την καρδιά του (=αγύριστο μυαλό). Έτσι, όταν ο Μωυσής με τον Ααρών πήγαν επανειλημμένα και του ζήτησαν να αφήσει τον λαό να φύγει, ο Φαραώ έδειξε σκληροκαρδία: «Παρ' όλα αυτά η καρδιά του Φαραώ έμεινε σκληρή (*κατίσχυσεν η καρδιά Φαραώ*) και δεν τους άκουσε, όπως το είχε πει ο Κύριος» (Εξ 7:13) —κάτι που ο Κύριος το είχε προβλέψει! (Εξ 4:21).

Πολλούς μάς σοκάρει η έκφραση ότι «ο Θεός σκλήρυνε την καρδιά του Φαραώ». Μα ο Φαραώ **δεν** ήταν ο αγαθός βασιλιάς, που ο Θεός τού άλλαξε μυαλά. Ήταν ήδη παθιασμένος εναντίον του λαού Ισραήλ. Έτσι, ο Θεός τον άφησε (εν τη ελευθερία του) να πεισμώνει όλο και περισσότερο, ώσπου έφερε εναντίον του τις πληγές. Τον χτύπησε για να αποδείξει στον λαό του και στους γύρω λαούς ότι αυτός ήταν ο αληθινός Θεός και όχι οι ειδωλολατρικοί θεοί ή κι ο ίδιος ο Φαραώ που οι Αιγύπτιοι τον λάτρευαν ως θεό. Όταν ο γιατρός σου λέει ν' αποφεύγεις τα λιπαρά, το τσιγάρο κλπ. κι εσύ από αδιαφορία ή από αντίδραση πεισμώνεις, ο γιατρός

δεν μπορεί να κάνει τίποτε. Θα παραμείνεις σκληρός εν τη ελευθερία σου. Κι ο ιερός Αυγουστίνος έλεγε ότι «ο Θεός δεν σκληραίνει την καρδιά του ανθρώπου με το να ενσταλάζει μέσα του κακία αλλά με το να τον αποστερεί από τη χάρη του». Η καρδιά του ανθρώπου γίνεται σκληρή επειδή για τους δικούς του λόγους αρνείται τον Θεό, έτσι που η χάρη και το έλεος του Θεού να μην μπορούν να εισδύσουν στη ζωή του. Ο άνθρωπος πρέπει να μαλακώσει πνευματικά, αν θέλει να μπει μέσα του και να κυριαρχήσει το Πνεύμα του Θεού.

Τι σημαίνει «σκληρή καρδιά» στην Καινή Διαθήκη; Το λέει ο Παύλος στην Επιστολή προς Εφεσίους (4:17-19): «Το μυαλό τους (των απίστων) είναι σκοπισμένο και έχουν αποξενωθεί από τη ζωή που δίνει ο Θεός, γιατί έχουν άγνοια, κι η καρδιά τους έχει πορωθεί. Είναι αναίσθητοι, ασελγούν αδιάντροπα, και εκτελούν χωρίς φραγμό βρώμικες πράξεις». Σήμερα «σκληρή καρδιά» σημαίνει να έχεις αποκλείσει από τη ζωή σου τη διδαχή του Θεού, την οδηγία του, τον έλεγχό του και ευρύτερα τη χάρη του Θεού.

2. Ποια είναι η Υγιής Καρδιά;

Στη Βίβλο υπάρχουν πολλά εδάφια που ορίζουν ποια είναι η υγιής πνευματική καρδιά.

α) *Η καθαρή καρδιά.* Στο Κατά Ματθαίο (5:8) διαβάζουμε: «Μακάριοι όσοι έχουν καθαρή καρδιά, γιατί αυτοί θα δουν το πρόσωπο του Θεού». Η φυσική καρδιά είναι υγιής όταν είναι καθαρή από λίπη και άλλες ουσίες που παρεμποδίζουν τη λειτουργία της ίδιας ή του καρδιαγγειακού συστήματος. Στην Α΄ Επιστολή προς Τιμόθεον (1:5) διαβάζουμε: «Ο σκοπός αυτής της παραγγελίας είναι η αγάπη, που προέρχεται από καθαρή καρδιά, από αγαθή συνείδηση κι από ειλικρινή πίστη». Πρώτα απ' όλα, λοιπόν, υγιής καρδιά είναι η «καθαρή» καρδιά, τόσο ως προς τις πράξεις όσο και ως προς τα κίνητρα. Από μια μη υγιή καρδιά προέρχονται όλες οι βρωμιές της αμαρτωλής ζωής: «Από την καρδιά βγαίνουν πονηρές σκέψεις, φόννοι, μοιχείες, πορνείες, κλοπές, ψευδομαρτυρίες, βλαστήμιες. Όλα αυτά κάνουν ακάθαρτο τον άνθρωπο...» (Μτ 15:19-20).

β) *Η ήρεμη καρδιά.* Ο Σολομών στις Παροιμίες του (14:30) μας λέει ότι «Ζωή είναι για το σώμα η ήρεμη καρδιά, μα το μίσος είν' αρρώστια που κατατρώει τα κόκαλα». Είναι γνωστό ότι το ίδιο συμβαίνει και με τη φυσική καρδιά. Η ηρεμία της φυσικής και της συναισθηματικής ζωής είναι παράγων που κρατάει σε ευεξία και τη φυσική καρδιά. Τόσο στο Λευιτικό (19:17) όσο και στην Α΄ Επιστολή του Ιωάννη (3:15) διαβάζουμε ότι όποιος φιλοξενεί μίσος στην καρδιά του για τον αδελφό του, είναι σαν να τον σκοτώνει. Πότε είναι ειρηνική η καρδιά μας; Μόνον όταν διέπεται από συγχωρητικό πνεύμα και δεν γίνεται δεξαμενή πικρίας. Κι εδώ δεν πρόκειται για συναισθήματα αλλά για συγκεκριμένες πράξεις που πρέπει να κάνουμε με τη δύναμη του Πνεύματος.

