



Revista Internacional de  
**Acupuntura**

[www.elsevier.es/acu](http://www.elsevier.es/acu)



## Formación continuada

# Benshen: los espíritus del individuo



Carmen Martorell\*, Manel Vallmajor y Joan Mora

Gabinete de Acupuntura, Barcelona, España

### INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

#### Historia del artículo:

Recibido el 1 de abril de 2016

Aceptado el 29 de agosto de 2016

On-line el 18 de octubre de 2016

#### Palabras clave:

Benshen

Shen

Hun

Po

Yi

Zhi

### R E S U M E N

La tradición china concibe a los espíritus (*Shen*) como la animación celeste que guía el desarrollo del orden del Cielo en la vida mundana. Dicha animación es personalizada por la medicina china en los denominados *Benshen*, los espíritus asociados a los órganos (*Zangfu*), cuyos nombres particulares son *Shen*, *Hun*, *Po*, *Yi* y *Zhi*. La supuesta función de dichos entes es inspirar la dinámica del Corazón, el Hígado, el Pulmón, el Bazo y el Riñón, imprimiéndolos de unas características funcionales, psíquicas y emocionales diferenciadas que favorecen la salud física y psíquica del individuo, al asegurar que su flujo de *Qi* sea regular y armónico. Según se desprende de la composición de los ideogramas que los identifican, los *Benshen* se agrupan en 2 categorías. *Hun* y *Po* representarían las pulsiones contrapuestas de la animación vital del ser: su afán de expansión y cambio, frente a la restricción a la que obligan las necesidades de su cuerpo. *Zhi* y *Yi* serían los artífices de la materialización de las iniciativas en lo real al promover, respectivamente, el metabolismo de los procesos fisiológicos y su implicación en las acciones a largo plazo. Finalmente, *Shen* gobernaría la probidad del hombre, a todos los niveles. Tras una aproximación a la naturaleza de los espíritus en general, este artículo se centra en la descripción de los *Benshen*: el efecto de cada uno de ellos sobre el individuo y el ámbito de su participación en las diferentes actividades mentales, así como en la idiosincrasia de los pacientes que sufren de una carencia o preponderancia de *Shen*, *Hun*, *Po*, *Yi* o *Zhi*. Más allá del goce intelectual, el conocimiento de los espíritus del individuo supone una ayuda inestimable al acupuntor para escoger el tratamiento óptimo en cada caso, al contribuir a la detección de los meridianos sobre los que puede resonar su patología.

© 2016 Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

### Benshen: spirits of the individual

#### A B S T R A C T

Chinese tradition perceives spirits (*Shen*) as the celestial animation that leads the development of order of heaven in worldly life. This animation is personalised by Chinese medicine in the so called *Benshen*, the spirits associated to the organs (*Zangfu*), whose particular names are *Shen*, *Hun*, *Po*, *Yi* and *Zhi*. The alleged function of these entities is to inspire the dynamics

#### Keywords:

Benshen

Shen

Hun

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [cmartorell.acup@gmail.com](mailto:cmartorell.acup@gmail.com) (C. Martorell).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.acu.2016.08.005>

1887-8369/© 2016 Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Po  
Yi  
Zhi

of the Heart, Liver, Lung, Spleen and Kidney, thus providing them with distinct functional, psychic and emotional characteristics that favour physical and mental health of the individual by ensuring their Qi flow is constant and harmonious. According to the composition of the ideograms that identify them, the *Benshen* are grouped into 2 categories. *Hun* and *Po* would represent the opposing drives of the being's vital animation: their drive to expand and change, versus the restriction forced by the need of its body. *Zhi* and *Yi* would be the orchestrators of the embodiment of the initiatives of the real by promoting, respectively, metabolism of physiological processes and implications of the said processes in long-term actions. Finally, *Shen* would govern the probity of the man on all levels. After a general approach to the nature of spirits, this article focuses on the description of the *Benshen*: the effect of each of them on individuals and their scope for participation in the different mental activities, as well as the idiosyncrasy of patients who suffer from a shortfall or prevalence of *Shen*, *Hun*, *Po*, *Yi* or *Zhi*. Beyond intellectual enjoyment, knowledge of the spirits of the individual constitutes an individual aid for the acupuncturist to choose the optimal treatment for each case, by contributing to the detection of the meridians on which their conditions may resonate.

© 2016 Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

## Introducción

*Ling Shu* (75): "El summum de la acupuntura es la inteligencia espiritual (*Shen Ming*)".

Más allá de una aproximación a la filosofía subyacente a las antiguas creencias chinas sobre la existencia de espíritus, más allá también de la poesía que impregna semejante visión de la vida, el conocimiento de los *Benshen* tiene un indudable interés clínico. El presente trabajo tiene como objeto comprender la naturaleza de cada uno de los espíritus que inspiran la dinámica de los *Zangfu* y describir las manifestaciones que pueden delatar su patología. La detección de dichas coordenadas nos permite acercarnos a un terreno. Cuando, en el comportamiento de una persona, se vislumbra la preponderancia o el defecto de un *Benshen*, el terapeuta dispone de una guía adicional inestimable en su trabajo. Captar la atmósfera que desprende dicho desequilibrio permite priorizar, dentro del diagnóstico diferencial de la afección de un paciente, cuál será el Movimiento preferentemente implicado, lo que lo orientará hacia los meridianos entre los que seleccionar los puntos a estimular.

*Su Wen* (15): "La vía está en la Unidad, y los espíritus imprimen un movimiento de rotación sin regresar jamás. Si lo hicieran, eso sería la pérdida del mecanismo sutil de la vida".

Los espíritus (*Shen*) constituyen la animación celeste que guía el desarrollo del orden natural del Cielo en la vida terrenal. Tanto en los fenómenos naturales, como en las cuestiones humanas, los *Shen* expresan el motor último de las transformaciones que generan la multiplicidad de formas. Para la mentalidad china, los espíritus son los garantes del orden natural. Gracias a ellos la vida se desarrolla en conformidad con su naturaleza propia, original, porque su función consiste en mantener los soplos y dirigir sus manifestaciones, de tal modo que la naturaleza se conforme al Origen.

El concepto de *Shen* ha variado a lo largo de la historia. Los textos más antiguos concebían la presencia de espíritus por doquier. Cada elemento (como la montaña, el río, el fuego, la madera, los cereales, el trueno o las nubes) y cada fenómeno (como la peste, la sequedad, la felicidad o la riqueza) poseía, en la visión de los antiguos, su propia divinidad. Respecto al hombre, los espíritus también eran concebidos como agentes del Cielo que penetraban en su cuerpo, dictando desde su personalidad hasta sus movimientos fisiológicos. Había espíritus para todos los órganos: el hígado, los ojos, el estómago, el cerebro, etc.

¿Cuántos espíritus habitan al hombre? Los números que se les atribuyen no son cuantitativos, sino que indican una referencia. Vamos a ver algunos ejemplos. Los 2 espíritus (*Er Shen*) hacen referencia al binomio Yin-Yang como potencias productoras de vida. Los 3 espíritus (*San Shen*) pueden representar tanto la tripartición simbólica Cielo-Tierra-Hombre como, en el cuerpo humano, los 3 Campos de Cinabrio. Los 5 espíritus (*Wu Shen*) aluden a los 5 Movimientos, así como también a las 4 direcciones y su centro (como veremos, ambas disposiciones reflejan diferentes aspectos de los 5 *Zang*).

*Ling Shu* (8): "El Cielo en mí es virtud; la Tierra en mí es Qi".

Para la mentalidad china, la existencia individual se desarrolla y tiene un sentido porque en el individuo hay algo que dirige su vida, esa historia de una transformación que no depende de las propias intenciones. En el mejor de los casos, lo esencial de uno mismo solamente puede ser aprehendido sin actuar, dejando conscientemente que el influjo del Cielo se exprese de un modo espontáneo. Pero el Cielo no puede actuar directamente en el ser, tiene que hacerlo a través de los espíritus, esos entes contenidos en el mundo informal de la manifestación que existen más allá del individuo. En la medida en que está iluminado por dichas potencias celestes, algunos espíritus pueden beneficiar o perjudicar al hombre.

*Zong Ni* (2): "En mí el cuerpo se conforma a la mente (*Xin*), la mente al Qi, el Qi al espíritu (*Shen*), el *Shen* al vacío (*Wu*)".

Los espíritus ajustan el desarrollo de la naturaleza propia, constituyendo la luz interior de la persona: su percepción, su inteligencia, su consciencia y su sabiduría. Para la medicina china, el espíritu de cada individuo reside en su Corazón, cuando este está libre de preocupaciones. La función del Shen en absoluto es intangible: dado que, en última instancia son los que guían los movimientos de los soplos, de su apacible presencia depende que la reacción del sujeto a las circunstancias sea, a cada instante, apropiada y justa.

Su Wen (13): “Poseer los espíritus es el resplandecimiento (de la vida), perderlos es la destrucción”.

En tanto que potencias celestes originales (*Yuan Shen*), los espíritus aportan luz e inteligencia espiritual (*Shen Ming*), ese brillo que irradia desde el Corazón, otorgando a la persona una cualidad de consciencia y discernimiento profundos que se reflejan en su mirada. *Yuan Shen* se imbuiría en la vida humana desde el estadio fetal, tras la unión del *Jing* de los progenitores, formando el espíritu vital del ser (*Jing Shen*). Esto implica que aunque los *Shen* no pertenecen a la persona que habitan, pasan a formar parte de su *Jing Shen*.

Ling Shu (8): “Se dice entonces que los espíritus que el hombre ha sabido atraer y guardar lo preservan de todo, mientras (este) siga manteniendo la calma interior y la calidad necesaria de su esencia”.

Para acercarse al orden natural del mundo, el hombre debe dejarse guiar por los espíritus. A través de su conducta, puede atraerlos y mantener su presencia, purificándose. La presencia de los *Shen* no solo ilumina al ser, sino que también determina la cualidad de las esencias (*Jing*) porque, cuando los *Shen* actúan, las esencias (*Jing*) se renuevan. De ahí el sentido del trabajo interior que algunos textos antiguos preconizaban para atraerlos a su interior. Se consideraba que aquel que puede permanecer en calma y equilibrio, sin deseos ni pasiones que perturben su Corazón, se ve progresivamente iluminado por su presencia. El Corazón irradiará entonces a todo el organismo una sangre bienhechora, cargada de *Shen*, que transmite a todo el organismo el orden natural. Por el contrario, quien se libre a sus pasiones (que generan agitación, consumiendo la esencia) hace que su cuerpo se cierre y devenga impenetrable a los espíritus, lo que acarrea nefastas consecuencias en su cuerpo y en su mente.

Ling Shu (8): “En el arte de las agujas, lo esencial de la gestión reside en el enraizamiento en el *Shen*”.

Un tratamiento por acupuntura debería llegar hasta los espíritus. La curación supone una cierta transformación del paciente, un cambio de orientación que lo acerque a su propia naturaleza. Para propiciar dicha sanación, el terapeuta tiene que hallarse centrado en el momento de la puntura, con el Corazón vacío y receptivo.

### Los espíritus individuales (*Benshen*)

Los *Benshen* —habitualmente traducidos como *almas vegetativas* o *espíritus vitales*— son los espíritus que enraízan, que anclan la vida en un cuerpo. Son *las raíces del Shen*. Su presencia otorga un *estado de espíritu*, el cual tiene el efecto de

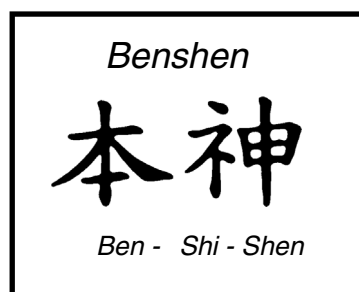


Figura 1 – Ideograma *Benshen*.

repercutir en el esplendor del cuerpo, al asegurar una regular distribución de Qi que permite que todo en él fluya. El ideograma *Benshen* (fig. 1) está compuesto de 3 caracteres. El de la izquierda (*Ben*) representa la Madera y tiene la connotación de ir a las raíces; el de la derecha (*Shen*) alude a las influencias del Cielo sobre el ser humano.

