

# NEUROFENOMENOLOGIA E MEDITAÇÃO: BREVES APONTAMENTOS PARA O DIÁLOGO ENTRE PRÁTICAS CONTEMPLATIVAS E AS CIÊNCIAS COGNITIVAS ENATIVISTAS NO SÉCULO XXI A PARTIR DA NOÇÃO EMERGENTISTA DE DETERMINAÇÃO DESCENDENTE

Leonardo Ferreira Almada<sup>1</sup>

## Resumo

A partir de uma investigação dos rudimentos teóricos, estruturais, metodológicos e conceituais da neurofenomenologia desenvolvida por Francisco Javier Varela, busco, em um primeiro momento, averiguar a possibilidade um modelo teórico cuja finalidade consista na integração entre a experiência subjetiva e a dinâmica cerebral. Ao estudo acerca do diagnóstico fundamental da neurofenomenologia — a saber, da interpretação que Varela oferece à posição teórica e metodológica de Chalmers para o chamado ‘problema difícil’ da consciência — associo a concepção de determinação descendente que tomo de empréstimo dos emergentistas. Minha intenção é a de demonstrar que a noção de determinação descendente — tal qual exemplificada na prática meditativa — muito pode contribuir para a consolidação de uma perspectiva teórica para o problema das relações mente-corpo-vida que esteja para além dos alcances teóricos, estruturais, metodológicos e conceituais do tão aclamado hiato explicativo. Crendo que a meditação traz consigo a possibilidade de preencher, em nível fenomenológico, a lacuna mente-corpo, avanço para a investigação dos elementos por meio dos quais o budismo e a fenomenologia podem mutuamente beneficiar as ciências cognitivas, pressupondo, nesse sentido, não as limitações, mas possibilidades e os alcances do método introspectivo, à exemplo do que Varela anteriormente realizou em sua neurofenomenologia.

**Palavras-chave:** Filosofia e Meditação; Neurofenomenologia; Experiência subjetiva; Emergentismo; Determinação descendente.

“Inspirando, eu acalmo o corpo e a mente.  
Expirando, eu sorrio.  
Moro no momento presente.  
Eu sei que este é o único momento.”

Thich Nhat Hanh (Vietnã, 1926-)

## 1. Introdução

Por meio do texto a que agora dou início, viso a defender, em primeiro lugar, a viabilidade de um modelo teórico capaz de integrar (a) a experiência subjetiva e (b) a

---

<sup>1</sup> Professor Associado I do Instituto de Filosofia da Universidade Federal de Uberlândia e Professor permanente do Programa de Pós Graduação em Filosofia da Universidade Federal de Uberlândia.

dinâmica cerebral em um mesmo pano de fundo teórico, estrutural metodológico e conceitual. Em seguida, quero sustentar que, no domínio das ciências cognitivas, é privilégio da neurofenomenologia de Varela (1996) a capacidade de vislumbrar a possibilidade de equacionar o problema das relações mente-corpo sem negligenciar a dimensão propriamente experiencial — ou fenomenológica — dessa equação. Baseio-me, para tanto, na hipótese de que, se de fato há ferramentas disponíveis para pensar a relação mente-corpo sem negligenciar os dados qualitativos da experiência, estas residem em alguns dos principais elementos teóricos e práticos oferecidos pelas milenares tradições contemplativas.

Com o intuito de fortalecer essa compreensão, proponho relacionar, ao paradigma teórico da neurofenomenologia, a concepção de determinação descendente, imbuído da aspiração de problematizar a eficácia causal da meditação sobre estados corporais e de questionar se é possível tal problematização para além de um paradigma dicotomizante entre mente e corpo.

Em um momento final, julgo ser necessário investigar se alguns dos *insights* fornecidos pelo budismo — mais especificamente no que concerne aos resultados práticos da meditação da atenção plena — podem ser considerados na investigação contemporânea sobre a consciência, como postularam, dentre tantos outros, Varela, Thompson e Rosch (1991), por Varela (1996), e, dentre outros, por Varela e Shear (1999).

\*\*\*

Dentre todos os procedimentos metodológicos que norteiam a produção do presente texto, dois requerem atenção especial, quais sejam: (i) a técnica e/ou procedimentos técnicos para a elaboração do texto, e (ii) os instrumentos de coleta. Ambos os procedimentos estão inextricavelmente relacionados, e, portanto, não ocupam — um em relação a outro — qualquer posição de primazia ou de anterioridade.

(i) Em relação à técnica ou os procedimentos técnicos, trata-se, nesse texto, de um artigo original, ainda que constitua uma pesquisa de revisão bibliográfica. Esta compreensão implica minha discordância explícita em relação àqueles para os quais uma pesquisa de revisão bibliográfica não pode estar por trás da produção de um artigo original: ora, se é verdade, por um lado, que este trabalho busca resumir, analisar e discutir informações já publicadas, o que é típico de um trabalho de revisão, também é verdade, por outro lado, que faz parte de seus objetivos a apresentação e discussão de algumas das ideias que estou elaborando a partir de uma extensa revisão de literatura. Com efeito, apresentar ideias em

elaboração faz parte do escopo de um artigo original ou científico. Posso ainda dizer que o presente artigo é original porque seu roteiro e seus argumentos são de minha autoria; a revisão bibliográfica, por sua vez, é o instrumento por meio do qual subsidiamos nossos argumentos e perspectivas em ciências humanas; o modo como disponho meus argumentos em vista de minha perspectiva é original. Essa é a originalidade a que posso aspirar no âmbito de um artigo de natureza estritamente teórica. Dada a natureza deste artigo, não haverá, aqui, o apoio em experimentação, em pesquisas documentais, em levantamentos, em estudos de caso, em pesquisas *ex-post-facto*, e tampouco em pesquisa-ação ou pesquisa participante.

(ii) Meus instrumentos de coleta são coerentes com meus procedimentos técnicos: minha intenção de pesquisa direciona uma coleta selecionada de livros e de artigos; subsequentemente, a pesquisa é influenciada pelos resultados da coleta. Essa fase se deu em duas etapas. Realizei, primeiramente, uma pesquisa na ferramenta de busca *google* com a seguinte associação de descritores: “*meditation*” + “*mindfulness*” + “*neurophenomenology*”. Em seguida, a mesma pesquisa foi realizada no *google scholar*. Essa ordem de pesquisa privilegiou a coleta de um material específico e especializado, centrado em uma sequência de alvos não excludentes entre si: (i) textos dedicados à meditação; (ii) textos dedicados à meditação centrada na atenção plena (*mindfulness*); (iii) textos que se apoiam no substrato da neurofenomenologia ou que pelo menos façam referências consistentes ao paradigma estrutural, teórico, conceitual e metodológico da neurofenomenologia. Em segundo lugar, realizei uma pesquisa na ferramenta de busca *google* com uma alteração no último dos descritores, assim ficando: “*meditation*” + “*mindfulness*” + “*embodied*”. Em seguida, a mesma pesquisa foi realizada no *google scholar*. Para efeitos de coleta, essa ordem de pesquisa privilegiou um material específico e especializado, centrado em uma sequência inclusiva de textos dedicados aos seguintes temas: (i) textos dedicados à meditação; (ii) textos dedicados ao tipo de meditação centrado na atenção plena (*mindfulness*); (iii) textos que se apoiam no substrato das teorias corporificadas da cognição ou que pelo menos façam referências consistentes ao paradigma estrutural, teórico, conceitual e metodológico das teorias corporificadas da cognição.

