El corazón del corazón es un punto distinto a cualquier cosa que conozco. Está justo debajo del esternón. Según me explico una amiga en este lugar está el diafragma. Este punto de fuego se encuentra en la separación del aire de los pulmones, la tierra de los huesos y el agua de las vísceras. Si comprendí bien la Wikipedia, ahí también está el plexo solar que es uno de los puntos con más concentración de neuronas fuera del cerebro. Noto de vez en cuando este punto mágico al cual he bautizado mi corazón del corazón. Entonces me siento fuerte, me siento invulnerable. Notarlo cantar me hace más seguro de mi mismo. Escuchar su melodía me hace inestable. Cuando oigo su música, se me retuerce mi realidad. Es más poderoso que mi cordura. Tengo
trastorno bipolar
o sicosis maníaco depresiva y cada vez que escucho este agujero que tengo en mi pecho rugir, cada vez que veo su torbellino, me enfrento a una crisis.

Muchos de nosotros tenemos un vacío inmenso escondido justo por encima del diafragma. De vez en cuando emite una melodía que alguna vez puede ser tan fuerte que es más poderosa que nuestro contacto con la realidad. Es algo tan desconocido escuchar el canto del corazón del corazón que es fácil utilizar cualquier medio en nuestras manos para dejar de escuchar esta melodía, que muchos no son capaces de afrontar. Con el alcohol es posible callar este bramido hasta que puedas dormir pero el alivio es únicamente transitorio. Al despertar sigue rugiendo con tanta fuerza que no sabes que hacer con él. Lo mismo pasa con las drogas. Es habitual que muchos que sufran trastorno bipolar se suiciden para sacar esta melodía de su cabeza. Hay muy pocas formas de dejar de escuchar su sonido, pero existen. Una vez aprendas a callar el corazón del corazón serás capaz de ver que
es innecesario sufrir
.

Cuando suena su melodía, siento un punto sólido, inamovible, sobre mi diafragma. Si este corazón del corazón canta con mucha fuerza, un torbellino arrastra mi cordura con él. Cada vez que lo oigo cantar de alegría soy más yo de lo que suelo ser. Mis percepciones son más intensas. La comida tiene mayor sabor. Noto el roce de mi ropa contra mi cuerpo. Soy mucho más sensible al tacto. Distingo perfectamente los límites de mi cuerpo. Todo es más intenso. Me siento mucho más vivo. Me siento más seguro de mi mi mismo. Noto con mucha nitidez los límites de mi cuerpo. Si ruge con demasiada intensidad me convierto en un peligro para mí mismo. Cada vez que he escuchado su canto, he atravesado una crisis en mi desorden bioquímico del cerebro.

He pasado periodos largos escuchando como canta mi corazón del corazón. Su canción me avisa de que me he desestabilizado. Si la oigo, mis pies se han levantado del suelo. Mi cordura está perjudicada. Todos mis ingresos en alas psiquiátricas han sido causados por no haber sido capaz de haber parado su melodía.

El periodo más largo que oí su música fueron los dos años cuando me planteé el suicidio. Cada vez que pensaba en lo maravilloso que sería acabar con mi propia vida, mi corazón del corazón aullaba de alegría. Nunca me he sentido tan vivo, ni con tanto sufrimiento agradable como esos años. Esa fue la primera vez que volví a nacer. Llegó el momento que estaba tan agobiado de escuchar su bramido que apoyé un cuchillo afilado contra el lado derecho de mi cuello y me preparé para darme el tajo más profundo del que era capaz. Estoy vivo únicamente porque tras ver como se oscurecía todo, me encontré dejando el cuchillo sobre la mesa. Decidí vivir en vez de asesinarme.

He hablado con varias personas que notan bramar la entrada a su vacío. Una me ha contado que está tan harta de escuchar esta melodía que se está planteando muy seriamente acabar con todo. Ella también se define como estar sufriendo trastorno bipolar. Ella también está tan afectada por el sufrimiento que causa el grito que emana de su corazón del corazón que no sabe que hacer. Hasta ha intentado asesinarse, aunque sin demasiado convencimiento.