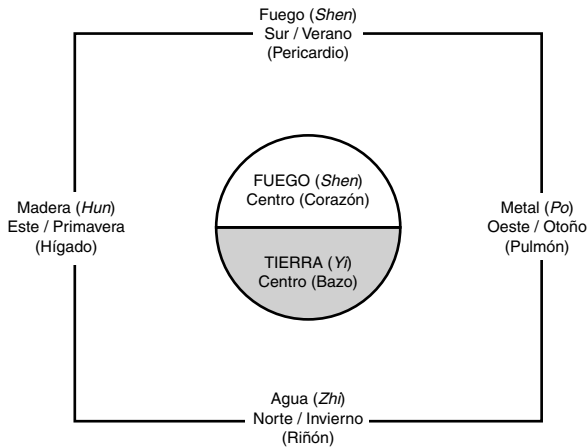
Xici: “Lo que el Yin-Yang no puede sondear, son los espíritus”.

Los *Benshen* no pueden ser analizados en términos Yin-Yang. Al representar el poder de la vida en su Unidad celeste están más allá de eso. Son tan próximos al Qi (*Yang*) como al *Jing* (*Yin*). Sin su presencia no hay animación alguna que permita la alternancia ni la transformación del Yin-Yang.

Su Wen (23): “Entre los atesoramientos de los 5 *Zang*, el Corazón encubre al *Shen*, los Pulmones encubren al *Po*, el Hígado encubre al *Hun*, el Bazo encubre al *Yi*, los Riñones encubren al *Zhi*...”.

Aunque el *Shen* representa una entidad global que acoge e integra al conjunto de los *Benshen*, cada uno de ellos constituye la secreta animación del *Zang* que habita, impregnándolo de características psíquicas y emocionales determinadas. Los nombres de los *Benshen* son: *Shen*, *Hun*, *Po*, *Yi* y *Zhi*. Están situados dentro de una clara jerarquía, encabezada por *Shen* (el espíritu del Corazón). A continuación, le sigue en importancia el *Hun* (Hígado) y, supeditado a este, *Po* (Pulmón). *Hun* y *Po* expresan el binomio Cielo-Tierra: mientras que *Hun* (el alma etérea) imprime movimiento, *Po* (el alma corporal) asegura la cohesión y el mantenimiento del cuerpo. En la base de esta jerarquía hallamos a *Yi* y a *Zhi* (los espíritus que guían las funciones del Bazo y el Riñón, respectivamente).

Los *Benshen* de cada *Zang* no están relacionados con los 5 Movimientos en la forma de presentación de pentágono con que estamos tan familiarizados, la cual expresa la relación entre los 5 Movimientos con los ritmos del macrocosmos. Los *Benshen* se corresponden con los 5 *Zangfu* cuando estos se encuadran en el esquema de un cuadrado con un núcleo centrado en su interior, que están representados en la figura 2. Dicha disposición expresa la fisiología interna de los órganos (y no la adaptación de sus ritmos a la del macrocosmos). El centro de dicha estructura cuaternaria, por el hecho de pertenecer al mundo manifestado, debe hallarse, necesariamente, dicotomizada en Yin-Yang. Esto significa que alberga un polo *Yang* (donde se sitúa el Fuego Imperial, en tanto que luz interior del individuo) y un polo *Yin* (encarnado por la Tierra, que



**Figura 2 – Disposición de los Zangfu en la fisiología interna.**

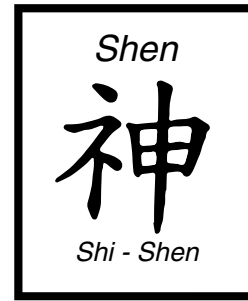
designa el lugar donde la vida se asienta). En consonancia, los órganos ubicados en dicho núcleo son el Corazón (centro heliocéntrico) y el Bazo (centro geocéntrico). El despliegue de dicho centro dará lugar, en el espacio, a los 4 Orientes y, en el tiempo, a las 4 Estaciones. En el esquema de la disposición cuaternaria (fig. 2) se incluyen los 4 puntos cardinales, las 4 estaciones, los 5 Movimientos, los 5 Zang y los 5 Benshen<sup>1</sup>.

### Shen (espíritu)

Cuando Yuan Shen se enraíza en una trama de vida (*Jing*) para manifestarse en un individuo en forma de rayo luminoso, su reflejo irreplicable habitará el vacío de su Corazón, desde donde será emanado a todos los rincones del organismo, transmitiéndole su impronta personal. Shen otorga a la persona su impulso de existir, su consciencia, su inteligencia, su sentido moral, su capacidad de amar y su potencial espiritual. En todo momento, conecta al ser con esa Unidad que lo trasciende, guiando la orientación profunda del sujeto a lo largo de toda su existencia. Su misión fundamental es hacer cumplir a la persona su *mandato celeste*: el de crearse y recrearse, cada instante. Bajo la mirada central de Shen, el Qi de cada sujeto se desarrolla y se estructura. De él dependen la vitalidad, el dinamismo, los movimientos, las formas y los ritmos que caracterizan al individuo, haciéndolo único.

El ideograma Shen (fig. 3) representa un influjo que se percibe de modo no material. Está compuesto por 2 radicales. El de la izquierda (*Shi*) significa 2 manos que sostienen una cuerda, extensión, expansión. También puede ser traducido como la

<sup>1</sup> En este esquema se puede observar una duplicidad de Shen: uno en el centro y otro en el sur. Cuando Shen está situado en el núcleo central, representa el espíritu global del hombre. Entonces, se aloja en el espacio virtualmente vacío del Corazón, y corresponde al Fuego Imperial. Esta ubicación indica que, como espíritu del ser, su luz ilumina, supervisa y gobierna al conjunto de los Benshen. A diferencia de él, el representado en la posición sur es el Shen que da calor (físico y afectivo) al individuo. Esta función es ejercida por el Pericardio (*Xin Bao Luo*). De ahí la duplicidad de los Zangfu asociados al Movimiento Fuego (Corazón y Pericardio), duplicidad que no explica el diagrama de los 5 Movimientos en forma de pentágono.



**Figura 3 – Ideograma Shen.**

expansión alternante de las fuerzas naturales. El radical de la derecha (*Shen*) significa lo que se toma del cielo, el sol, la luna y las estrellas; las influencias provenientes de lo alto que revelan a los hombres las cosas importantes. De ahí el uso del ideograma Shen para nombrar a los espíritus del Cielo (en oposición a *Gui*, que hace referencia a los espíritus de la Tierra).

Shen es el espíritu que forma la vida. Si no se fija en el feto, se producirá un aborto espontáneo. Una forma práctica de concebirlo es considerarlo una consciencia organizadora que es la que, en última instancia, se refleja en el funcionamiento de todo el organismo. Por citar algunos ejemplos, Shen gobierna los 7 orificios puros (ojos, orejas, nariz y boca) y los 5 sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto). Es el organizador absoluto del instrumento sensorial, así como el responsable de percepciones, sentimientos y sentidos, almacenando las experiencias vividas para comprender el entorno y adaptarse a él.

Shen es el artífice de la conciencia de los propios límites e individualidad; de la autoconciencia. Tiene la facultad de percibir la realidad fundamental de las cosas. Habitando un Corazón vacío de pensamientos y proyecciones mentales o emocionales, Shen tiene esa capacidad infalible de captar el instante. Dicha conciencia viene coloreada (esto es, amplificada, modificada u ocultada) por el Corazón, que le confiere su idiosincrasia, a la cual contribuyen condiciones propias del sujeto, tales como su química, su morfología, sus aptitudes o su momento vital.

Además de percibir la vivencia, Shen conecta e interpreta las vivencias pasadas y las relaciona con escenarios futuros, articulando así los mecanismos asociativos propios del cerebro racional. Gestiona el análisis, el planteamiento y resolución de problemas, la ideación, la síntesis, el razonamiento matemático..., en fin, todos los mecanismos gestionados por el córtex cerebral. Es también el Benshen que dirige la comunicación consigo mismo y con los demás, y no solo porque de él depende directamente el lenguaje, sino porque a Shen lo que le interesa es la comunicación profunda, “de Corazón a Corazón”.

Xing Ming Fa Jue Ming Zhi: “Si el Corazón de la persona está tranquilo, los 5 espíritus están tranquilos. Si el Corazón de la persona se agita, los 5 espíritus están agitados”.

En comunión con Hun y Po, Shen ampara la consciencia emocional. De él emergen la sensación de estar vivo, la alegría de vivir y el impulso de amar. Alojado en el Corazón, no solo promueve que el individuo sienta emociones, sino que

**Tabla 1 – Insuficiencia del Shen**

Inconsciencia
Banalidad, liviandad, desobediencia, extraversión
Improvisación
Incomprensión de las situaciones objetivas del entorno, subjetividad, credulidad
Desconcentración, dispersión
Incapacidad de análisis o síntesis
Lenguaje pobre e inexpressivo
Disfuncionalidad, utopía ilusa
Timidez, emotividad inmadura
Amoralidad
Patología: neurosis y psicosis

también lo hace consciente de estas y cohesiona la psique con las emociones; Shen es quien rige la vida afectiva.

*Dao De Jing* (65): “¡Ah, la virtud del misterio, cuán profundo alcanza, qué lejos llega, cómo conduce a los hombres y los alinea finalmente en el orden universal!”.

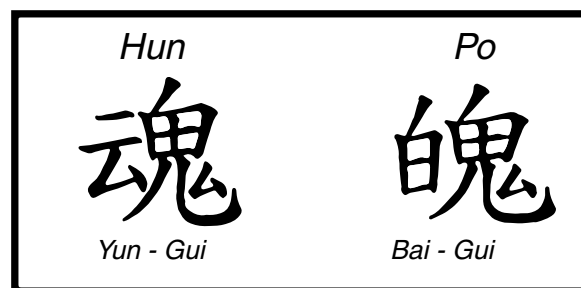
A nivel moral, el vacío desde el que actúa Shen le otorga la capacidad de discernir entre el bien y el mal. De él depende la capacidad de sopesar, enjuiciar y decidir. A nivel espiritual, por hallarse en contacto con el aspecto más sutil y universal del ser, traduce la parte de inmortalidad que anima a un ser humano. La actitud más concentrada del Shen consiste en estar callado, atento y presente, pero sin actuar. La acción que puede surgir entonces de ese vacío es genuina en alto grado, fluyendo de un modo totalmente espontáneo. Esta forma concentrada de “estar” de la persona que “escucha su Corazón” provoca un afinamiento de la percepción y, con ella, una progresiva profundización de la conciencia.

Como se verá más adelante, cada uno de los Benshen puede estar alterado por exceso (predominancia) o defecto (insuficiencia) de su influjo en la persona. No obstante, a diferencia de lo que sucede con los demás Benshen, no podemos considerar patológicos los excesos de Shen, ya que su posición central en la estructura de la sensación, la emoción y el pensamiento hace que cualquier exceso de sus cualidades (presencia consciente, sensibilidad artística, amor, perspicacia, inteligencia, benevolencia, aspiración a la trascendencia, etc.) únicamente refleje la excelencia del individuo que la posee. Las características que delatan una insuficiencia de Shen están pinceladas en la [tabla 1](#).

### La pareja Hun-Po: las almas del individuo

*Ling Shu* (8): “La virtud discurre, los soplos abundan: es la vida. La venida de eso que engendra se denomina principio vital (*Jing*). Cuando las dos formas del principio vital (*Jing*) se entrelazan, es lo que llamamos Shen. Eso que sigue al Shen, va y viene con él, es el Hun. Eso que con el Jing sale y entra es el Po...”.

En la medicina china, el concepto de alma viene definido por la conjunción de Hun y Po, conocidos como los espíritus del Cielo y la Tierra o los aspectos Yang-Yin del Shen: Hun orienta y dirige, mientras que Po lo ancla, materializando sus directrices.

**Figura 4 – Ideogramas de Hun y de Po.**

Aunque los Hun dependan del Cielo y los Po de la Tierra, los ideogramas de ambos Benshen ([fig. 4](#)) comparten el carácter Gui, que trata de ilustrar un ser humano con cabeza de demonio y designa el espíritu de un muerto. Gui, que también ha sido traducido como *forma lunar, vaporosa, primitiva y el hombre tras la muerte*, se aplica a todo tipo de espectros o fantasmas.