Os critérios de inclusão que adotei para selecionar os materiais coletados foram os seguintes: (i) incluí os textos centrados na relação entre a meditação, a meditação da atenção plena (*mindfulness*) e o paradigma neurofenomenológico que, em especial, encontra suas bases na obra de Francisco Javier Varela; (ii) incluí os textos centrados na relação entre

meditação, meditação da atenção plena (*mindfulness*) e o paradigma filosófico da cognição corporificada; (iii) incluí os textos que correlacionam neurofenomenologia e cognição corporificada; (iv) incluí os textos de autores vinculados a instituições de ensino e pesquisa; (v) incluí, em segundo caso, os textos de autores vinculados a laboratórios de pesquisa — especialmente os experimentais — reconhecidos pela comunidade científica.

Os critérios de exclusão que adotei para rejeitar alguns dos materiais coletados foram os seguintes: (i) desconsidere textos de páginas de *internet* cujas finalidades não são propriamente acadêmicas, a exemplo de *sites* pessoais, *blogs*, *sites* de divulgação de práticas holísticas e de práticas de meditação *mindfulness*; (ii) também não considerei textos essencialmente experimentais, como os centrados em experimentação com eletroencefalograma (EEG) ou magnetoencefalograma (MEG); (iii) não considerei textos dedicados à relação entre a meditação da atenção plena e a hipnose; (iv) não considerei textos dedicados às implicações práticas da *mindfulness*, como aqueles que se propõe investigar os efeitos da meditação da atenção plena entre estudantes; (v) não considerei também textos cujas finalidades são meramente explanatórias em relação a práticas budistas.

Os critérios de inclusão e exclusão do presente artigo refletem minha influência em relação ao projeto teórico que passou a fazer parte do rol de teorias das ciências cognitivas (corporificadas) a partir do advento da obra *Embodied Mind: cognitive Sciences and human experience*. Esta obra é responsável por consolidar e incentivar a possibilidade acadêmica de diálogo entre as tradições contemplativas meditativas (sobretudo a budista), as ciências cognitivas (incluindo a filosofia da mente) e a fenomenologia, isto é, a contemporânea área da filosofia que se dedica à compreensão de primeira pessoa do psíquico em sua especificidade. Essa fusão deu origem ao projeto cunhado por Francisco Varela de Neurofenomenologia, a minha referência metodológica mais direta. Que a neurofenomenologia seja a minha referência e motivação para pensar em seus rumos nesta fase do século XXI é a razão pela qual o desenvolvimento do artigo (seção 2) se inicia pelo delineamento do pano de fundo da neurofenomenologia tal qual compreendido por Varela, a saber, como um remédio metodológico para o *hard problem* de David Chalmers (1995). Com isso, visio a contextualizar a perspectiva neurofenomenológica que pretendo oferecer ao tema da meditação a partir de um paradigma enativista. Em última instância, são essas inspirações que determinam os objetivos do meu texto e, em consequência, minhas orientações metodológicas.

## **2. Desenvolvimento**

### **2.1 Neurofenomenologia: A Integração entre a experiência subjetiva e a dinâmica cerebral**

O termo Neurofenomenologia foi cunhado em 1988 pelo antropólogo e ‘estruturalista biogenético’ Charles D. Laughlin, por ocasião da publicação do artigo *The prefrontosensorial polarity principle: Toward a neurophenomenological theory of intentionality*. É verdade que é que o termo entra efetivamente ‘em cena’ apenas dois anos mais tarde, em 1990. Trata-se do momento em que o mesmo Charles D. Laughlin publicou — em parceria com John McManus e com Eugene G. D’Aquili — o livro *Brain, symbol and experience: toward a neurophenomenology of consciousness*. A relevância do trabalho de Laughlin e de seus colaboradores (1990) consiste no estabelecimento de uma original e pertinente relação entre cérebro, consciência, linguagem, experiência e sistemas culturais de significado a partir do paradigma de uma neurociência cognitiva não-reducionista. No entanto, não é a neurofenomenologia de Laughlin e de seus colaboradores (1988, 1990) o objeto do presente texto.

A noção de neurofenomenologia que interessa aos propósitos desse texto é a que foi delineada e consagrada pelo biólogo, filósofo e neurocientista chileno Francisco Varela (1946-2001). O empreendimento por meio do qual Varela notabilizou a neurofenomenologia junto à comunidade científica remonta ao ano de 1996. Este é o ano em que Varela publicou o artigo *Neurophenomenology: A methodological remedy for the hard problem* em um dos mais importantes periódicos de estudos da consciência do mundo — o *Journal of consciousness studies*. O título desse seminal artigo não deixa dúvidas quanto ao modo que o termo Neurofenomenologia passa a ser entendido e ‘utilizado’ por Varela (1996): por esse termo, Varela (1996) se refere a um procedimento metodológico de inspiração fenomenológica, e cuja constituição se explica pela intenção de solucionar uma contemporânea questão de filosofia da mente, conhecida pelo grande público como o ‘difícil problema da consciência’ (*hard problem of consciousness*).

A motivação de Varela (1996) em dar continuidade ao projeto original da fenomenologia de Husserl e Merleau-Ponty, e desenvolver um método próprio para a investigação da consciência se origina precisamente da esperança que tem de oferecer uma resposta consistente a esse que é um dos mais importantes problemas da contemporânea filosofia da mente. Varela (1996) se refere mais precisamente à noção apresentada por David

Chalmers (1995) em um artigo que, naquele momento, acabara de ser publicado também no *Journal of consciousness studies*: trata-se do até hoje paradigmático *Facing up to the problem of consciousness*, de 1995. Remonta a esse trabalho a grande popularização em torno ao chamado ‘problema difícil da consciência’, um dos pontos mais básicos/essenciais da teoria de David Chalmers (1995, 1996, 1997, 1998, 2006).