γ) *Η ευγνώμονη καρδιά.* Ο Δαβίδ γράφει στον Ψαλμό 28:7: «Ο Κύριος ενίσχυσέ μου και προστασία μου, σ' αυτόν έλπισε η καρδιά μου! Βρήκα βοήθεια κι αναγάλιασα, με το τραγούδι μου θα τον ευχαριστήσω». Σήμερα ο κόσμος το λέει «θετική σκέψη» κλπ. Σημασία έχει αυτή η θετική σκέψη να είναι αποτέλεσμα ευγνωμοσύνης προς τον Θεό. Κοίτα προς τα έξω, όχι μέσα σου. Δες γύρω σου τις ανάγκες του έργου του Θεού. Δόξασέ τον για τη χάρη του, για το δικαίωμα της προσευχής, για το μέτρο υγείας που έχεις —έχουμε τόσους λόγους να ευχαριστούμε και να δοξάζουμε τον Θεό! Κάποιος ίσως αντιπίνει «μα καλά δεν ξέρει ο Θεός ότι είμαι ευτυχής σαν παιδί του; πρέπει και να του το λέω;» Σημασία έχει να το λέμε και να βεβαιώνουμε τον εαυτό μας μέσα στις αμφισβητήσεις του σατανά. Ο Θεός είναι ο χορηγός της ζωής μας και τον δοξάζω γι' αυτό. Άρα Καθαρή Καρδιά – Ήρεμη Καρδιά – Ευγνώμονη Καρδιά = Καρδιά γεμάτη Αγάπη για τον Θεό και για τους άλλους. Ο Χριστός ανακεφαλαιώνει με τη Μεγάλη Εντολή στο Μτ 22:37-39 (πρβλ. Γαλ 5:2). Πώς ξέρουμε πως η καρδιά μας είναι υγιής; Όταν έχει μέσα της αγάπη για τον Θεό και τους ανθρώπους.

3. Πώς θα διατηρήσω την καρδιά μου υγιή;

Οι οδηγίες που δίνουν οι καρδιολόγοι για την υγιεινή της καρδιάς είναι η διατροφή και ο τρόπος ζωής. Αν η καρδιά σου είναι επιρρεπής κλπ. η οδηγία είναι: άλλαξε τη διαίτα σου και άλλαξε τρόπο ζωής —να αθλείσαι και να μη στενοχωριέσαι.

Τα ίδια λέει και ο λόγος του Θεού για την πνευματική καρδιά του χριστιανού:

α) *Πρόσεξε τι τρως.* Με τι γεμίζεις την καρδιά σου; Ο Δαβίδ στον Ψαλμό 119:11 προσεύχεται στον Θεό και λέει: «Μες στην καρδιά μου διατηρώ τα λόγια σου για να μην αμαρτήσω απέναντί σου». Τι φιλοξενούμε μέσα μας; τα πράγματα του κόσμου ή τον λόγο του Θεού; Ο λόγος του Θεού πρέπει να χορταίνει την καρδιά μας. Τι θα δείξει το «ηχόγραμμα» της καρδιάς μας όταν μας εξετάσει ο Θεός; Με τι τρεφόμαστε; Ο Παύλος μάς δίνει ένα καταπληκτικό και θεραπευτικό μενού για την καρδιά μας στην Επιστολή προς Φιλιππησίους (4:8): «Τέλος, αδερφοί μου, ό,τι είναι αληθινό, σεμνό, δίκαιο, καθαρό, αξιαγάπητο, καλόφημο, ό,τι έχει σχέση με την αρετή και είναι άξιο επαίνου, αυτά να έχετε στο μυαλό σας». Αυτά είναι η τροφή της καρδιάς.

β) *Πώς ζεις στην πράξη.* Οι γιατροί σου λένε άλλαξε διατροφή (όπως είδαμε) και άλλαξε τρόπο ζωής. Όλη την Καινή Διαθήκη τη διακατέχει η διδασκαλία ότι «αυτό που βγαίνει προς τα έξω σου, δείχνει (ΣΕ ΤΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ βρίσκεται) την καρδιά σου». Όταν είσαι χριστιανός αλλά αυτό που βγαίνει προς τα έξω δεν είναι «αγάπη, χαρά, ειρήνη, μακροθυμία κλπ.» τότε η καρδιά είναι ελαττωματική, άρρωστη —δεν είναι σε καλή κατάσταση. Το λέει ο Ιάκωβος (2:15-16), το λέει κι ο Παύλος στον Τιμόθεο (Α΄ Τιμ 4:7-8). Σαν άλλος γιατρός τού λέει πώς να αρχίσει να γυμνάζεται στην ευσέβεια: «Εσύ να γυμνάζεσαι στην ευσέβεια. Γιατί η εκγύμναση του σώματος λίγο ωφελεί· η ευσέβεια όμως είναι ωφέλιμη για όλα, επειδή υπόσχεται τη ζωή και την τωρινή και τη μελλοντική».

Είθε ο Κύριος να μας βοηθήσει ν' ακολουθήσουμε τις οδηγίες του, έτσι που η καρδιά μας να είναι υγιής και η ζωή του διαρκής μέσα μας.