Wang Chong (27-100 d. C.): “Cuando muere una persona, su espíritu asciende hacia el Cielo y los huesos vuelven a la Tierra. Ser un Gui terrenal significa retornar... ser un Shen celestial significa expandirse. Cuando la expansión alcanza su límite, termina y comienza de nuevo. Una persona nace de un Gui y, al morir, vuelve a ellos”.

En el carácter Hun, Gui se acompaña del ideograma Yun, que simula la formación de nubes, esos soplos sutiles y ligeros que se elevan hacia el Cielo. A la izquierda del carácter Gui de Po está Bai, ideograma traducido como *blanco, puro, claro*, o como *el sol emergente en el horizonte, el alba cuando el Oriente emblanquece*. Bai anuncia así el origen de todo (no en vano el blanco es la suma de todos los colores). Bai también ha sido traducido como *oscuridad de la luna*, lo que indica el paso de Yang a Yin, Movimiento propio del Metal, al cual se asocia este no-color que anuncia una purificación que se insinúa con las primeras canas y se completa cuando del muerto no quedan más que los blancos huesos.

La tradición china afirmaba que *el ser humano posee 3 Hun y 7 Po*, una aseveración con un significado en clave numerológica. Estos números implican formas de emerger en la vida: el 3 desde la “ipseidad”, y el 7 desde la “alteridad”. El número 3 está asociado a los soplos, y simboliza las condiciones para llevar a término una creación (p. ej., Cielo-Tierra-Hombre, Qi-Xue-Jinye, o los 3 Jiaos). Por eso son 3 los Hun, que, provenientes de la Unidad, identifican al Hombre (Qi) entre el Cielo y la Tierra. Por su parte, 7 simboliza los medios que organizan el caos, permitiendo al hombre sobrevivir en la multiplicidad del mundo manifestado. Por este motivo son 7 los orificios del cuerpo que lo relacionan con su entorno, 7 las emociones que se suceden para que el individuo pueda reaccionar de forma saludable y armónica, o 7 los Po que, como veremos un poco más adelante, le permiten salir a la vida.

Huainan Zi: “Los soplos celestes forman el alma espiritual (Hun). Los soplos terrestres forman el alma corporal (Po)”.

Hun acerca a los Gui a la esfera de lo Superior. Pertenece al Cielo y al Yang. Este Benshen, fuente de inspiración, es específico del ser humano. En contraposición, a Po se lo asocia a la

Tierra y al Yin. Representa la utilización de los Gui para generar un cuerpo y una individualidad, siendo común a todos los seres vivos, con los cuales comparte el instinto de supervivencia. Ambos *Benshen* son indispensables al *Shen* para que este pueda tramar un cuerpo particular (*Po*) y un destino (*Hun*). De modo análogo a la acción de guía que ejerce el Cielo sobre la Tierra, los *Hun* deben controlar a los *Po*. De lo contrario, los instintos dominan al hombre, acercándolo al animal. El alma etérea, *Yang*, debe enraizarse en el Yin, por lo que *Hun* necesita que *Po* lo sujete con firmeza en el cuerpo, contrarrestando su inherente aspiración de ascender al Cielo. Existe una permanente tensión y complementariedad entre ambos (p. ej., *Hun* impulsa al individuo a hacer cosas nuevas y diferentes cada vez, mientras que *Po* trata de que siga disciplinadamente sus rutinas). Dicha interacción, cuando está bien compensada hace que, a lo largo de la vida, *Hun* y *Po* se carguen de vitalidad.

Próximo al *Jing* y asociado a la multiplicidad, a las formas propias de la Tierra, *Po* tiene una dinámica horizontal (se sale y entra por una puerta). *Hun*, cuyo movimiento vertical de elevación lo impulsa hacia el Cielo, otorga movilidad al *Shen* (yendo y viniendo con él). Este *Benshen* es el que confiere al sujeto una identidad y un destino.

Con la disociación Yin-Yang se produce la muerte del individuo. Entonces *Hun*, de naturaleza etérea (*Yang*) abandonaría al moribundo en forma de halo verde, escapando hacia las alturas, para convertirse en almas gloriosas de los ancestros (*Ling Hun*). A diferencia de este, *Po* no abandonaría al cuerpo tras la muerte; *desaparece por los 2 orificios Yin de abajo*, quedando vinculado a los huesos del muerto —los cuales debían ser guardados— hasta su desintegración. La mentalidad china consideraba que lo ideal sería que, tras la muerte, *Hun* sobreviviera largo tiempo. Ello dependería de la calidad de la vida heredada, de cómo el individuo gestiona dicha herencia y, finalmente, del cuidado de su *Hun* por parte de los descendientes. En cambio, lo deseable para *Po*, es que, *refugiado en los huesos*, sobreviviera poco tiempo. En caso contrario —especialmente en caso de muerte precoz o traumática—, sus *Gui* tenderían a permanecer vagando entre los vivos, en forma de *espectro* indeseable y potencialmente dañino.

### **Hun (alma etérea)**

*Wuxing Dayi*: “*Hun* es la fuente, el soplo de vida”.

Consciente, personal, humano y agitado por las ganas de vivir, *Hun* está asociado al paso de Yin a Yang, al Movimiento Madera<sup>2</sup>. Su dinamismo se expresa en el movimiento del cuerpo y el ardor de la mirada. Denominado *vaivén del Shen*, *Hun* es el *Benshen* que concibe una identidad inherente al individuo que va más allá de la estricta identificación de este con su cuerpo. Representa el resorte secreto, el impulso del *Shen* en su movimiento de apertura, de exteriorización y de relación con el mundo. En suma, *Hun* es la herramienta que emplea el *Shen* para manifestarse, exteriorizarse y actuar.

<sup>2</sup> Se ha argumentado que *Hun* también puede resonar sobre *Du Mai*, lo que explicaría la eficacia de muchos de los puntos de este meridiano Extraordinario en las patologías de plenitud propias del Movimiento Madera.

*Zuangzi* (2): “Cuando estás despierto, los *Shen* no pueden vagar libremente. Cuando cierras tus órganos sensoriales, cierras la rígida estructura de tu mente, entonces puedes ir libremente con tu *Hun* y reencontrar otros *Hun*”.

Relacionado con la primavera y el inicio del *Yang*, *Hun* tiende a la expansión, vinculando al ser a lo que está más allá de él, en un impulso unificador que abraza toda la manifestación. En la conciencia humana hay vestigios de la Unidad que aparecen en 2 niveles opuestos a los cuales *Hun* nos abre los ojos (no en vano el Movimiento Madera es el que comanda la visión). El nivel inferior sería el inconsciente; aquel que busca la introspección y que permite la renovación y la regeneración. De modo que *Hun* es el depositario de las imágenes, los arquetipos y los símbolos que pertenecen al inconsciente colectivo, de donde emergen la imaginación y la creatividad. El otro nivel con el que *Hun* tiende a la Unidad es de un ámbito superior: lo supraconsciente. Algunas personas están más “abiertas” que otras a este nivel, el cual estaría en el origen de fenómenos más ocasionales y extraordinarios, como la inspiración, la intuición o los estados extáticos de los místicos. El hecho de que *Hun* esté relacionado no solo con visión física, sino también con los arquetipos, los símbolos y los mitos lo acerca al mundo de las imágenes. Este *Benshen* es el que otorga al sujeto la capacidad de orientar su vida, dándole un sentido propio e intransferible. En el hombre común, el *sueño de su vida* plasma la pulsión primordial de *Hun*. Dicho “sueño vital” define e identifica al individuo (como lo identificaba el nombre que simbólicamente le otorgaba el padre tras el nacimiento).

Se podría decir que *Hun* es un alma *Yang* en la medida en que promueve la individualidad, el impulso, el carácter, el carisma, la astucia y la bravura asociados al arquetipo masculino. Esta proyección de *Hun* se refleja también en la capacidad del sujeto de planificar y organizar, en la estrategia (tan característicamente asociada al *Zang Hígado*, el *General que planificaba las batallas*). *Hun* rige todo lo que es activo en los procesos de pensamiento. Como vehículo de la intuición, la imaginación y la inspiración, *Hun* es quien idea soluciones a los problemas; es el agente del “brainstorming” (formulando aquellas ideas que luego podrán ser filtradas y adoptadas por el *Shen* del Corazón, formuladas por el Yi del Bazo y realizadas por el *Zhi* del Riñón). Además de favorecer la iniciativa, de *Hun* depende la decisión, una acción *Yang* vehiculizada, dentro del Movimiento Madera, por el *Fu* de Vesícula Biliar.

El vaivén es característico de la actividad de *Hun*, cuya naturaleza es curiosa, inquieta y exploratoria (de hecho, el cansancio lesiona a este *Benshen*). Los sujetos con un *Hun* potente suelen ser viajeros y con multitud de inquietudes, tanto físicas como intelectuales. En Occidente, el arte no es una actividad pausada, contemplativa y extática (como a menudo se lo concibe en Oriente), sino una actividad en la que prima el impulso. Por ello, en nuestro entorno, las personas con una potente pulsión de *Hun* tienden a canalizarlo mediante actividades artísticas como la música, la danza, la pintura o la literatura.

Aunque el carácter *Yun* del ideograma *Hun* representaba una nube, también representa los vapores que salen de la boca (según algunas de las versiones antiguas). *Hun* impulsa el grito del neonato, ese grito precursor de la palabra. Es bien conocida la importancia capital del lenguaje en los procesos de la mente

Tabla 2 – Alteraciones del Hun

Insuficiencia	Exceso
Sinsentido, desencanto Inercia, inmovilismo	Exaltación, encantamiento Hiperactividad, impulsividad, precipitación, vorágine
Sosería, monotonía Mansedumbre, pasividad, dejadez	Extravagancia, excentricidad Ambición, desafío, competitividad, belicosidad
Baja autoestima, inseguridad, culpabilidad	Prepotencia, dominación, abuso, despotismo
Aislamiento, mutismo Docilidad, seguidismo	Verborrea, charlatanería Irritabilidad, enfado, ira, agresividad
Abulia, aburrimiento, desinterés, desgana, indiferencia	Ensoñación, ilusión, escapismo de la realidad
Patología: depresión, clinomanía, autismo	Patología: sueños muy abundantes o pesadillas, sensación de flotar o caer al dormirse, sonambulismo, insomnio, TDAH, manía, alucinaciones, delirio psicótico
TDAH: trastorno por déficit de atención e hiperactividad.	

humana. Así pues (artífice de las imágenes y el lenguaje) *Hun* rige, por su capacidad de extenderse hacia afuera, la vida relacional. Esto lo realiza en un doble sentido: una vertiente *Yang*, en la que prima la expresión de los deseos y sentimientos, y un movimiento *Yin* de escucha y recepción del entorno, porque *Hun* también está relacionado con la recogida de información. De hecho, él siempre está al corriente de todo; es el *Benshen* que indaga, investiga y filtra lo esencial del conjunto de fenómenos externos para, a continuación, transmitirlo al *Shen*. Al ir y venir con el *Shen*, *Hun* deviene el vehículo de la comunicación con los demás. La naturaleza profunda (*Yin*) de *Hun* atesora la Sangre donde arraiga el *Shen*, reforzando el vínculo de esta *alma etérea* con el espíritu.

Otro aspecto que gestiona *Hun* son las emociones. Su libre movimiento permite que el Qi de Hígado fluya, proporcionando al individuo una íntima y agradable sensación de bienestar, estado emocional que incluye la autoestima. Pivotando entre el Agua y el Fuego, *Hun* es la raíz que permite evitar los extremos. El *Yin* de Hígado es el que induce en el individuo una suavidad y una flexibilidad que facilitan la felicidad en su vida cotidiana, compensando el estrés que provocaría una preponderancia de su impulso *Yang*.

Durante la vida, los *Hun* crecen en inteligencia, conocimiento, sensibilidad, imaginación, sueños, ensoñaciones y contemplación. Pero para ello, *Hun* debe enraizarse en el *Yin*. Esto significa que *Hun* necesita que *Po* lo sujete con firmeza en el cuerpo humano, impidiendo su tendencia natural de ascender al Cielo.