A noção de ‘problema difícil da consciência’ decorre da compreensão prévia de que há relações fáceis e difíceis entre atividades cerebrais e atividades mentais. Eis como Chalmers (1995) enuncia as noções de ‘problemas fáceis’ e ‘problemas difíceis’ da consciência: (i) por um lado, é fácil (*easy problem*) explicar — mediante o aporte fornecido pelas ciências do cérebro — os aspectos funcionais da experiência consciente, as relações neurais de integração de informação, ou ainda as relações entre sistema neural e comportamento; (ii) por outro lado, é difícil explicar (*hard problem*) a experiência consciente, ou ainda, é difícil ‘construir uma ponte’ que capacite neurocientistas e filósofos a relacionar causalmente estados cerebrais a estados mentais qualitativos. Em outros termos, enquanto o chamado problema fácil não é da alçada de filósofos, o problema difícil é o de como articular — pragmática- ou metodologicamente — os processos neurofisiológicos e a experiência que deles decorre ou que a aqueles está associada em nível causal. Com efeito, o termo ‘problema difícil da consciência’ se refere à dificuldade de correlacionar consciência e atividade cerebral. Em suma, o termo ‘problema difícil’ da consciência se refere ao fato de não termos como prever se um dia teremos condições de explicar como processos neurofisiológicos geram/produzem/dão emergência à consciência, ou ainda, se um dia teremos como preencher o hiato/lacuna conceitual (*explanatory gap*) entre a experiência consciente e o cérebro. Eis, portanto, o ponto basilar da posição de Chalmers (1995), em torno da qual giram suas noções de *easy* e *hard problem*: a tese de que a experiência consciente se compõe de um campo de fenômenos irreduzíveis, isto é, de fenômenos que não se escrutinam por meio de uma ciência do cérebro.

Após descortinar as linhas gerais da posição de Chalmers (1995), a qual, segundo Varela (1996), inspirou seu empreendimento metodológico, posso agora tentar apresentar, aos meus interlocutores leigos em neurofenomenologia, as linhas mestras de tal empreendimento.

A neurofenomenologia de Varela (1996) encontra seu ponto de partida na compreensão de que o problema das relações mente-corpo é, em primeiro lugar, o problema da experiência. Daí se segue que o problema das relações mente-corpo não é apenas o de

como mente e corpo se relacionam em nível ontológico; antes, talvez o problema ontológico, tal qual classicamente equacionado, não consegue se esquivar dos perigos inerentes ao equívoco categorial. Essa compreensão, por outro lado, não exclui a significação filosófica do ‘problema difícil’ da consciência.

Tal ponto de partida o motiva a buscar articular metodologicamente o problema da experiência com a neurociência e o ‘problema difícil’ da consciência (THOMPSON, 2004). Conforme afirma Thompson (2004), seu ‘afilhado’ acadêmico-intelectual e parceiro, a ideia de que o problema das relações mente-corpo não prescinde das relações entre o problema da experiência e o ‘problema difícil’ da consciência reflete a rejeição de Varela (1996) não apenas em relação ao cartesiano dualismo metafísico e abstrato que se estabelece entre propriedades físicas e propriedades mentais; antes, o dualismo contra o qual mais enfaticamente Varela (1996) se opõe é aquele que separa (i) a mente concebida como o objeto da inquirição científica da (ii) mente que inere à experiência do sujeito. Eis uma das motivações existenciais do projeto neurofenomenológico de Varela (1996): levar adiante o projeto, iniciado formalmente em *The embodied mind* (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 1991), de sustentar que o problema das relações mente-corpo é um eminente problema da experiência direta, e, portanto, não se resume ao projeto de discriminar o espaço da mente em relação às atividades corporais ou seu espaço no interior do mundo natural. Por um lado, podemos conceber a mente a partir de uma representação científica: é uma questão de como representamos cientificamente a mente se a concebermos como enativa, como emergente, ou ainda como corporificada, dinâmica e relacional; é uma questão de como representamos cientificamente a mente se a concebermos como não-homuncular, como restrita aos limites do crânio, ou ainda, se a concebermos como não-substancial. Por outro lado, podemos conceber a natureza da mente a partir de uma experiência direta, de primeira pessoa, e para isso, importa apenas — pelo menos em princípio — que sejamos capazes de ter a experiência consciente qualitativa/fenomenal de “como-é-estar” ou “como-é-ser”, ou ainda, a experiência direta — qualitativa e fenomenal — da natureza da mente (THOMPSON, 2004, p. 382).

A crença de que é possível uma experiência direta da natureza da mente está na base da voluntária associação de Varela (1996) aos fenomenólogos e aos budistas (THOMPSON, 2004, p. 382). Sob a inspiração dos budistas e dos fenomenólogos, Varela (1996) — dando prosseguimento ao empreendimento que levou a cabo com Thomson e Rosch (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 1991) — defende a hipótese de que a ciência e a filosofia jamais

conseguirão lidar de uma maneira definitiva com o problema das relações mente-corpo enquanto se mantiverem adstritos a uma ou outra das duas visões extremas quanto às relações entre a visão científica e a visão da experiência. Seja negando a experiência em favor de uma perspectiva empírica, seja negando a visão científica (empírica) em prol da exclusividade da perspectiva da experiência de primeira pessoa, as tentativas extremistas de solucionar o problema das relações mente-corpo estão longe de lograr êxito. Mais do que isso: estão longe do objetivo correto.

Sobre isso, é conhecida a insistência de Varela (1996) e de seus colegas (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 1991) quanto à necessidade que se impõe à investigação do problema mente-corpo de circular reciprocamente entre o paradigma das ciências empíricas e das ‘fenomenologias disciplinadas da experiência vivida’ (THOMPSON, 2004, p. 382). Por trás dessa compreensão, reside a crença de que o êxito da pesquisa empírica no que concerne às correlações entre cérebro, consciência, mente e comportamento não inviabiliza a natureza irreduzível, fenomenal e qualitativa da mente consciente. Essa dupla dimensão da mente só é acessível por meio da consideração da mente a partir de alguma disciplina fenomenológica em relação à experiência vivida (THOMPSON, 2004; VARELA, 1996; VARELA; THOMPSON; ROSCH, 1991).

A rejeição, negligência ou desconhecimento em relação a essa dupla dimensão da mente em prol de uma abordagem para o problema das relações mente-corpo centrada no cérebro é o que perpetua o chamado ‘difícil problema da consciência’.

A perspectiva neurofenomenológica não chega a ser antifuncionalista ou antirreducionista, creio eu, porquanto não está centrada na compreensão de que as perspectivas funcionalistas ou redutivas pecam pela ausência de uma explanação coerente. Antes, a perspectiva neurofenomenológica toma outra direção, direcionando-se, destarte, para outro quadro teórico, no interior do qual propõe que os equívocos perpetrados por funcionalistas e reducionistas está na negligência, rejeição ou desconhecimento da experiência, o mais marcante traço da vida humana. Esse deslocamento é o que explica a consideração de Varela (1996) de que o empreendimento teórico-metodológico da neurofenomenologia não consiste em buscar ingredientes extras ou correções teóricas profundas: para o que a neurofenomenologia requer, basta que a experiência humana seja incorporada ao equacionamento do problema das relações mente-corpo (THOMPSON, 2004,

p. 383; VARELA, 1996, p. 345). A discussão, portanto, não está centrada no plano ontológico, e tampouco no plano funcional.