Yo he pasado muchos años sufriendo lo indecible por no ser capaz de sacar esta melodía de mi cabeza. Lo que he aprendido tras convivir 22 años con este desequilibrio en mis neurotransmisores es que
es innecesario sufrir
. Si no se aprende esta lección es fácil que acabes con tu propia vida y eso es tan innecesario que es triste. Lo único necesario es aprender a silenciarlo cuando lo escuchas. Así podrás vivir una vida normal.

El tratamiento del trastorno bipolar que yo sigue divide en dos fases distintas. La primera es de mantenimiento donde tomo
estabilizadores
del ánimo para aumentar al máximo el tiempo entre cada vez que escuche bramar mi corazón del corazón. Luego está el tratamiento agudo, cuando la realidad se me retuerce tras estar escuchando demasiado tiempo el canto de la entrada a mi vacío. Los únicos medicamentos que son capaces de parar este bramido no deseado son los
antisicóticos
. Estos medicamentos actúan impidiendo que mi cerebro sea incapaz de escuchar como mi corazón del corazón ruge. Al bajar la dosis, la entrada de mi vacío ya está silenciosa. Ya me es posible volver a vivir una vida normal.

Ha habido veces que un simple cambio de ambiente ha sido capaz de frenar el aullido de este punto distinto que tengo encima del diafragma. Si me voy a un lugar de descanso lo

suficientemente distinto para que deje de pensar en mis problemas, se me ha callado algunas veces mi corazón del corazón. Nunca sé de antemano si mi nuevo entorno me ayudará a frenar el torbellino de ideas que me arrastra al escuchar la entrada a mi vacío.

La primera vez que enloquecí al escuchar la melodía de mi corazón del corazón fue la más peligrosa de todas. Mi vida antes de oír esta melodía era muy mediocre. La primera vez que oí este grito, me sentí tan vivo que me aferré con uñas y dientes a las sensaciones que me producía. La consecuencia fue que estuve ingresado más de tres meses y hubo largos periodos en los cuales estaba tan mal que no recuerdo nada de mis actos.

Ese es el peligro cuando se escucha por primera vez el canto del corazón del corazón.

Hace sentirse tan bien que no quieras recuperar la normalidad.

El primer ingreso que tuve por entrar en fase maníaca estuve a punto de ser encerrado durante muchos años en un manicomio.

El corazón del corazón es un punto de poder. Al ser un punto inamovible, me puede sostener cuando deseo algo. Apoyándome en este lugar en la búsqueda de mis deseos, el camino a recorrer es menor. Puedo utilizarlo como un incio a la hora de alcanzar lo que ambiciono. Es un punto rígido que me sujeta. Un punto del cual saco mucha fuerza. Pero para aprovecharme de todo su poder no lo puedo estar escuchando cantar. Su rugido tuerce mi realidad hasta tal punto que no saco ningún beneficio de él. Si canta con demasiada intensidad ya he dejado de ser yo. He llegado a estar tan aturdido por su música que me he vuelto otra persona, me he vuelto mucho más impulsivo. Un punto distinto en mi diafragma, justo debajo de mi esternón, tiene más fuerza que mi percepción de la realidad. Me hace enloquecer. A mí su canto me sube el ánimo hasta entrar en una fase maníaca, pero hay otras personas que al estar escuchando esta melodía durante bastante tiempo, se les hunde el estado de humor hasta tal punto que entran en una depresión. Esta melodía no deja neutral a nadie que la escuche.

El canto de mi corazón del corazón me permite ver el mundo desde otra perspectiva. Abre mis ojos a un nuevo punto de vista. Mucho de lo que he pensado durante la tormenta de ideas iniciada por su melodía lo he incorporado a mi escala de valores. Aprendo cada vez que ando sobre el camino del corazón del corazón. Cada vez que caigo sobre él me hago una persona más compleja, más fuerte. Una vez que estaba aturdido por su rugir, se me despertaron ansias de escribir. Si edito las suficientes veces mis palabras, estoy satisfecho con los resultados. Por

desgracia es fácil que escucharlo rugir durante demasiado tiempo me convierta en un peligro para mí mismo y para los demás.