En la tabla 2 se sintetizan las alteraciones que son producto de la insuficiencia o el exceso de *Hun*<sup>3</sup>.

<sup>3</sup> En la síntesis contenida en las tablas 2, 3, 4 y 5 hemos intentado restringir, en la medida de lo posible, las alteraciones descritas a efectos atribuibles en exclusiva a la patología de cada uno de los *Benshen*. Por este motivo, algunas alteraciones habitualmente citadas entre los autores consultados para la

## Po (alma corporal)

Lei Jing: “Al principio de la vida, las orejas, los ojos y el Corazón perciben; las manos y los pies se mueven y se inicia la respiración. Todo ello es debido a la actividad de *Po*”.

La condición de *Po* no es tan elevada como la de *Hun*, está más vinculada a la Tierra. Asociado al Movimiento Metal (el paso de *Yang* a *Yin*), *Po* representa todas las fuerzas de concentración de la forma. *Po* asegura la cohesión y el mantenimiento del cuerpo, porque su tendencia natural es hundirse en las profundidades (hacia los huesos, blancos como el Metal). Marcado por la restricción, la inercia, la densidad, la oscuridad y la tendencia a la separación, *Po* es la faceta más somática del alma. Su ámbito abarca todo lo que está relacionado con la construcción de la vida; desde el desarrollo biológico, hasta la vida instintiva. Como veremos a continuación, *Po* no solo está involucrado en la función del Pulmón de la respiración —y su distribución rítmica de los soplos—, sino que también supervisa otros ritmos instintivos, como la alimentación, el sueño o el impulso sexual.

*Wuxing Dayi*: “*Po* es la envoltura”.

*Po*, el alma corpórea, es otorgada por la madre en el momento de la concepción. De modo que este *Benshen* preside todo el período embrionario<sup>4</sup>. A lo largo de la gestación, el *Po* maternal es el que impulsa y gestiona el desarrollo del feto. De ahí el estrecho vínculo del *Po* del sujeto con todos los aspectos de la nutrición materna, desde la física a la emocional. Esta influencia precoz puede conllevar memorias negativas o alienantes, apareciendo los *Gui*, aquellos espectros de cosas no acabadas tales como remordimientos, rencores o residuos negativos provenientes de la línea genealógica. Esto

elaboración de este artículo, tales como *resentimiento* o *amargura* (en el caso de *Hun*) no han sido incluidos al requerir, para su instauración, de la coparticipación de otros *Benshen*. Por ejemplo, la *amargura* implica una rumiación de *Yi* (sobre lo sucedido), una focalización sostenida de *Zhi* (para que la emoción persista en el tiempo) y cierta dosis de agotamiento de *Qi* (lo que hace que se enfríe, respecto al enfado en caliente). Otro ejemplo (habitualmente citado en la patología por exceso de *Po*) es el *fanatismo*. En nuestra opinión, además de la rigidez (*Po*), esta actitud incluye una idealización y una dominación (ambas propias del exceso de *Hun*), una pérdida de la capacidad de reflexión (*Yi*), y una determinación y un sacrificio (frutos del exceso de *Zhi*). En la misma línea, también hemos querido distinguir las alteraciones propias de los *Benshen* de las emociones propias de las alteraciones en la dinámica del Qi de los *Zangfu*, las cuales a menudo son simples respuestas fisiológicas a la interacción del sujeto con su entorno. Por ello, conceptos habitualmente incluidos en la patología propia de *Hun*, como *malhumor* o *impotencia*, también han sido descartados, al considerarlos una consecuencia del bloqueo en el libre flujo de Qi de Hígado. Finalmente, este trabajo ha eludido el interesante —pero muy prolijo— campo de la influencia de las distintas emociones sobre cada uno de los *Benshen*.

<sup>4</sup> La identificación de *Po* con la vida embrionaria es muy antigua en el pensamiento chino; hay trazas de ello escritas de Zi Chan de Cheng (534 a. C.). Y, de hecho, el feto realiza movimientos respiratorios desde las fases precoces de la gestación, que, hacia el cuarto o quinto mes se vuelven regulares, incrementando su frecuencia a medida que se acerca el parto.

significa que la encarnación de un espíritu en un cuerpo puede conllevar gérmenes problemáticos, los cuales contribuirán a alimentar las 6 pasiones en el individuo.

Por otra parte, los conceptos de “envoltorio” o “límite” asociados con Po implican lugar de intercambios. Así, es Po quien cuida del Qi de los 7 Orificios<sup>5</sup> por los que el cuerpo se abre al mundo para recibir y emitir, conectando al ser humano con el universo que lo circunda. También las sensaciones físicas (vista, oído, tacto, temperatura, prurito, dolor), así como la propioceptividad corporal, están relacionadas con él. Esto incluye la consciencia de los propios límites, tanto en la forma como en los ritmos del organismo. El límite físico por excelencia sería la piel (de nuevo, asociada al Metal, que discrimina y separa) y, en consecuencia, tanto el sentido del tacto como el ritmo de apertura y cierre de los poros son aspectos gobernados por Po.

Se dice que Po es cercano al Jing no solo por su relación con la fecundación y la concepción sino también porque, a lo largo de toda la vida, integra el Jing adquirido al innato y lo moviliza. Visto desde una perspectiva somática, Po rige todo lo que sale y entra, como por ejemplo la respiración (asociada al Pulmón), la digestión o el metabolismo de los Jinye (funciones fisiológicas también favorecidas por el movimiento descendente Su Jiang de Pulmón). Desde una perspectiva emocional, el llanto sacude la respiración: tenemos aquí a Po en acción, permitiendo soltar la pena (propia del Metal). Po es el Benshen que respira. Po inspira, “inhalando” la atmósfera emocional (lo que favorece respuestas positivas como la empatía o, por el contrario, de rechazo personal al ambiente circundante), y también es el Benshen que expira, “soltando” —como hace con el aire— los vínculos con los demás (favoreciendo así un relativo aislamiento que hace que el individuo resulte menos influenciado a las presiones ajenas).

*Dao De Jing* (50): “Salir, es la vida; entrar es la muerte”.

Po, el Benshen que sale y entra con el Jing, preside la encarnación del Qi en el cuerpo. La fuerza del instinto de supervivencia está relacionada con su vocación de arraigo, lo que explica su relación con la agresividad y la depredación necesarias para la supervivencia en este mundo. Si una parte de este Qi no está bien encarnado, ante las dificultades, la persona puede optar por desvincularse de vivir (esto es, tener tendencias suicidas). Al morir, la desencarnación también es conducida por este Benshen (no olvidemos que el fantasma Gui siempre desea volver a la tierra). De modo que Po contiene en su seno el instinto de muerte, y dicha pulsión puede manifestarse con deseos de matar o morir. Sin llegar tan lejos, los psicólogos coinciden en reconocer que el instinto de muerte está presente en todo individuo, contribuyendo al deseo sexual, ya que en la relación íntima los límites del yo se difuminan. Por otra parte, hay acupuntores que han sugerido que la pulsión de muerte podría subyacer al fenómeno de la apoptosis celular, presente en los procesos cancerosos.

*Tratado del secreto de la flor de oro*: “En el centro del cuerpo, está Po. Po se apoya sobre la consciencia y actúa. La

consciencia se vincula a Po y surge. Po es Yin; es la sustancia de la consciencia individual. En la medida en que esta consciencia no es interrumpida, mientras que hay paso de generación en generación y de siglos en siglos... los cambios de forma de Po y las mutaciones de la materia constitutiva no cesan”.

Durante la vida, Po es el Benshen que rige la composición, la recomposición y la unión natural de las esencias (siempre y cuando la mente no interfiera en el proceso). Este Benshen terrestre canaliza su influjo con la finalidad de producir y mantener los elementos que permiten que el cuerpo humano —el terreno— sea viable. Lo sensitivo, lo vegetativo, lo corporal son de su obediencia (p. ej., los reflejos de llanto y succión del neonato están inducidos por él). Durante la vida, Po es responsable de los movimientos vitales, las sensaciones, las reacciones y los impulsos instintivos. Podríamos decir que Po está preocupado por la vida en sí misma, por el Qi y los alimentos que precisa, por su espacio de protección (tierra, útero, casa...) o el tiempo regular de abandono (sueño profundo) que el individuo precisa para regenerarse.

*Wuxing Dayi*: “Po es de naturaleza femenina”.

Po es un Benshen femenino (Yin), cuya evolución se rige por ciclos de 7 años, el número de Po. En tanto que alma Yin, Po está absolutamente subordinado al influjo del Cielo. La gloria del ser humano es que debe ser libre a causa de su origen celeste, pero su lucha es que debe restringirse a su condición terrestre para hacerlo. Por ello, Po siempre va más lento que Hun; está más constreñido, más atado a las circunstancias. Es prisionero de sus “7 emociones” (número que evoca los trastornos que pueden trastocar el ordenado flujo de Qi). Aunque pueda resultar paradójico, en la obediencia a los influjos del Cielo que Po asegura radica la auténtica libertad del hombre.

Además de su relación con el Metal (que lo vincula a los meridianos de Pulmón e Intestino Grueso), existen argumentos poderosos para asociar Po a Ren Mai, el Qi Jing Ba Mai asociado a la Tierra y al arquetipo materno (Yin)<sup>6</sup>. Contrariamente al de Hun, este movimiento de interiorización de Po obliga a atenderse a los límites que impone la corporalidad, forzando a la persona a dosificar y ordenar sus actividades y ejercita su disciplina.

*Tratado del secreto de la flor de oro*: “Po es Yin, es la trama sustancial de la consciencia (individual)”.

Al estar relacionado con la vivencia interna, Po desempeña un rol capital en el equilibrio psíquico. Es el Benshen que conecta la consciencia de la persona con su sentir. Además, su dinámica tendente al Yin favorece la calma y la introspección. Hemos visto anteriormente la íntima relación de Po con la respiración. Cuando la meditación se concentra sobre la

<sup>5</sup> Los orificios, cuando están asociados al número 7 (igual que los 7 Po), expresan la distinción de caos que hace posible la vida.

<sup>6</sup> Los argumentos para relacionar Po a Ren Mai y Hun a Du Mai son varios, y queda fuera del alcance de este trabajo abordarlos. No obstante, los autores podemos confirmar que la resonancia de las almas Yin (Tierra) y Yang (Cielo) sobre los meridianos Extraordinarios que recorren las superficies más Yin y Yang del cuerpo, respectivamente, ha sido avalada por la estimulación aislada de puntos de estos, cuyos resultados diluía patologías típicamente atribuibles a cada uno de estos Benshen.



**Tabla 3 – Alteraciones del Po**

Insuficiencia	Exceso
Insensibilidad, hipostesia	Hipersensibilidad, hiperestesia
Desapego, sumisión, abnegación	Egocentrismo, egoísmo
Superficialidad	Ensimismamiento
Laxitud, anarquía, caos	Rigidez, inflexibilidad, militarismo
Complacencia, celos	Narcisismo, envidia
Abandono, angustia	Tristeza, soledad
Generosidad, desprendimiento, prodigalidad	Avaricia, avidez, roñería
Patología cutánea: piel seca, tez apagada, atopía	Patología cutánea: piel grasa, eccema seborreico, hiperqueratosis
Patología psíquica: predisposición al suicidio	Patología psíquica: deseo de matar, inmolación, canibalismo

respiración, favorece el movimiento centrípeto de Po, y es por ello que ayuda a alcanzar la calma.

En la [tabla 3](#) se resumen las alteraciones que son producto de la insuficiencia o el exceso de Po<sup>7</sup>.