A neurofenomenologia é a estratégia — ou o remédio metodológico — por meio do qual Varela (1996) tenta levar adiante a compreensão de que a experiência exerce papel crucial em uma formulação completa do problema das relações mente-corpo. Apresentando-se como uma fenomenologia o mais efetivamente rigorosa para os padrões científicos do final do século XX, a neurofenomenologia propõe que uma neurociência da consciência sempre será incompleta se não considerar uma investigação disciplinada da experiência de primeira pessoa (THOMPSON, 2004; VARELA, 1996).

Minha intenção, nesse texto, não é a de explicar a metodologia e tampouco a de analisar criticamente o êxito ou não do empreendimento da neurofenomenologia. Minha aspiração é a de analisar o papel desempenhado pela vida experienciada na possibilidade de preenchimento da suposta lacuna constitutiva do *problema difícil da consciência*. Para tanto, buscarei analisar o motivo pelo qual o recurso às tradições contemplativas centradas na meditação da atenção plena é valioso para a tarefa de desfazer a própria noção de hiato/lacuna entre estados físicos e estados mentais.

A neurofenomenologia acredita poder dirimir o hiato explicativo entre estados cerebrais (ou corporais) e estados mentais na mesma medida em que acredita (i) poder desfazer a própria noção de estados físicos e estados mentais como estados distintos, e na medida em que (ii) desloca a ênfase da discussão para a consideração de que existe um fenômeno que está para além desse hiato, a saber: a *vida* ou o *estar vivo*.

Por meio destes deslocamentos, a subjetividade vivida se reveste de uma relevância comparável a de ser vivo do ponto de vista biológico; com efeito, a subjetividade vivida é a dimensão existencial graças a qual são possíveis os processos de auto-identificação em primeira e terceira pessoas. O encontro da subjetividade vivida com o corpo vivo constitui o que a fenomenologia chama de corpo vivido. Na sequência do trabalho que desenvolveu ao lado de Thompson e Rosch (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 1991), o empreendimento da neurofenomenologia de Varela (1996) é o de oferecer um modelo explicativo em relação ao corpo *vivido* que, ao integrar as dimensões biológicas e fenomenológicas do corpo, seja capaz de simplesmente estar para além da lacuna explicativa, isto é, em outro quadro teórico, conceitual, estrutural e metodológico.

A distinção fenomenológica entre corpo como coisa material (*Körper*) e corpo como uma coisa que vive e que sente (*Leib*) é o recurso da neurofenomenologia para substituir a tradicional dicotomia de substâncias ou de propriedades centradas nas noções de mente e corpo por uma distinção centrada não em duas substâncias ou em duas propriedades, mas simplesmente em dois modos de aparição de um e o mesmo objeto. Essa distinção desloca o foco da distinção dualista dicotomizada do *hard problem*, baseada na cisão de duas ontologias opostas e reificadas, a saber, o mental e o físico. A distinção proposta pela neurofenomenologia também não se propõe absoluta, como a proposta por Chalmers (1995), em que é negada a unidade conceitual para os reinos do mental e do físico, ou ainda, da consciência e do cérebro. Com efeito, ao equiparar a consciência com o *qualia*, e ao equipara o corpo com os planos de estrutura, função e mecanismo, Chalmers (1995) não vê alternativa senão aceitar um dos dois lados para suprir a lacuna: ou (i) mecanizar a consciência para reduzi-la a um estado cerebral, ou, como ele propõe, (ii) ser um dualista de propriedade. Chalmers (1995), portanto, está restrito a uma maneira completamente cartesiana de dividir o universo; restringindo-se a um modo de equacionar a vida com o mecanismo da biologia, Chalmers (1995) mantém, em consequência, o hiato conceitual entre mente e vida (THOMPSON, 2004, p. 385). A esse diagnóstico de Varela (1996) em relação à posição teórica e metodológica de Chalmers (1995), associarei a concepção de determinação descendente que tomo de empréstimo dos emergentistas. Minha intenção é a de demonstrar que a noção de determinação descendente — tal qual exemplificada na prática meditativa — muito pode contribuir para a consolidação de uma perspectiva teórica para o problema das relações mente-corpo-vida que esteja para além dos alcances teóricos, estruturais, metodológicos e conceituais do tão aclamado hiato explicativo.

## **2.2 Emergência e Determinação descendente**

A neurofenomenologia, tal qual apresentada por Varela (1996), vai de encontro às posições que tendem a sustentar uma noção subjetivista de consciência em paralelo a uma concepção objetivista do corpo. A neurofenomenologia, como muito bem foi entendida por Thompson (2004, p. 385), supõe, contra a dicotomização mental e físico, a relação de emergência da subjetividade vida a partir do ser vivo, incluindo, nesse processo, a modelação e remodelação *top-down* do ser vivo por sua subjetividade viva.

À neurofenomenologia, portanto, interessa a emergência da subjetividade e, ademais, o recurso aos processos *top-down* de determinação descendente. Daí porque a meditação é incorporada ao equacionamento do problema por Varela (1996). Trata-se, naturalmente, da consideração de que a meditação está a serviço da possibilidade de determinar, de cima para baixo (*top-down*), modificações no sistema. Tais modificações gerarão novas transformações nas partes responsáveis pela constituição geral de nossos estados mentais, a exemplo das alterações em nossos padrões cardiorrespiratórios, incluindo seu aumento (em caso de estresse) ou sua diminuição (em decorrência, por exemplo, da meditação).

Importa destacar que a expressão ‘determinação’ de ‘determinação descendente’ não se refere à noção clássica de ‘determinação’ como a imposição de uma situação de tal modo que a opção contrária ou alternativa se torne impossível. Conforme ressalta Vieira (2009) em sua excelente dissertação de mestrado, é mais preciso e frutífero, sob um ponto de vista heurístico, equacionar a noção de determinação descendente a partir de uma abordagem de propensões. Isso quer dizer que, diferentemente da noção de determinação causal, a qual se refere a um evento produtivo, isto é, que produz efeitos, a noção que importa, a de determinação descendente é estrutural, um evento substrativo, isto é, que restringe possibilidades de comportamento dos componentes de um sistema por meio da modificação da possibilidade prévia de comportamento dos componentes (VIEIRA, 2009, p. 42-43).

A recém-citada compreensão de Vieira (2009) se apoia na tese de Alicia Juarrero (1999, 2000) consoante a qual a determinação descendente se explica pela tese de restrições todo-partes (*top-down*), assim explicada: a influência do sistema sobre suas partes ocorre por meio da modificação da probabilidade prévia de comportamento de suas partes componentes. Sobre isso, Juarrero (1999, p. 146) afirma: “A organização do nível superior é a mudança na probabilidade dos eventos de nível inferior. As causas descendentes causam mediante a mudança da probabilidade prévia do comportamento do componente”.