Según un amigo mío, el corazón del corazón es la entrada a otro mundo, otro universo. Lo que se esconde al otro lado es Alá, que no es más que otro nombre para la única realidad. No existe nada verdadero fuera de lo que se esconde al otro lado de la entrada al vacío. Todo lo que percibimos no es más que un sueño. Según lo que he leído sobre el Taoismo, el Tao del que habla Lao Tse no es más que el único verdadero camino, el del corazón del corazón.

Según lo que hay en la Wikipedia sobre las
chakras
el corazón del corazón es
Manipura
o el chakra del plexo solar. Parece que en este plexo solar está la mayor concentración de neuronas fuera del cerebro. Tanta celula nerviosa permite que se sienta un vacío al otro lado.

Mi corazón, que quizás se corresponda al chakra
Anahata
, está muy cerca de mi corazón del corazón. Cada vez que avanzo sobre el c
amino del corazón
, cada vez que me enamoro, se me ha despertado el corazón del corazón. Yo he enloquecido muchas veces de amor.

Hay películas que hablan del corazón del corazón. Una de ellas es Asesinos Natos . Una pareja que anda sobre este camino, sobre esta realidad, se enfrenta al mundo y vence. Tienen un desprecio total sobre los que se conforman con vivir en el mundo irreal que perciben. La vida de los demás no significa nada para ellos. Estos dos son asesinos natos. La senda sobre la que andan les da una fuerza sobrehumana. Los meros mortales están indefensos, no pueden vencerlos. El desprecio que siente esta pareja contra los que no conocen su realidad, les permite asesinar sin miramientos.

Otra película que habla sobre el camino del corazón del corazón es
Matrix
. Aquí los rebeldes, al abandonar el Matrix para vivir en el mundo real, aprenden a andar sobre esta vereda. Su fuerza, su rapidez, su agilidad se multiplica. Al conocer ellos la única realidad, los que están viviendo en el mundo de sueños que conocemos están indefensos contra ellos. Los rebeldes son invulnerables. Neo cuando resucita, termina el camino del corazón del corazón. Hace
dama

en él. Se convierte en el ser más poderoso del mundo de sueños que es el Matrix.

Al inicio del camino del corazón del corazón está sentirse más seguro de uno mismo. Al final está tener poderes sobrehumanos. Al no parar su rugido está la locura. Los que avanzan lejos sobre él, pueden convertirse en tan poderosos que pueden cambiar la sociedad, si su ética es muy diferente a lo aceptado. Los que se conforman con escuchar su melodía tienen que ser sedarse con antipiscóticos para no convertirse ni en una amenaza para ellos mismos ni para los demás.

Según un amigo que dice que la realidad es lo que se esconde al otro lado del corazón del corazón, soy un afortunado al haberlo notado tantas veces. Dice que soy especial por haberme dejado arrastrar tantas veces por su melodía. Lo que sé es que me noto poderoso cuando lo oigo cantar. He tendido suerte al haber conservado prudencia. He tenido suerte de seguir considerando importantes el resto de personas. He tenido suerte de no hacer daño físico a nadie. He tenido suerte de no haber matado a nadie. Sigo libre.

Ese amigo, cuando me regaló las palabras corazón del corazón, se estaba iniciando en la rama mística del islam llamada sufismo. Me dijo que en árabe hay tres palabras que significan corazón. El corazón del corazón no es más que la entrada a la única realidad que existe. Me dijo que no hay más realidad que Alá. En otras palabras, tantas inumerables personas han sido
asesinadas
porque en el plexo solar hay gran concentración de neuronas.

Creo que el secreto de ser un gran guerrero es ser capaz de apoyarte sobre el corazón del corazón. Da fuerza utilizarlo como el punto de partida en los caminos que vayas a recorrer. La distancia que te separa hasta lograr tu meta es menor. Un gran guerrero es capaz de abrir su vacío cuando quiera, para aprovechar toda su fuerza. Además de servir para la guerra, sirve para la locura. Es fácil perder de vista lo importantes que son el resto de seres humanos. Es fácil caer en la trampa de despreciar a los que no viven tu realidad.

Besos,

Batiscafo