### Yi-Zhi: los fundamentos del individuo

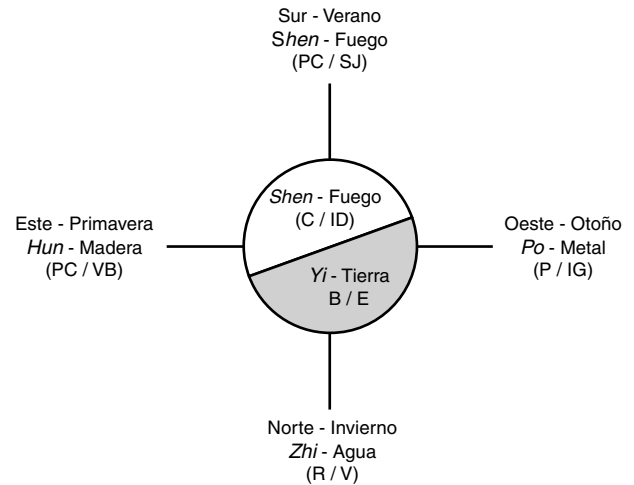
A diferencia de Hun y Po, las relaciones entre Yi y Zhi no se inscriben en la dinámica Yin-Yang. Su complementariedad no los opone, sino que hay continuidad e interdependencia entre ellos: el propósito (Yi) sirve de base a la voluntad (Zhi), y la voluntad es fundamental para mantener el propósito en el tiempo.

La Tierra (que se nutre del Cielo Posterior) y el Agua (que se abastece del Cielo Anterior) predeterminan los pilares del edificio corporal y mental del sujeto. En consecuencia, sus respectivos Benshen son los que construyen el esquema corporal y la autoimagen. La Tierra es el granero del Cielo Posterior; el Agua, la fuente de toda creación. Si contemplamos de nuevo la estructura del cuadrado centrado que rige la fisiología interna expresada en forma de cruz ([fig. 5](#)), podemos visualizar la importancia del eje que Yi y Zhi (Tierra y Agua) establecen en el árbol de los Benshen, porque lo asientan en el Yin.

Yi y Zhi son los únicos Benshen que comparten con Shen el ideograma Xin ([fig. 6](#)). Traducido generalmente como Corazón, hay que recordar que este carácter representa también los conceptos de intención, sostenerse en pie o raíz de la humanidad.

Ling Shu (8): “Cuando Yi —la intencionalidad— llega a depositarse en lo concreto, lo denominamos capacidad realizadora (Zhi)”.

Ligado al Bazo, Yi representa la participación de los soplos de la Tierra en el funcionamiento de la consciencia y de lo mental, empezando por el primer despertar de la consciencia o el inicio de un interés (que todavía no está fijado). Yi recopila múltiples trazas y recuerdos que luego serán ordenados por Shen. Como Benshen inspirador de la Tierra, Yi metaboliza y asimila las informaciones, con la finalidad de generar

**Figura 5 – El árbol de los Benshen.**

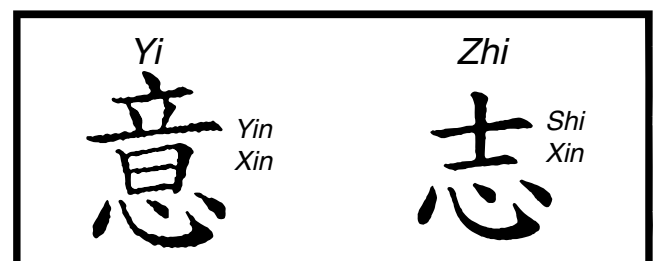
reflexión sobre un tema o situación. Antes que cualquier pensamiento, representa la cualidad de percepción global, imprecisa e íntima de uno mismo, por lo que juega un papel determinante en la constitución del psiquismo y de la propia autoimagen. Finalmente, este espíritu de vocación Tierra nutre al Corazón, ayudándole a elaborar ideas o pensamientos.

Huainan Zi: “Cuando Zhi halla su lugar, entonces el Shen obtiene su arraigo”.

Asociado al Agua, Zhi es el Benshen que promueve la participación de los soplos del elemento Agua. Portador del carácter Xin ([fig. 6](#)), Zhi también contribuye a la aplicación de la consciencia y la mente. Su papel es focalizar a Shen, proporcionando la potencia necesaria en aquellas tareas que son precisas para mantener una trayectoria a largo plazo, ya que sin un Zhi que lo amarre con objetivos claros, Shen tendería a dispersarse. La intensidad de adhesión y la perseverancia que Zhi imprime a un proyecto acaban siendo cruciales en la vida de una persona.

Su Wen (62): “Zhi y Yi comunican entre sí, asegurando en el interior del cuerpo el vínculo entre huesos y médulas, llevando a cabo la realidad de los 5 Zang, las formas generadas y el yo personal”.

Desde el principio de esta exposición, hemos tratado de presentar a los Benshen como los agentes del Cielo que transmiten sus principios, a todos los niveles. Un ejemplo de ello puede verse de forma clara en la conjunción de las formas básicas de los 2 Benshen que anclan al sujeto en la realidad. Así,

**Figura 6 – Ideogramas de Yi y de Zhi.**

<sup>7</sup> Ver nota 4.

si contemplamos sus funciones en el plano físico, podemos ver cómo Yi y Zhi generan las estructuras más densas y ricas del cuerpo: Zhi, los huesos, las médulas y el sistema nervioso; Yi, la carne y la tipología. A nivel energético, ambos *Benshen* gestionan los productos de la conjunción de energías innatas (Zhi) y adquiridas (Yi), por lo que su conjunción es determinante en el funcionamiento del metabolismo celular y el sistema neuroendocrino. En el plano mental, ambos *Benshen* retienen lo más denso, lo más profundo de la conciencia. Zhi y Yi no son lo consciente ni lo inconsciente: son la orientación interior que determina el modo en que uno percibe, comprende y reacciona a todo lo que sucede. Ambos *Benshen* configuran la base de un eje mental sólidamente inspirado y construido, que es el que permite el desarrollo de un pensamiento.

*Ling Shu (47)*: “Yi-Zhi es lo que dirige el carro (que constituye) el Shen, portador del Jing. (Es) aquello que aúna Hun y Po, que se adapta al frío y al calor, que armoniza y regula la alegría y la cólera. Estando Yi y Zhi armónicos, el Shen portador de Jing sigue una dirección perfectamente justa y unificada; Hun y Po no se dispersan [...]. Eso es la salud constante y auténtica del ser humano”.

### Yi (propósito)

En el centro del organismo y asociado a la Tierra, Yi es el *Benshen* que inspira las funciones atribuidas al Bazo. Su ideograma (fig. 6) se compone de 2 caracteres. El de arriba (Yin) puede ser traducido como *sonidos, boca y lengua, boca que exhala un soplo*, o también *un sonido que resuena*. El de abajo, visto anteriormente, es Xin (Corazón). El conjunto representa la *palabra del Corazón, la expresión del Corazón o, la intención sincera del Corazón*, con la connotación de un conocimiento profundo y sincero. Yi se construye a partir de las trazas de la conciencia presentes en el Corazón y, antes que cualquier pensamiento concreto, representa la propia cualidad de percepción, el asiento existencial (corporal y psíquico) de cada individuo, con sus vivencias y cualidades. Expresado de otro modo, Yi registra la “sensación de ser”, la percepción del estado de fondo interior descontextualizado que subyace a cualquier estado emocional, antes que este sea disociado en categorías corporales o psíquicas. El hecho de que su ideograma pueda representar los *sonidos* y la *lengua* nos anticipa la relación de este *Benshen* con el lenguaje. Como artífice de la representación mental del mundo y de la realidad, Yi está familiarizado con el empleo de símbolos, ya se trate de palabras, códigos, imágenes o signos.

*Tratado del secreto de la flor de oro*: “En general, los seres humanos crean su cuerpo mediante sus intenciones (Yi)...”.

Yi comienza a constituirse desde las primeras sensaciones prenatales, coparticipando con Po en la nutrición emocional durante la gestación, pero también a lo largo de toda la infancia. En la trama de San Jiao, Yi promueve la extracción y distribución de la esencia de los alimentos que impregnarán las formas del sujeto, lo que permitirá al Bazo, *granero del organismo*, presentar al Corazón el viático necesario para formar sangre, una sangre que arraiga al Shen y cuyo destino es ser repartida para transmitir a todas las células la impronta espiritual del Centro. Es importante señalar que la nutrición que

la persona recibe no solo se compone de elementos orgánicos, sino también de sus sabores, acompañados de las imágenes y las sensaciones del contexto en que fueron recibidos. De modo que, en la primera infancia, el registro de toda la calidad y la cualidad de dicha nutrición es registrado, elaborado, conservado y memorizado por Yi, conformando una vivencia que este trasladará al Shen (de modo paralelo a cómo el Bazo transmite al Corazón la esencia de los alimentos).

A partir de esta *sensación de ser*, el Shen puede dibujar una conciencia del cuerpo y una autoimagen. Por otra parte, el sujeto tratará de identificar el porqué de dichas experiencias, fabricando así una “historia personal”, lo que constituye un primer bosquejo del pensamiento. Esta “autobiografía subjetiva” elaborada por Yi resulta fundamental para la conformación de la conciencia del “yo” y, aunque la noción de identidad sea inherente al Shen, precisa la participación de Yi para instaurarse en el mundo manifestado. De este modo, el “yo” ocupará su lugar en el Corazón, precisamente ese órgano cuyo carácter —no por casualidad— forma parte del ideograma de Yi.

La vivencia del individuo solamente puede formularse gracias a la idea y, a su vez, esta requiere del lenguaje para poder salir a la luz. Empezando con el lenguaje corporal porque, ante todo, el hombre habla con su cuerpo; a través de la mímica facial, la gestualidad y las actitudes corporales (y justamente las extremidades dependen del Bazo). Reconocer los estados interiores es requisito indispensable para comunicarse con uno mismo y con el mundo, así que el registro de las vivencias que Yi realiza es el primer aspecto que relaciona a este *Benshen* con la palabra y la comunicación.

Wang Pi: “De Yi nace el fenómeno o imagen (*Xiang*): una representación estratificada de los seres y las cosas. La palabra da luz a *Xiang*, iluminándolo. Así, los nombres fijan y estabilizan las formas. Inversamente, olvidando la palabra se accede a *Xiang*. Olvidando a *Xiang* se accede a Yi”.

*Xiang* representa la imagen de un elefante prehistórico trazada en las paredes de una gruta. Este mensaje da cuenta gráfica del efecto de una fuerte impresión de quienes habían visto al animal. La intención del dibujo es la transmisión de un conocimiento. Es oportuno recordar ahora el concepto asociado al ideograma de Yi de *conocimiento profundo y sincero*, así como el de la *intención que el que habla pone en los sonidos que profiere*. Ambos conceptos implican una relación afectiva entre emisor y receptor y, como los acupuntores sabemos bien, los vínculos afectivos pertenecen al ámbito de la Tierra. A nivel moral, Yi se dirige al Shen para imbuirlo de su intención sincera y profunda, por lo que su presencia en la acción implica deseo, objetivo, finalidad u orientación del pensamiento, aunque también puede llegar a abarcar aspectos tan amplios y trascendentes como la inspiración o la meditación.

*Ling Shu (8)*: “Cuando el Corazón se aplica, hablaremos de intención”.

Nuestra idea occidental de mente está estrechamente ligada a la entelequia, a la elucubración mental. En ello se diferencia de un modo sutil de la concepción china de la mente. Este matiz distintivo deviene fundamental para la comprensión de Yi. La intención de Yi es una focalización que permite dar forma concreta a los actos, de modo que el Qi no se puede

poner en movimiento sin que Yi lo preceda<sup>8</sup>. De modo que el propósito (Yi) es lo que va ocupar el vacío del Corazón (Shen), para ocuparlo. Que el Corazón esté vacío no implica que nada suceda en él, sino que nada debe ser deseado o preferido, en firme adhesión al movimiento natural de la vida. En lo que sí hay coincidencia entre Oriente y Occidente es en que para que la intención (Yi) se manifieste no basta con pensar, sino que es necesario que el pensamiento sea seguro, enfocado y asertivo.

El lenguaje es fundamental en los procesos del pensamiento, porque la palabra da acceso al sentido, al significado y a la verdad de las cosas. Así, tal como el Bazo hace con los alimentos, Yi metaboliza y asimila las informaciones, *rumiándolas*; esto es, ayudando al Shen a elaborar ideas y pensamientos precisos. Por ello, Yi está relacionado con los aspectos más concretos del sistema cognitivo, tales como concentración, comprensión, memorización, pensamiento, clasificación y síntesis, incluyendo el pensamiento abstracto (que incluye el manejo de símbolos, códigos o imágenes). Resumiendo, podemos afirmar que la capacidad intelectual está regida por la conjunción de Shen (el conocimiento inmediato) con Yi (el intelecto receptivo, emocional, memorístico, racional y reflexivo que conjuga ambos hemisferios cerebrales).