A diferença entre o que se chama de *determinação causal* e o que se chama de *determinação descendente* é essencial, acredito, não só para determinar uma posição no problema das relações mente-corpo, mas também para entender o motivo pelo qual não é trivial o papel exercido pela experiência em uma formulação completa do problema das relações mente-corpo.

As posições que tenho assumido no que concerne ao ‘espaço’ ocupado pela consciência no mundo natural explicam meu encontro com a noção de determinação

descendente. Antes de avançar na explanação desse encontro, enuncio o conjunto de minhas posições básicas no que tange à ‘espaço’ da consciência no mundo natural:

- (i) Não há distinções ontológicas entre o que a tradição chama de mental e de físico;
- (ii) Físico e mental, portanto, não se referem a duas classes substanciais distintas;
- (iii) Propriedades mentais (conscientes) são propriedades emergentes de nível superior de organismos dotados de sistema nervoso;
- (iv) Propriedades mentais (conscientes) emergentes dizem respeito ao padrão organizacional, material e estrutural de organismos nervosos; e, dentre outras,
- (v) Propriedades mentais se inserem plenamente no mundo natural, ainda que irreduzíveis às partes, processos e comportamentos a partir dos quais emerge.

Minha hipótese é a seguinte: A emergência da mente é o processo por meio do qual é constituído o princípio organizacional de nível superior do sistema.

Está incluída nessa hipótese as considerações de que é graças a essa constituição que são (a) determinados os comportamentos e processos particulares dos componentes de nível inferior, e que (b) os comportamentos e processos particulares dos componentes de nível inferior se tornam mais propensos a se comportar de maneira específica e, destarte, a instanciar processos determinados pela organização do sistema.

Tomemos a mente como o princípio organizacional emergente do organismo: as restrições impostas pelo princípio organizador sobre os componentes (partes e funções do corpo) não produzem novos efeitos; antes, a mente é o princípio organizacional que, ao impor restrições sobre as partes, não só restringe possibilidades comportamentais, como, em consequência, elimina possíveis efeitos, o que é o contrário, ou pelo menos diametralmente diferente, de produzir novos efeitos.

Se, no que diz respeito à aceção clássica de causação descendente, nossa compreensão de causação deixa de se referir à causação em geral, e passa a incluir as noções de explanação e especialmente de determinação, nós podemos, em consequência, aprimorar nosso entendimento acerca da influência que um sistema ou um todo passa a exercer sobre seus componentes básicos. Considerando que incluo em minha noção de causação a capacidade que um sistema tem de exercer ‘restrição’, ‘seleção’, ‘organização’, ‘estruturação’ e ‘determinação’ sobre seus componentes básicos, minha ideia de causação implica determinação, em sintonia com as perspectivas sustentadas por El-Hani e Queiroz (2005).

Como bem salienta Vieira (2009, p. iii), muitos são os motivos para que consideremos a noção de determinação descendente mais adequada do que a de causação descendente. Dentre esses motivos, interessam-me alguns em particular (VIEIRA, 2009, p. 67-70), parte dos quais já mencionados:

(i) a noção de determinação não se compromete com a ideia de causa e de efeito, incluindo a noção de que a organização da estrutura dos sistemas exerce o poder de regulação, restrição, seleção, organização e outras influências sobre as relações que os componentes de nível inferior mantêm entre si. Com efeito, a natureza dessa relação não é causal, mas determinativa: o princípio organizacional, característica de nível superior do sistema, determina os comportamentos e processos particulares dos componentes de nível inferior, tornando-os mais propensos a se comportar de maneira específica e, em consequência, a instanciar processos determinados pela organização do sistema;

(ii) A organização da estrutura do sistema oferece uma restrição do estilo ‘de cima-para-baixo’, segundo a qual a influência do todo sobre suas partes já determina as probabilidades de comportamento dos componentes. Tal característica é enunciada por Vieira (2009, p. 69), com base na tese sustentada por Juarrero (1999, p. 146): “A organização do nível superior é a mudança na probabilidade dos eventos de nível inferior. As causas descendentes causam mediante a mudança da probabilidade prévia do comportamento dos componentes”;

(iii) A diferença entre causação e determinação também passa pela ideia de que, enquanto a causação envolve produção de efeitos, a determinação envolve restrição das possibilidades de comportamento das partes de um sistema, mais servindo para eliminar possíveis efeitos do que para produzir novos. Com isso, afirma ainda Vieira (2009, p. 70), as restrições de cima-para-baixo “tornam possível que um sistema como um todo exiba um conjunto aumentado de capacidades, devido à coordenação do comportamento de suas partes”; e, dentre outras,

(iv) Essa restrição, no entanto, não é limitadora: como demonstra Vieira (2009, p. 79), com base em Juarrero (2000), as restrições podem ser criativas, quando induzem as partes a uma “participação eficiente como membros de um conjunto de processos”, “canalizando ou direcionando o comportamento para uma coleção particular de atividades”, e passando a desempenhar novos papéis funcionais em sistemas maiores.

Por tudo que expus acima, minha concepção de que a emergência da mente ocorre na constituição do princípio organizacional de nível superior de organismos dotados de sistemas nervosos suficientemente complexos implica, em primeiro lugar, a noção de que (i) a mente é um padrão organizacional de nível superior que determina possibilidades de processos e de comportamentos particulares de nível inferior.

Por outro lado, trata-se também da compreensão de que (ii) organismos dotados de sistema nervoso são sistemas adaptativos que se tornam complexos via processos de retroalimentação positiva entre características de nível superior e seus componentes de base, o que significa que o produto do processo — as propriedades emergentes — determina, desde a atividade de suas bases, o próprio processo.

### **2.3 Meditação e Fenomenologia**

Em um instigante artigo de 2016, Urban Kordeš e Olga Marki dão continuidade a um projeto subsidiado, anteriormente, por gente da estirpe de Jon Kabat-Zin (1982), Francisco Varela (1996), Antoine Lutz e Evan Thompson (2003), Natalie Depraz (2003), Alan Wallace (1996, 2000) e, dentre tantos outros, por Jonathan Shear (VARELA; SHEAR, 1999; SHEAR; JEVNING, 1999). Ao lado dessas referências, Urban Kordeš e Olga Marki (2016) se propõem sustentar que os *insights* fornecidos pelo budismo — mais especificamente no que concerne aos resultados práticos da meditação da atenção plena — não devem ser negligenciados por parte da investigação contemporânea sobre a consciência.