Ling Shu (8): “Cuando el Shen del Corazón está preso de rememoraciones (o reminiscencias), a eso se lo denomina Yi”.

El aprendizaje, que permite la adaptación (virtud propia del Movimiento Tierra) a un entorno cambiante, es gestionado por Yi, puesto que la reflexión (el sustantivo dado a la *digestión* psíquica o la *rumiación* del pensamiento) es atributo suyo, aunque requiera la presencia del Shen. Además de constituir el instrumento de Shen para organizar el conjunto de facultades psíquicas, Yi es la herramienta mental; ese instrumento de la mente que emplea Hun para planificar e imaginar, que emplea ID para discernir; que emplea VB para decidir, y que emplea Zhi para realizar.

Ling Shu (8): “[...] la preocupación excesiva lesiona a Yi”.

Yi ha sido definido como la *facultad de repetir las imágenes de las cuales uno tiene consciencia*. Dicha representación requiere de la repetición, de la reiteración previa, sobre la base de un cambio relativo de plan. Se comprende entonces que un exceso de Yi pueda generar compulsiones o pensamiento obsesivo.

Ling Shu (8): “Yi precede al acto. Podría estar entre la intención y la experiencia”.

En el esquema del cuadrado centrado en el que se enmarca esta exposición (fig. 2), la posición central de Yi-Bazo (Yin) bajo el Shen-Corazón (Yang) es significativa porque, en el ámbito de la experiencia sensible, de modo análogo a cómo el Shen establece un ser a partir del no ser, un individuo a partir del todo, Yi expresa el paso de la *indiferenciación* (lo insípido) a la *realidad* (los sabores) de la vida. Yi implica materializar, pasar al acto, ya se trate de una forma o de una experiencia.

**Tabla 4 – Alteraciones del Yi**

Insuficiencia	Exceso
Inacción, inmovilidad	Compulsión
Abstracción, distracción, confusión	Reconcentración, fijación, obcecación
Despreocupación, apatía	Preocupación, obsesión
Patología: dificultades de aprendizaje, dislexia, estupidez, subnormalidad	Patología: trastorno obsesivo-compulsivo

En la tabla 4 se resumen las alteraciones que se derivan de una insuficiencia o un exceso de Yi<sup>9</sup>.

### Zhi (voluntad)

Relacionado con Agua (y, por tanto, con el origen de la vida) Zhi es el *Benshen* encargado de garantizar que se materialicen en lo concreto los designios del Cielo. Asociado al Riñón, Zhi se encarga de cohesionar al Jing, imprimiéndole la fuerza necesaria para que sea el soporte de toda acción duradera. En la medida en que su acción desde el Yin permite focalizar, concentrar y anclar al Shen en la realidad, Zhi participa en el proceso de creación y estructuración del pensamiento.

En la figura 6 se puede observar que el ideograma de Zhi comparte con Yi el carácter inferior (Xin), que hace referencia al corazón, el órgano que la medicina china considera *raíz de la naturaleza humana*. Su radical de arriba (Shi) incluye los signos de 1 y 10 (que representan, respectivamente, el origen y el término de la manifestación). Dicho carácter podría traducirse como *pequeña planta que comienza a elevarse desde debajo de la tierra*, lo que sugiere el ascenso de algo que asciende en vertical y con un substrato de potencia subyacente que emerge desde un lugar oculto en la profundidad, de donde parten la fuerza y la creación. Zhi es la charnela profunda entre la verticalidad y la horizontalidad del hombre, encarnadas por Hun y Po. Como la *planta que se enraíza en la tierra* y que empieza a germinar, Zhi actúa como esa savia que, desde las raíces, asciende hasta lo más alto, haciendo crecer las hojas e impulsar la floración. El ideograma primitivo de Zhi incluía un pie, lo que sugiere la idea de *disponer los seres y las cosas en dirección al Corazón*. Así que, el conjunto del antiguo ideograma evocaba una intención del Corazón que persiste en el tiempo, así como también un conocimiento que toca su objetivo, *como una flecha certera*.

Huainan Zi: “Cuando Zhi halla su lugar, el Shen obtiene su amarre”.

Siempre que el Corazón esté orientado hacia el Cielo y reciba la luz espiritual, Zhi será el artífice del cumplimiento del destino de cada ser humano, adiestrando su mente y su cuerpo para lograrlo. Zhi es la contribución de los Riñones a construir la mente individual. Esto lo realiza *amarrando* al Shen, y una de las formas de hacerlo es insistiendo en que recuerde cuál es su destino. De modo que Zhi participa en la memoria (hay discusiones respecto a si interviene, preferentemente, en la memoria reciente o en el largo plazo). La importancia de Zhi

<sup>8</sup> Esta aseveración es bien conocida por los practicantes de Tai Ji Quan.

<sup>9</sup> Ver nota 4.

en las funciones cognitivas es tan indiscutible que incluso, en alguna de sus acepciones, *Zhi* significa *actividad mental*.

*Huainan Zi*: “*Zhi* se une al *Dao* último. Una vez recibido el *Zhi*, la vida circula”.

*Zhi* rige el deseo de vivir. Es el *Benshen* que otorga intensidad en la adhesión al proyecto vital. Su objetivo fundamental es desarrollar el potencial de vida y de realización. Por ello corresponde al dinamismo, la motivación, el entusiasmo y la determinación para la consecución de los objetivos marcados. Pero *Zhi* no existe solo en el pensamiento. Su influjo abarca también a todo el cuerpo, siendo el verdadero motor del *Qi* hasta tal punto que, si *Zhi* no llega, *Qi* se detiene.

Su *Wen* (23): “Es a través de *Zhi* que se pueden cumplir nuestros destinos”.

Como impulso procedente del Origen (Riñón), y que contiene el ideograma del Corazón, *Zhi* encarna la base del pensamiento que guía al ser, condicionando a la mente para que moldee el pensamiento. *Zhi* es la potencia, la fuerza que viene de los Riñones, como bien saben los practicantes de artes marciales. También en la Biblia, los riñones simbolizan la fuerza de la determinación, cómo nos muestra bien la parábola de Job en la que para seguir el mandato de Dios, en el momento en que ya se le presentaba extremadamente arduo, tuvo que *ceñir sus riñones*<sup>10</sup>. *Zhi* no solo impregna al sujeto con su intención, su ambición, su decisión o su firme propósito de alcanzar la propia realización, sino que, al hacerlo, potencia cualidades de la personalidad tales como la determinación, la fuerza de carácter y la perseverancia (incluso en las situaciones más adversas). Es importante señalar que la *voluntad* de *Zhi* implica controlar los deseos, no reprimirlos, ya que ello privaría a la persona de parte de su vitalidad. La sabiduría que, como veremos, *Zhi* también encarna se cuidará muy bien de no dañar así la propia libido.

Tang Zhong Hai: “*Zhi* corresponde a la inteligencia con una capacidad de almacenar información (memoria)”.

En el epígrafe dedicado a *Yi* hemos visto que la conciencia concierne, en primer lugar, a la memoria vivencial (es decir, a la reconstrucción perceptiva de lo que sucedió en el pasado). Aunque *Zhi* se suele traducir como *voluntad*, es también el *Benshen* responsable de almacenar, de atesorar y de retener la información de forma prolongada. En consonancia, su ideograma también ha sido interpretado como *señal*, *memoria* o, incluso, *mente* en sentido amplio.

*Ling Shu* (8): “Cuando la perseverancia cambia, hablamos del pensamiento”.

A nivel mental, la presencia de *Zhi* se traduce en un posicionamiento existencial claro, capaz de afinar el juicio personal y la coherencia interna. Pero la vida, como todo lo orgánico, está

<sup>10</sup> La Biblia Textual (Job 38): “YHVH (Dios) respondió a Job desde el torbellino, y dijo: ¿Quién es el que oscurece mis designios con palabras sin sabiduría? Ciñe ahora tus riñones cual varón, Yo te preguntaré, y tú me responderás”.

**Tabla 5 – Alteraciones del *Zhi***

Insuficiencia	Exceso
Ausencia de libido	Voracidad, desenfreno
Indolencia, desidia, dejadez	Terquedad, obstinación, pasión irrefrenable
Irresponsabilidad, insensatez	Sacrificio, expiación
Miedo, cobardía	Imprudencia, temeridad
Pusilanimitad	Autoritarismo
Patología: fallos de memoria, depresión crónica, masoquismo	Patología: crueldad, sadismo

sometida a una tensión permanente y, cual río que desemboca en el mar, debe seguir la dirección correcta. Las detenciones y sinuosidades no cuentan, son circunstancias de la propia vida; solo importa que el agua adapte su curso a dichas circunstancias, pero permaneciendo intrínsecamente inalterable, fiel a su naturaleza original. De modo que la capacidad de *Zhi* de permanecer firme e inamovible supone actuar y sentir de acuerdo al momento, moldeando la propia voluntad, pero sin traicionarse a uno mismo. Todo un arte. Recordemos que la sabiduría es la virtud asociada al Movimiento Agua. *Zhi*, como el agua, debe escoger con fluidez el mejor camino. El hecho de que la acción sea un movimiento propio de la Madera (cuyo aspecto *Yin* es el que permite armonizar, evitando los extremos) pone de relieve la estrecha relación del *Yin* de Hígado con el Agua, suavizando la pulsión asertiva de la esta. Cuando a esta capacidad de concreción de *Zhi*, como una certera flecha (como indica su ideograma), se añade una reflexión capaz de *disponer los seres y las cosas* (otra de sus acepciones) sin perder, en ningún momento, el objetivo final, comprendemos el estrecho vínculo de este *Benshen* con la auténtica y profunda sabiduría de vivir.

*Zhan Jie Bien*: “Cuando pensamos en cualquier cosa, cuando tomamos una decisión o cuando actuamos, a todo esto se le llama *Zhi*”.

*Zhi* es la fuerza de vida que sostiene al ser. Con tal fin, este *Benshen* es el encargado de registrar las señales somáticas que generan alarma y, en esta tesitura, contribuye a la toma de decisiones. Próximo al *Jing*, *Zhi* posee la capacidad de actuar e interactuar de forma totalmente espontánea, una acción que expresa la sutilidad y refinamiento del *Jing Shen*, cuya proximidad al Origen da acceso a la conciencia (*Zhi*), entendida como la sabiduría de vivir, en el día a día. Como los psicólogos saben muy bien, a menudo el verdadero deseo es inconsciente. La incorporación de la impronta de *Zhi* al Centro del individuo hace pasar la sensación del deseo al plano mental de *Yi*, condicionando el comportamiento. Por tanto, la capacidad transformadora del inconsciente de *Zhi* es enorme: hace que el organismo entero reaccione a sus deseos más profundos, amoldándose a los factores cambiantes de su entorno. Visto desde esta profundidad, queda patente que, en realidad, el ser humano no decide nada: todo sucede *a través* de él.

En la [tabla 5](#) se resumen las alteraciones que son producto de la insuficiencia o el exceso de *Zhi*<sup>11</sup>.

<sup>11</sup> Ver nota 4.

Tabla 6 – Cuadro comparativo Hun-Po

Hun	Po
Paso de Yin a Yang	Paso de Yang a Yin
Ipseidad	Alteridad
Específico del hombre	Común a todos los seres vivos
Identidad: ¿Quién soy?	Forma: “¿Cómo soy?”
Da sentido a la vida	Encarna la vida en un cuerpo
Movimiento	Rutinas
Expansión	Interiorización
Nacimiento	Concepción
Padre	Madre
Creatividad, imágenes, intuición, sueños	Propioceptividad, cohesión, mantenimiento del cuerpo
Resuena sobre los puntos relacionados con H/VB y sobre los de Du Mai	Resuena sobre los puntos relacionados con P/IG y sobre los de Ren Mai

### La mente como fusión de los Benshen

Una vez estudiadas las esferas de acción de cada uno de los espíritus del individuo, y teniendo en cuenta que Shen es el espíritu que preside a los demás Benshen, es oportuno recordar las atribuciones y complementariedad que se producen entre las parejas Hun-Po y Yi-Zhi, respectivamente (tablas 6 y 7).