Essa afirmação está no contexto da pesquisa de Kordeš e Marki (2016), a qual, na linha dos meus textos de referência, isto é, dos de Varela (1996) e de Varela, Thompson e Rosch (1991), busca traçar alguns paralelos na área de *mindfulness* e das abordagens científicas de primeira pessoa para a pesquisa da consciência. Interessa-me, no texto de, não apenas as referências sobre os quais se constitui, mas também a convicção de que é possível o estabelecimento do *mindfulness* como método científico no interior das ciências cognitivas. A tese que proponho ulteriormente defender sobre o assunto que determina os rumos desse texto estará, sem dúvida, em linha com as ideias já desenvolvidas de Kordeš e Marki (2016), razão pela qual o artigo desses autores determinará a parte final do desenvolvimento de meu texto.

Cumpro, primeiramente, destacar a ressalva de Kordeš e Marki (2016) quanto a qualquer modo de discussão: as abordagens de primeira pessoa nas ciências cognitivas e o *mindfulness* — enquanto um tipo de prática meditativa budista — estão vinculadas aos

distintos quadro teóricos conceituais, metodológicos, teóricos, estruturais e contextuais. Ao retirarmos ambas as abordagens de seus contextos primários, corremos o risco de fazer com que suas características individuais adquiriam significados completamente distintos. Esse é o motivo pelo qual o diálogo demanda reflexão crítica.

Como demonstram claramente Urban Kordeš e Olga Marki (2016), embora a técnica do *mindfulness* tenha chegado ao ocidente para atender especialmente a finalidades psicoterapêuticas (KABAT-ZIN, 1982) e, posteriormente, para fins educacionais e relacionados ao bem-estar em geral, talvez seu mais profícuo modo de inserção seja representado pelos filósofos e cientistas cognitivos que, há décadas, buscam incorporar a prática da meditação da atenção plena a uma nova e revigorada ‘ciência da consciência’. Interesses distintos convergem e divergem grupos de indivíduos e perspectivas que nutrem interesse na aproximação entre o budismo e as contemporâneas ciências cognitivas. Há também uma série de obstáculos epistemológicos e metodológicos bem como questões a ser solucionadas para que seja possível levar a cabo o empreendimento de recorrer ao *mindfulness* como caminho para a investigação científica da consciência (KORDEŠ; MARKI, 2016, p. 155). Dado, no entanto, nosso escopo, e sem considerar os argumentos que sustentam as limitações da metodologia introspectiva, ressaltarei apenas — com base no que traz Kordeš e Marki (2016) — os elementos por meio dos quais o budismo e as ciências cognitivas podem mutuamente se beneficiar, pressupondo, nesse sentido, as possibilidades do método introspectivo.

A noção de que o budismo pode contribuir com as ciências cognitivas tem sido contemporaneamente renovada, com base na convicção de que é possível obter importantes dados sobre a mente e a consciência a partir do método introspectivo (KORDEŠ; MARKI, 2016, p. 157; OVERGAARD; GALLAGHER; RAMSØY, 2008), embora não seja muito claro ainda se haverá ou quando haverá algum papel para a introspecção nas ciências (KORDEŠ; MARKI, 2016, p. 157; SCHOOLER; SCHREIBER, 2004). Não é difícil entendermos os motivos pelos quais sempre estamos às voltas com um interesse renovado em dados de primeira pessoa: a exploração da mente ‘de fora’ oferece resultados muito limitados; uma ciência completa da mente, ao que parece, demanda dados de primeira pessoa.

Uma possibilidade de resposta aos críticos do método introspectivo — em particular, à crítica de que nossos relatos de primeira pessoa tendem a ser basear majoritariamente em crenças (a maior parte delas, falsa) sobre os motivos de nossas ações — é a oferecida por

Bitbol e Petitmengin (2013). A posição desses autores (BITBOL; PETITMENGIN, 2013) é a de que essas supostas críticas se aplicam apenas a casos em que as definições não são esclarecidas e quando há a aplicação de métodos epistemológicos inapropriados. Equívoco comum, apontam Bitbol e Petitmengin (2013), é o de confundir a introspecção *em si* com a interpretação que as pessoas oferecem às suas experiências. Quando os pesquisadores dos dados de primeira pessoa reconhecem que toda experiência é sempre *experiência de*, sentem-se na condição de mensurar a correção e a validade da experiência, buscando objetividade e precisão epistemológicas (KORDEŠ; MARKI, 2016, p. 158).

Tanto o projeto de Varela, Thompson e Rosch (1991) quanto o desenvolvimento da neurofenomenologia por Varela (1996) partem da consideração de que a meditação da atenção plena pode desempenhar papel importante no ato que Husserl chamou de ‘colocar entre parênteses’ a atitude natural, baseada na assumpção de que a experiência reflete a realidade independentemente da observação e da constituição do observador. Talvez a meditação seja o mais eficaz método de levar adiante o que Husserl preconizou como sendo a redução fenomenológica, isto é, o ato de ‘suspender o juízo’ em relação a significados, interpretações e explanações, dando vazão à possibilidade de aceitarmos a nossa experiência *enquanto* nossa experiência, isto é, independentemente de seu conteúdo intencional (KORDEŠ; MARKI, 2016, p. 158).

Trata-se, esse ato, de uma habilidade especial, reconhecida pela fenomenologia e pelas tradições contemplativas. A contemplação da experiência *enquanto* experiência é uma capacidade experiencial especial. Esse ato, nos ensinou Husserl, não deve ser confundido com a noção que a psicologia experimental do século XIX empregou ao termo introspecção. Como bem salientam Kordeš e Marki (2016, p. 158), muito ainda poderíamos investigar sobre as implicações possíveis da fenomenologia de Husserl às ciências cognitivas, especialmente se iluminadas à luz dos *insights* fornecidos pelas milenares práticas contemplativas de meditação. Cumpre ressaltar, as finalidades e as diretrizes metodológicas da fenomenologia de Husserl têm sido alvo de boa aceitação por parte das contemporâneas abordagens de pesquisa em primeira pessoa, a exemplo do sustentado em Varela e Shear (1999). Ao que tudo indica, ainda há muito a demonstrar de similaridade entre a redução fenomenológica e a noção de tornar-se senciente (*becoming awareness*), tão cara para os estudiosos, investigadores e proponentes da meditação de atenção plena (*mindfulness*). Com efeito, demonstram Kordeš e Marki (2016, p. 158), tornar tornar-se senciente (*becoming awareness*)

parece constituir o gesto de virar nossa atenção da interpretação da experiência (do que estamos experienciando) para a contemplação da experiência presente e todas as nuances da experiência tal qual se apresenta para nós.