Tras dicha síntesis, vamos a analizar la conjunción de Shen, Hun, Po, Yi y Zhi en los diferentes ámbitos de la actividad mental.

### Los instintos primarios

En las funciones asociadas a las regiones filogenéticamente más antiguas del encéfalo e involucradas en el instinto de supervivencia, Po y Zhi colindan. Por ejemplo, en el caso de un deficiente apego a la vida (fruto de una carencia de Po), el individuo suele convivir con una sensación subjetiva de ansiedad. Dicha ansiedad es alimentada por un miedo acerbo (que atezna a Zhi). Por ello, hay autores que afirman que la deficiencia de Zhi está casi siempre escondida bajo una insuficiencia de Po. De modo inverso, el exceso de Po (p. ej., el deseo de matar) implica un desbordamiento de los instintos, y es común a aquellos seres cuyo Zhi se expresa, descontrolada y desmesuradamente (como sucede en el sádico). La medicina china explica esta preponderancia de Po y Zhi en los instintos más primarios por la extrema proximidad de ambos Benshen al Origen. El primero, por presidir la salida a la vida y la entrada en la muerte; el segundo, por pertenecer al Movimiento Agua, fuente de toda creación. Por fortuna, el individuo podrá contrarrestar su tendencia al primitivismo gracias a la moralidad y la empatía brindadas por un Shen floreciente.

Su Wen (1): “Los santos contenían el querer vivir (Zhi)”.

Po y Zhi también han sido asociados a la sexualidad. La amplificada sensación propioceptiva en piel y mucosas, la importancia en el sexo del contacto, la supresión transitoria del aislamiento (por el abandono de sí mismo) que tan íntimo vínculo favorece, así como el impulso de muerte asociado a la fusión sexual, todos ellos son aspectos relacionados con Po. Por otra parte, la libido, la pasión y los juegos de poder implicados—precursores del sadomasoquismo— precisan de la potente

Tabla 7 – Cuadro comparativo Yi-Zhi

Yi	Zhi
Ligado al movimiento Tierra Nutre al Corazón	Ligado al Movimiento Agua Cohesiona al Jing y amarra al Shen
Intención Propósito	Deseo de vivir, libido Motivación, voluntad
Asimilación de información Lenguaje (verbal y no verbal)	Estructuración del pensamiento
Reflexión, clasificación, síntesis Aprendizaje	Actividad mental Conocimiento aplicado Sabiduría
Atención focalizada Memoria inmediata	Perseverancia Memoria a largo plazo
Resuena sobre puntos de B/E	Resuena sobre puntos de R/V

adhesión de Zhi a este instinto básico. Un poco más adelante veremos en qué modo Po y Zhi, copartícipes de los estratos más profundos e inconscientes de la mente y sus impulsos, son también los asideros requeridos para que el sujeto meditativo pueda ampliar su conciencia.

### La conciencia

Siji (25): “El único deseo del sabio es mantener la presencia de los espíritus [...]”.

La autoconciencia se va formando en la primera infancia. Empieza con Po, el Benshen relacionado con los límites, a medida que el bebé aprende a discernir el yo del no yo (ámbitos delimitados por la piel). Otras fuentes de autopercepción provienen de las sensaciones registradas por Yi, el cual asegura la concreción de estas en la mente, lo que permite dibujar un esquema corporal. La autoimagen acaba siendo fruto de la acción coordinada de Shen, Yi y Zhi.

Al analizar las diferentes funciones cognitivas (percepción, pensamiento, lenguaje y memoria) distinguimos, para cada una de ellas, diferentes niveles en la conciencia del sujeto. Aparte del establecimiento de la conciencia de existir, Hun, yendo y viniendo con el Shen, imprime un impulso a la persona con la que esta se identifica, creando su identidad. Esta perdura gracias a Zhi, la fuerza vital que mantiene vigente, en todo momento, el deseo de autorrealización más profundo del ser, imantando al Shen para que permanezca en la morada del Corazón. Cuando el cerebro ha madurado y es capaz de procesar ideas concretas, será Yi quien, bajo la mirada de Shen, articulará la conciencia del individuo de ser alguien y, más allá de sentirse, la persona podrá pensarse. Para poder hacerlo, le será imprescindible una herramienta: el lenguaje.

El lenguaje es un sofisticado producto de la necesidad de comunicación; tanto la interna (explicarse), como la exterior (recibir y emitir información). Sobre la trama receptiva preverbal que constituye Yi, Hun organiza sus imágenes y se construye así un lenguaje que abarca desde la actitud corporal (recordemos que más de un 50% de la información que transmitimos es no verbal) al discurso más refinado. El lenguaje es elaborado por Yi, quien debe garantizar que su mensaje sea próximo al Corazón (esto es, profundo y sincero). La calidad, veracidad y precisión de dicho lenguaje serán ulteriormente supervisadas por Shen. Esto significa que podemos inferir el

estado y desarrollo de ambos *Benshen* prestando atención a la autenticidad y grado de riqueza que transmiten tanto el tono de voz como el léxico del paciente.

El lenguaje permite al individuo explicarse *historias*, una obsesión del cerebro que parece empezar pronto. Una *historia* es una carta no lingüística de sucesos que están lógicamente relacionados. Las improntas de la herencia biológica (recibida por *Zhi*) y las influencias del contexto emocional y sociocultural (que *Yi* degusta y cataloga), son recogidos y procesados por *Yi* en el cerebro. El contenido de todo este material será desarrollado por *Shen*, en comunión con *Hun* y *Po*. Por tanto, todos los *Benshen* participan en la consciencia emocional. El recuerdo de las emociones sentidas debe ser retenido en la consciencia: el *Shen* esbozará con ellas ese personaje que cada uno necesita dibujar de sí mismo. Dicha tarea de almacenaje es asumida por *Zhi*, quien elabora una memoria autobiográfica. Otra vertiente de la capacidad de recordar es la memoria consciente. Lo que el individuo memoriza voluntariamente es también resultado de las acciones combinadas de *Yi* y de *Zhi* (algunos médicos chinos antiguos consideraban que *Yi* es responsable de la memorización de datos, mientras que la facultad de retentiva de *Zhi* permite la memoria a largo plazo).

Los conflictos conscientes e inconscientes del individuo son expresados, de un modo simbólico, por sus sueños. Se ha propuesto la verosímil hipótesis de que la imagería de los mismos sería evocada por *Hun*, que las sensaciones en ellos contenidas las registraría *Po* y que las emociones que suscitan en el individuo resonarían en *Shen*. Otro de los aspectos de la mente que se nutre del potencial subconsciente (así como también del supraconsciente, fuente de inspiración) es la creatividad. Los frutos de la creatividad son recogidos por *Hun*, de modo que este va sugiriendo al *Shen* propuestas múltiples. Cualquier idea presentada por *Hun* será filtrada por *Shen*, y aquella considerada válida por este deberá ser calibrada por *Yi*, quien confirmará que es razonable y se planteará el modo de aplicarla, aconsejado por *Hun*, el especialista en previsión y estrategia.

Como va quedando patente, también para la medicina china el pensamiento es un proceso complejo. *Shen*, *Yi* y *Zhi* serían los artífices de la capacidad intelectual de una persona, al gobernar la concentración, el análisis, la síntesis, la memoria y la manipulación de conceptos abstractos. Aunque los acupuntores contemporáneos coinciden en el protagonismo de *Shen* en las funciones ejecutivas cuyo sustrato neurobiológico reside en el córtex prefrontal del cerebro, hay discrepancias entre algunos de ellos respecto a otros *Benshen* implicados en estas. Hay quien ha argumentado que, en dichas funciones, *Shen* actuaría en conjunción con *Hun*<sup>12</sup>. En contraposición, también se ha afirmado que sería *Yi* el *Benshen* más directamente implicado con *Shen* en ellas<sup>13</sup>. Vamos a analizar dicho paralelismo entre esta zona del cerebro y las actividades de los *Benshen*. El córtex prefrontal tiene un área lateral (que incluye los campos oculares frontales), que se ocupa de funciones ejecutivas denominadas *frías*, entre las que destacan el lenguaje, la resolución de problemas, la coordinación en la ejecución de multitareas y la supervisión general de las

actividades. También comprende las áreas orbitofrontal y medial, que parecen gestionar funciones ejecutivas calificadas como *calientes*, al estar encargadas de evaluar las reacciones emocionales a un determinado estímulo, así como de ejercer el control emocional en general. En nuestra opinión, las funciones ejecutivas *frías* del córtex prefrontal parecen corresponder a la acción coordinada de *Shen*, *Hun* y *Yi*, y las funciones *calientes* (de control emocional) estarían, sobre todo, gestionadas por *Shen* y *Yi*. Para nuestra sorpresa, esta interpretación nos acerca a algún autor que —en su momento— se desmarcó del esquema jerárquico hoy comúnmente aceptado, al afirmar que *Shen* y *Yi* conforman el *plano superior* de la consciencia, relegando a *Hun* a un *plano medio* y *Po* al *plano inferior* de la misma<sup>14</sup>.

Lo Dao Chun: “El Corazón (*Xin*) es la consciencia, *Yi* le sigue. El dinamismo de *Xin* está en el *Yi*; el nudo del *Yi* está en *Xin*. No se puede distinguir uno de otro”.

La acción se produce cuando el *Qi* se aplica a una focalización propiciada por un *Benshen*. Los reflejos automáticos dependen de *Po* y de *Zhi*, los *Benshen* que preservan la vida del individuo. Pero, como hemos visto más arriba, la acción planeada por *Hun* requiere que *Yi* tome las riendas. La anticipación de *Yi* genera el influjo que atrae al *Qi* a la zona motora que debe llevar cualquier acción a cabo. En otras palabras: en ausencia de *Yi*, el *Qi* no acude. Para que un acto pueda ser repetitivo y se pueda establecer una conducta consistente se necesitan la disciplina y la perseverancia, cualidades administradas respectivamente por *Po* y *Zhi*. Finalmente, la presencia de *Shen* en toda acción es importante porque, sin su presencia (p. ej., comer pensando en otra cosa), el *Qi* tiende a dispersarse, lo que predispone a enfermar.

En un nivel más elaborado de la consciencia aparece el juicio, una valoración moral que se fundamenta en creencias que han sido aceptadas y cuyo origen se halla en el adoctrinamiento social, en las circunstancias personales y en las experiencias previas del sujeto. Aparece así la noción de bien y de mal, de correcto o incorrecto; un código ético que evoluciona con la persona. La coexistencia de los instintos más primitivos con los pensamientos más elevados (a menudo presentándose como pulsiones contradictorias entre *Hun* y *Po*) debe ser gestionada por *Shen* influenciado, a su vez, por *Yi* y *Zhi*. Cuando la resultante de dichas tensiones deviene en un comportamiento sabio (esto es, aquel que tiene en cuenta las propias necesidades, el contexto en que se producen y las eventuales consecuencias de los propios actos), esto significa que el *Shen* del Corazón ha sabido mantener un equilibrio dinámico entre todos los *Benshen*. Y el premio a esa conducta genuina, inteligente y bondadosa es una retroalimentación de todos los espíritus implicados. Es decir, para la medicina china, una conducta correcta en la vida redundante no solo en

<sup>12</sup> Maciocia G. La Psique en la Medicina China.

<sup>13</sup> Eysalet JM. Au confluent du ciel-terre: émotions et passions.

<sup>14</sup> Soulié de Morant G. L'Acupuncture Chinoise: “[...] Una energía especial anima estos 3 planos. Se denomina color, puesto que su presencia se manifiesta en el color de la tez y la animación de la mirada. Los antiguos enseñaron que este color, cuando ha desarrollado y animado por completo al plano superior (*Shen-Yi*), puede alimentar a los planos medios (*Hun*) o inferior (*Po*) cuando estos lo precisan, sin menoscabo de *Shen* ni de *Yi*”.

el crecimiento personal, sino también en la salud global del sujeto.

Huainan Zi (11): “Si estamos tristes, lloramos ante alguien que canta. Si estamos contentos, reímos ante alguien que llora. La pena nos alegra o la alegría nos entristece, según nuestro humor. Así pues, apreciemos el vacío”.