Tornar-se atento é a forma mais claramente eficaz de suspender o juízo em relação ao mundo tal qual se dá para nós a partir de uma atitude natural. No lugar de uma atenção que se volta para o mundo e para seus supostos conteúdos e significados objetivos, o tornar-se senciente (*becoming awareness*) é a contemplação do próprio ‘como’ do sujeito, isto é, da dimensão do como estamos experienciando o que estamos experienciando. Kordeš e Marki (2016, p. 159) destacam que a contemplação da experiência consiste em uma atenção à maneira pelo qual tanto os pensamentos quanto os sentimentos emergem ao invés de apontar para os conteúdos de pensamentos e de sentimentos. É nesse sentido que, segundo Kordeš e Marki (2016, p. 159), Depraz, Varela and Vermersch (2003) sustentam que não há diferenças essenciais entre a redução fenomenológica e o *mindfulness*. Daí porque, continuam mostrando Kordeš e Marki (2016, p. 159), Depraz, Varela and Vermersch (2003) incluem a meditação vipassana como uma das técnicas privilegiadas em conduzir o sujeito ao tornar-se senciente. Se isso for verdade, acredito com Depraz, Varela and Vermersch (2003), deve haver um esforço no sentido de investigar se as questões classicamente relacionadas à introspecção, concebida de maneira geral, podem servir para subsidiar questões teóricas acerca do uso potencial da *mindfulness* para pesquisa científica, mormente no que diz respeito ao papel dos dados de primeira pessoa para a investigação científica sobre a mente e a consciência.

### **3. Conclusão**

O artigo que estou concluindo buscou, em primeiro lugar, defender a viabilidade de um modelo teórico capaz de integrar (i) a experiência subjetiva e (ii) a dinâmica cerebral em um mesmo pano de fundo teórico, estrutural metodológico e conceitual. Defendi, adicionalmente, que a neurofenomenologia — tal qual formalizada por Francisco Javier Varela, em 1996 — é a melhor candidata para tal feito. No que concerne ao mapeamento de uma ‘ciência’ fenomenológica capaz de dialogar tanto com a vivência quanto com os dados objetivos e mensuráveis com que lidam as ciências do cérebro, meu trabalho se apoiou em uma tradição que tem sido consistentemente consolidada por teóricos que se filiaram, de uma forma ou de outra, ao projeto instituído em vários momentos por Varela, Thompson e Rosch (1991), por Varela (1996), e, dentre outros, por Varela e Shear (1999). Defendi que, no

interior das ciências cognitivas, é privilégio dessa tradição a capacidade de vislumbrar a possibilidade de equacionar o problema das relações mente-corpo sem negligenciar a dimensão propriamente experiencial — ou fenomenológica — dessa equação.

Se de fato há ferramentas disponíveis para pensar a relação mente-corpo sem negligenciar os dados qualitativos da experiência, julgo — como creio ter demonstrado ao longo do presente artigo — que estas devem incluir alguns dos principais elementos teóricos e práticos oferecidos pelas milenares tradições contemplativas. Muito provavelmente, a tradição instituída pela meditação da atenção plena (*mindfulness*) oferece ferramentas para uma ciência da mente baseada em dados de primeira pessoa que não chegaram a ser claramente elaboradas pela fenomenologia de Husserl, a despeito de ter nutrido as mesmas intenções. Refiro-me especialmente à expertise para orientar a contemplação do ‘como’ da experiência, para além do ‘o quê’, isto é, para além do conteúdo que o experienciador está experienciando, e que, no entanto, não é e não deve ser confundido com o experienciador. Nesse mesmo sentido, e em consequência, acredito ter também esclarecido que a possibilidade que inere às práticas meditativas de suprimirem a dicotomia entre o observador e o observado é, ao mesmo tempo, a possibilidade que a meditação tem de suprimir em definitivo a lacuna ontológica e explicativa entre mente e corpo.

Para fortalecer essa compreensão, eu associei, ao paradigma teórico da neurofenomenologia, a concepção de determinação descendente para justificar a eficácia causal da meditação sobre estados corporais para além de um paradigma dicotomizante entre mente e corpo. O cumprimento cabal dessa ideia foi possível graças ao fato de eu tomado de empréstimo dos emergentistas a noção de determinação descendente, aspirando, com isso, a explicar a determinação *top-down* exercida pelas práticas meditativas nas partes responsáveis pela constituição geral de nossos estados mentais, a exemplo do que a meditação gera em termos de alterações benéficas do ponto de vista da saúde (mental) em nossos padrões neurofisiológicos, desde padrões cardiorrespiratórios passando pela intensidade da atividade afetivo-cognitiva.

Por fim, e com base em um estudo modesto — e instigante — de Urban Kordeš e Olga Marki (2016), tentei sustentar que os *insights* fornecidos pelo budismo — mais especificamente no que concerne aos resultados práticos da meditação da atenção plena — não devem ser negligenciados na investigação contemporânea sobre a consciência. Centrando-me com os autores nas áreas investigativas dedicadas a problematizar a

legitimidade da coleta de dados psíquicos em primeira pessoa, pensei, em sintonia com Urban Kordeš e Olga Marki (2016), as linhas gerais dos projetos teóricos que buscam estabelecer o *mindfulness* como método científico no interior das ciências cognitivas. Interessa ressaltar, nesse quesito, que, embora a técnica do *mindfulness* tenha chegado ao ocidente para atender especialmente a finalidades psicoterapêuticas (KABAT-ZIN, 1982) e, posteriormente, para fins educacionais e relacionados ao bem-estar em geral, talvez seu mais profícuo modo de inserção seja representado pelos filósofos e cientistas cognitivos que, há décadas, buscam incorporar a prática da meditação da atenção plena a uma nova e revigorada ‘ciência da consciência’.

Eis o grande mérito da associação entre a milenar tradição da meditação da atenção plena e a fenomenologia: a incorporação da noção de que tornar-se atento (*becoming aware*) é a forma mais claramente eficaz de suspender o juízo em relação ao mundo tal qual se dá para nós a partir de uma atitude natural. No lugar de uma atenção que se volta para o mundo e para seus supostos conteúdos e significados objetivos, o tornar-se senciante (*becoming awareness*) é a contemplação do próprio ‘como’ do sujeito, isto é, da dimensão do como estamos experienciando o que estamos experienciando. Com Kordeš e Marki (2016, p. 159), acredito que a contemplação da experiência consiste em uma atenção à maneira pelo qual tanto os pensamentos quanto os sentimentos emergem ao invés de apontar para os conteúdos de pensamentos e de sentimentos. É nesse sentido que realmente parece não haver diferenças essenciais entre a redução fenomenológica e o *mindfulness*. Temos, portanto, razão para acreditar que deve haver um esforço no sentido de investigar se as questões classicamente relacionadas à introspecção, concebida de maneira geral, podem servir para subsidiar questões teóricas acerca do uso potencial da *mindfulness* para pesquisa científica, mormente no que diz respeito ao papel dos dados de primeira pessoa para a investigação científica sobre a mente e a consciência.

#### **4. Referências**

BITBOL, M.; PETITMENGIN, C. On the Possibility and Reality of Introspection. **Kairos**, v. 6, p. 173–98, 2013.

CHALMERS, D.J. Facing up to the problem of consciousness. **Journal of Consciousness Studies**, v. 2, n. 3, p. 200–219, 1995.

CHALMERS, D. J. **The conscious mind**. New York, NY: Oxford University Press, 1996.

- CHALMERS, D. J. Moving forward on the problem of consciousness. **Journal of Consciousness Studies**, v. 4, n. 1, p. 3–46, 1997.
- CHALMERS, D. J. On the Search for the Neural Correlate of Consciousness. In: HAMEROFF, S.; KASZNIAK, A.; SCOTT, A. **Toward a Science of Consciousness II**. Cambridge, MA: MIT Press, 1998.
- CHALMERS, D. J. Phenomenal Concepts and the Explanatory Gap. In: ALTER, T.; WALTER, S. (Eds.). **Phenomenal Concepts and Phenomenal Knowledge: New Essays on Consciousness and Physicalism** Oxford, UK: Oxford University Press, 2006.
- DEPRAZ, N.. Between Christianity and Buddhism: Towards a Phenomenology of the Body–Mind. **Diogenes**, v. 50, n. 4, p. 23-32, 2003.
- DEPRAZ, N.; VARELA, F. J.; VERMERSCH, P. (Eds.). **On Becoming Aware: A Pragmatics of Experiencing**. vol. 43. Amsterdam, NE: John Benjamins Publishing, 2003.
- EL-HANI, C. N.; QUEIROZ, J. Downward determination. **Abstracta**, v. 1, n. 2, p. 162-192, 2005b.
- JUARRERO, A. **Dynamics in Action: Intentional Behavior as a Complex System**. Cambridge, MA: MIT Press, 1999.
- JUARRERO, A. Dynamics in Action: Intentional Behavior as a Complex System. **Emergence**, v. 2, n. 2, p. 24-57, 2000.
- KABAT-ZINN, J. An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on The Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. **General Hospital Psychiatry**, v. 4, n. 1, p. 33-47, 1982.
- KORDEŠ, U.; MARKI, O. Parallels between Mindfulness and First-person Research into Consciousness. **Asian Studies**, v. 4, n. 2, p. 153-168, 2016.
- LAUGHLIN, C. D. The prefrontosensorial polarity principle. Toward a neurophenomenological theory of intentionality. **Rivista di biologia**, v. 81, n. 2, p. 244-262, 1988.
- LAUGHLIN, C. D.; MCMANUS, J.; D'AQUILI, E. G. **Brain, Symbol and Experience: Toward a Neurophenomenology of Consciousness**. New York, NY: Columbia University Press, 1990.
- LUTZ, A.; THOMPSON, E. Neurophenomenology: integrating subjective experience and brain dynamics in the neuroscience of consciousness. **Journal of Consciousness Studies**, v. 10, p. 31-52, 2003.
- OVERGAARD, M.; GALLAGHER, S.; RAMSØY, T. Z. An Integration of First-Person Methodologies in Cognitive Science. **Journal of Consciousness Studies**, v. 15, n. 5, p. 100–120, 2008.
- SCHOOLER, J.W.; SCHREIBER, C. A. Experience, Meta-consciousness, and the Paradox of Introspection. **Journal of Consciousness**, v. 11, n. 7-8, p. 7-39, 2004.

- SHEAR, J.; JEVNING, R. Pure Consciousness: Scientific Exploration of Meditation Techniques. In: VARELA, F.J.; SHEAR, J. **The View from Within: First-Person Approaches to the Study of Consciousness**. Thorventon, UK: Imprint Academic, 1999.
- THOMPSON, E. Life and mind: From autopoiesis to neurophenomenology. A tribute to Francisco Varela. **Phenomenology and the Cognitive Sciences**, v. 3, p. 381-398, 2004.
- VARELA, F.J. Neurophenomenology: A Methodological Remedy for the Hard Problem. **Journal of consciousness studies**, v. 3, n. 4, p. 330-349, 1996.
- VARELA, F.J.; THOMPSON, E.; ROSCH, E. **The embodied mind: Cognitive science and human experience**. Cambridge, MA: MIT Press, 1991.
- VARELA, F.J. SHEAR, J. **The View from Within: First-Person Approaches to the Study of Consciousness**. Thorventon, UK: Imprint Academic, 1999.
- VIEIRA, F.S. **Determinação Descendente: A Relação todo-partes em Sistemas Naturais**. 2009. 116 p. Tese (Mestrado em Ensino, Filosofia e História das Ciências) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, BA, 2009.
- WALLACE, A. **Choosing Reality: a Buddhist view of Physics and the Mind**. New York: Snow Lion Publications, 1996.
- WALLACE, A. **The Taboo of Subjectivity: Toward a New Science of Consciousness**. New York, NY: Oxford University Press, 2000.

## **NEUROPHENOMENOLOGY AND MEDITATION: BRIEF NOTES FOR THE DIALOGUE BETWEEN CONTEMPLATIVE PRACTICES AND THE ENACTIVE COGNITIVE SCIENCES IN THE 21ST CENTURY FROM THE EMERGENTIST CONCEPTION OF DOWNWARD DETERMINATION**

### **Abstract**

From an investigation of the theoretical, structural, methodological, and conceptual rudiments of the neurophenomenology, such as developed by Francisco Javier Varela, I seek, at first, to investigate the possibility of a theoretical model whose purpose consists in the integration between the subjective experience and the cerebral dynamic. To the study of the fundamental diagnosis of neurophenomenology — namely, the interpretation which Varela offers to the theoretical and methodological position of Chalmers' 'hard problem' of consciousness —, I will associate the conception of downward determination I borrow from the emergentism. My intention is to demonstrate that the notion of downward determination — as exemplified in meditative practice — can greatly contribute to the consolidation of a theoretical perspective for the problem of mind-body-life relations which is beyond the theoretical, structural, methodological and conceptual implications of the highly acclaimed 'explanatory gap'. From my belief that meditation brings with it the possibility of filling the mind-body gap on a phenomenological level, I proceed to investigate the elements through which Buddhism and phenomenology can mutually benefit the sciences cognitive; in this sense, I am not presupposing the limitations, but rather the possibilities and the scope of the introspective method, as Varela has previously done in his neurophenomenology.

**Keywords:** Philosophy and Meditation; Neurophenomenology; Subjective experience; Emergentism; Downward determination..

**Agradecimentos:** Agradeço ao Prof. Dr. Alfredo Pereira Jr., a quem devo o convite não só para publicar esse artigo, mas também para organizar o dossiê Filosofia e Meditação, no interior do qual se encontra esse artigo. Agradeço aos participantes da Mesa-Redonda Filosofia e Meditação pelas colaborações, comentários, críticas e sugestões, em especial a Fabiense Romão, meu orientando que aceitou fazer o papel de debatedor de minha apresentação.