Las culturas más elaboradas han coincidido en considerar que el grado de dominio del pensamiento condiciona en grado sumo que la persona sufra de confusión y trastorno o que disfrute de paz y felicidad. Uno de los métodos más extendidos para adiestrar la mente es la práctica de la meditación, que consiste en observar los pensamientos, sin dejarse atrapar por ellos. En ausencia de interacción mental con estos, las ideas que acuden a la mente carecen de arraigo y retroalimentación, por lo que tienden a desvanecerse. La disciplina de la meditación predispone a un estado de quietud interior que, al parecer, permite lo que podríamos definir como la presencia lúcida y prístina de *Shen*; aquella de la que se derivan una integridad y una benevolencia que constituyen *el Dao del hombre*. Para acceder al estado meditativo se recomienda concentrarse en el movimiento de la respiración. Una respiración (de *Po*) lenta, honda y concentrada propicia una inmersión en el *Yin* (más concretamente, en el *Jiao* inferior y en los huesos). Dicha profundización de la conciencia va sosegando progresivamente las *idas y venidas* de *Hun*. Apaciguar de este modo la mente consiste en estar atento al movimiento natural de *Po* y requiere también la voluntad y la perseverancia de *Zhi*. De modo que los *Benshen* más implicados en los instintos primarios son los mismos que son solicitados para dirigir la propiocepción hacia las estructuras más profundas del cuerpo. Este anclaje en las zonas más recónditas y profundas del cuerpo deja al Corazón en lo alto libre, vacío. Y esta vacuidad del Corazón permite que *Shen* anide en él, pleno y radiante, conectando al individuo con los planos más excelsos de una conciencia que lo trasciende por completo.

Su Wen (66): “*Yuan Shen*, emanación del misterio original [...] se expande en las 4 direcciones. No hay lugar que no alcance. Hacia arriba, alcanza el cielo; abajo, se hunde en la tierra y domina hasta más allá de los 4 Mares. Es el espíritu vital que se extiende más allá, el conocimiento que se extiende hacia adentro [...]. Solamente el *Shen* permite el acceso al verdadero conocimiento, a la percepción de la naturaleza íntima y las disposiciones naturales y celestes de los seres y las cosas”.

## Consideraciones finales

¿Cuántas veces nos encontramos, ante un motivo de consulta, con unas posibilidades diagnósticas desalentadoramente amplias, retados por un insomnio que —teniendo en cuenta los cuadros de base de nuestro paciente— podría perfectamente responder a un vacío de *Jing* de Riñón, a una deficiencia de *Xue* de Hígado, a una insuficiencia de *Yin* de Corazón o a la presencia de flemas en la cabeza por una deficiente metabolización del Bazo? Incluso teniendo en cuenta lo que nos revela el examen de la lengua y de los pulsos del paciente, ¿cuántos intentos infructuosos solemos atravesar, antes de dar con el tratamiento adecuado?

En nuestro entorno, todavía tendemos a considerar en exclusiva los parámetros objetivos: los signos y síntomas, la lengua y los pulsos. Nos falta un trecho para incorporar a nuestra valoración inicial datos tales como la tipología de los Movimientos (conformada por el talante del sujeto, la morfología de su cuerpo, tez, manos y uñas), las características físicas y comportamentales que orientan a la patología de un meridiano Extraordinario o el temperamento propio de aquel nivel energético a cuya naturaleza lo aboca, por citar algunos ejemplos. Cruzar dichos datos nos permitiría, de entre los muchos diagnósticos verosímiles en ese paciente con insomnio, restringir la búsqueda de los puntos eficaces al meridiano de *Zuyangming*/Estómago (si este tuviera una tipología *Yangming* con facciones Tierra y/o un desequilibrio de *Yi*); al meridiano de *Zushaoyin*/Riñón (si se tratara de una persona con peculiaridades *Shaoyin* con aspecto Agua y/o defecto o preponderancia de *Zhi*); al meridiano de *Zushaoyang*/Vesícula Biliar (en el caso de un individuo *Shaoyang* de naturaleza Madera y/o alteraciones propias de *Hun*); al meridiano de *Shoutaiyin*/Pulmón (en el supuesto de un sujeto *Taiyin* con atributos Metal y/o tendencias relacionadas con una patología de *Po*); al meridiano de *Shoujueyin*/Pericardio (ante alguien de idiosincrasia *Jueyin* con atributos propios del Fuego) o a los meridianos de *Chong Mai* o *Yang Wei Mai* (cuando no solo el resto de síntomas físicos, sino también el aspecto y la actitud de la persona así lo aconsejen), por citar algunas posibilidades.

Esta plausible enumeración de orientaciones diagnósticas y terapéuticas pretende señalar la idoneidad de dominar todos los parámetros inherentes a la medicina china a la hora de indagar sobre el origen último de cualquier patología, dada la extrema complejidad del organismo humano. Abordar el diagnóstico de un paciente demanda, también, que los terapeutas desarrollemos una mirada capaz de calibrar el temperamento profundo de la persona; esa observación competente que elude escollos tales como las cortapisas sociales o la tendencia al encubrimiento propios de nuestra sociedad, desvelando la verdadera naturaleza del ser que entra en la consulta y se sienta ante nosotros.

El trabajo que aquí ofrecemos, fruto de años de recopilación de datos, de análisis exhaustivo y de reflexión, está en la línea de estudio que proponemos. Nuestro deseo es ampliar la perspectiva bajo la que contemplamos a los pacientes. En nuestra opinión, para el acupuntor, los *Benshen* no deberían ser una anécdota teórica y obsoleta de los textos. Identificar la preeminencia o la debilidad de un *Benshen* debería devenir un automatismo en la evaluación del paciente. Por otra parte, al inscribirse los espíritus en la dinámica esencial de los *Zangfu*, el tratamiento de su patología no debería limitarse al tanteo automático de los puntos de la rama externa del meridiano de *Zutaiyang*/Vejiga (esos que llevan inscrito su nombre en el ideograma) por más que, en algunos casos, estén perfectamente indicados. Consideramos que la valoración del estado de los *Benshen* es una herramienta tan necesaria como lo son otros parámetros diagnósticos. De ahí nuestro deseo de compartir con el lector nuestras conclusiones al respecto.

## Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

## Agradecimientos

Los autores desean agradecer a las doctoras Cristina Pozo, Encarna Vila, Helena Manjón y Nuria Mira sus aportaciones al contenido de los ámbitos de *Yi, Po, Shen y Zhi*, respectivamente.

### BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Andrès G. Le shen dans la pratique quotidienne. *Révue Française d'Acupuncture*. 2011;147:8-20.
- Andrès G. Le shen dans la pratique quotidienne (suite). *Révue Française d'Acupuncture*. 2011;148:38-48.
- Bichen Z. Xing Ming Fa Jue Ming Zhi. *The Secrets of Cultivating Essential Nature and Eternal Life (Hsing Ming Fa Chüeh Ming Chih) by the Taoist Master Chao Pi Ch'en, born 1860*. Traducción de Lu K'uan-Yü. Londres: Rider and Co; 1970.
- Bonnard M, Le Drou E. Rites de deuil en chine ancienne. Rites de deuil en chine ancienne. *Révue Française d'Acupuncture*. 1986;47:39-50.
- Broztu R, De Bernardinis D. Troubles psychiques en médecine traditionnelle chinoise (I). *Révue Française d'Acupuncture*. 2003;115:6-17.
- Broztu R, De Bernardinis D. Troubles psychiques en médecine traditionnelle chinoise (II). *Révue Française d'Acupuncture*. 2003;116:16-24.
- De l'Homme G. Maladies de la rate (pi bing). *Révue Française d'Acupuncture*. 1983;34:39-47
- Dinouart-Jatteau P. Évolution du sens des concepts: *shen, hun et po*. *Rev Acupuncture & Moxibustion*. 2003;2:22-9
- Douglas P. Addiction, recovery and the five spirits. *Journal of Chinese Medicine*. 2010;94:9-14
- Eyssalet JM. Nous sommes tous les enfants du désir (II). *Révue Française d'Acupuncture*. 1996;88:32-4.
- Eyssalet JM. Au confluent du ciel-terre: Émotions et passions. París: Guy Trédaniel Éditeur; 2011.
- Eyssalet JM. La rumeur du dragon et l'ordre du tigre. París: Guy Trédaniel Éditeur; 1999.
- Eyssalet JM. Le secret de la maison des ancêtres. París: Guy Trédaniel Éditeur; 2008.
- Eyssalet JM. Nous sommes tous les enfants du désir (I). *Révue Française d'Acupuncture*. 1996;87:18-29.
- Guillaume G. Dictionnaire des points d'acupuncture. París: Guy Trédaniel Éditeur; 1995.
- Kespi JM. *Acupuncture. From Symbol to Clinical Practice*. Seattle: Eastland Press; 2012.
- Kespi JM. *L'Homme et ses symboles en médecine traditionnelle chinoise*. París: Albin Michel; 2002.
- Kespi JM. Quel est votre diagnostic? *Révue Française d'Acupuncture*. 2015;162:47-49.
- La Santa Biblia (versión de Reina Valera). El Paso, Texas: Editorial Mundo Hispano; 1960.
- Lacourte B. Coeur et Shen. *Révue Française d'Acupuncture*. 1984;40:29-37.
- Lacourte B. Rein et psychisme. *Révue Française d'Acupuncture*. 1992;72:30-37.
- Lacourte B. Rein et Zhi. *Révue Française d'Acupuncture*. 1987;50.
- Lacourte B. Structuration de l'enfant. *Révue Française d'Acupuncture*. 1985;44:5-17.
- Lavier JA. *Nei Tching Sou Wen*. Puiseaux: Pardès; 1990.
- Lie Zi. *Libro de la perfecta vacuidad*. Barcelona: Kairós; 1987.
- Maciocia G. *La Psique en la Medicina China*. Barcelona: Elsevier Masson; 2011.
- Maciocia G. *Los Fundamentos de la Medicina China*. Barcelona: Elsevier Masson; 2015.
- Martorell C. Du Mai et le point Changjiang. *Révue Française d'Acupuncture*. 2005;124:68.
- Martorell C. The psychological dimension of Ren Mai. *The Journal of Chinese Medicine*. 2014;105:56-66.
- Milsky C, Andrès G. *Ling Shu*. París: La Tisserande; 2009.
- Peluffo E. *Idea del cuerpo en Oriente y Occidente*. Madrid: Miraguano Ediciones; 2009.
- Rochat de la Vallée E. *Aspects of Spirit*. Londres: Monkey Press; 2013.
- Rochat de la Vallée E. *La symbolique des nombres dans la Chine traditionnelle*. París: Desclée de Brouwer; 2006.
- Rochat de la Vallée E. *Les 101 Notions Clés de la Medecine Chinoise*. París: Guy Trédaniel Éditeur; 2009.
- Rochat de la Vallée E. *Les esprits*. *Révue Française d'Acupuncture*. 2003;117:8-27.
- Rochat de la Vallée E. *Vent-Esprits-Fantômes dans la Chine ancienne*. *Révue Française d'Acupuncture*. 2013;154:8-20.
- Rossi E. *Shen: psycho-emotional aspects of Chinese Medecine*. Oxford: Churchill Livingstone; 2007.
- Sermesant J. *Metal, mort et rituels (suite et fin)*. *Révue Française d'Acupuncture*. 2013;154:45-51.
- Sermesant J. *Metal, mort et rituels*. *Révue Française d'Acupuncture*. 2013;153:22-34.
- Simongini E, Bultrini L. *Le psychisme dans la médecine chinoise*. Aubagne: Quintessence; 2014.
- Sionneau P. *Les cinq esprits en Médecine Chinoise*. 2013. Disponible en: <http://sionneau.com/formations/formations-en-ligne/les-cinq-esprits-en-medecine-chinoise>
- Sionneau P. *Troubles Psyquiques en Médecine Chinoise*. París: Guy Trédaniel Éditeur; 1996.
- Soulié de Morant G. *Chinese Acupuncture*. Brookline, Massachusetts: Paradigm Publications; 1994.
- Souzenelle A. *El simbolismo del cuerpo humano*. Buenos Aires: Kier; 1997.
- Thurière N. *Po et apoptose*. *Révue Française d'Acupuncture*. 2014;157:8-22.